

В.А. Поляков В.И. Воропаев

ВОЗДУХ

СПОРТ





**В. А. Поляков
В. И. Воропаев**



**МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ»
1988**

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Поляков В. А., Воропаев В. И.

П 54 Гиревой спорт: Метод, пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988. — 80 с., ил.

Предлагаемая читателям книга является первой попыткой объединить и систематизировать весь имеющийся методический материал по гиревому спорту. На основании анализа специальной литературы и собственного практического опыта авторы излагают основы построения учебно-тренировочного процесса, технику выполнения упражнений гиревого двоеборья, методы развития специальных физических качеств.

Адресована тренерам-преподавателям, а также самостоятельно занимающимся гиревым спортом.

420200000—008
П----- 56—88
009(01)—88

ББК 75.712

ISBN 5—278—00049—X

ОТ АВТОРОВ

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» стало мощным стимулом для массового развития гиревого спорта в стране. Наступило время, когда гиревой спорт занял равноправное с другими видами место в советской системе физического воспитания.

В колхозах и совхозах, на заводах и фабриках, в воинских частях и на кораблях стали создаваться спортивные секции любителей гиревого спорта. В начале 80-х годов действенным средством пропаганды гиревого спорта стали массовые соревнования «Богатыри России», в которых принимали участие сотни тысяч сельских жителей Российской Федерации. В 1985 г. в Липецке был проведен первый чемпионат СССР по гиревому спорту, который подтвердил необходимость дальнейшего его развития во всех союзных республиках, а также выявил проблемы, требующие неотложного решения.

Сегодня упражнения с гирями, как эффективное средство общей физической подготовки, привлекают многих молодых людей. Они позволяют быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья.

В основу этой книги положено изучение методики тренировок сильнейших гиревиков РСФСР, данные экспериментальных исследований. Главное внимание уделено изучению и совершенствованию упражнений с гирями, методам развития силовой выносливости.

Приведенные авторами методические положения и рекомендации не бесспорны, но они помогут тренерам, спортсменам и судьям изучить практический опыт своих предшественников, детально проанализировать их ошибки и наметить дальнейшие пути развития и совершенствования гиревого спорта.

Глава 1

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Сила была и остается в почете у народов многих стран. Этим удивительным качеством люди наделяли своих героев, слагая о них легенды, сказания, былины.

На Руси силу развивали с помощью различных (порой весьма оригинальных и самобытных) упражнений: переноски бревен, камней, жерновов, поднимания мешков с зерном, наковален, весовых гирь и т. д. Много увлекательных турниров и состязаний проводилось в дни народных праздников и гуляний. Кулачные бои, борьба, поднимание тяжестей были любимыми развлечениями простых людей.

Некоторые народные забавы силового характера впоследствии перекочевали в разъезжающие по стране цирки шапито. На арену выходили атлеты, поражавшие людей своей необыкновенной силой. В программу их выступлений входили сложные силовые упражнения, жонглирование гирями и ядрами. Нередко проводились турниры по борьбе с участием «загадочных» чемпионов. Как правило, эти турниры сенсационными названиями привлекали большое количество зрителей. Шапито сыграл большую роль в популяризации многих силовых упражнений, в том числе и упражнений с гирями.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого столетия 10 августа 1885 г. было принято решение создать в Петербурге первый кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Инициатором его создания стал известный петербургский врач В. Ф. Краевский. Совершая поездки по странам Европы, он изучил методику тренировок известных атлетов, познакомился с техническим оснащением атлетических залов и при участии представителей передовой интеллигенции образовал этот кружок.

Накопленные знания и опыт В. Ф. Краевский щедро передавал своим ученикам. Любителям тяжелой атлетики хорошо известно имя Ивана (Дяди Вани) Лебедева, активного пропагандиста силовых упражнений, последователя начинаний В. Ф. Краевского. Вскоре подобные

кружки были организованы в Киеве, Уфе, Воронеже, Тифлисе и других городах России.

С 1897 г. начали регулярно проводиться всероссийские чемпионаты по поднятию тяжестей. Атлеты состязались в поднимании разборной штанги, а также в борьбе, боксе, фехтовании. В программе чемпионатов отсутствовали упражнения с гирями: они перешли в ранг вспомогательных упражнений для развития силы и выносливости. Однако они продолжали пользоваться большой популярностью в небольших поселках и городах, где еще не были организованы кружки тяжелой атлетики.

В почете был этот снаряд у ведущих атлетов того времени. Уникальные упражнения с гирями выполнял С. Елисеев. «Королем гирь» называли подмосковного силача П. Крылова. Большая физическая сила и необыкновенная выносливость позволяли ему выжимать двухпудовую гирию 86 раз левой рукой, жонглировать сразу тремя «двойниками». Любили гири Е. Сандов, Г. Лурих и другие известные богатыри начала XX в.

После Великой Октябрьской социалистической революции стало возможным массовое развитие тяжелоатлетического спорта. Уже в марте 1918 г. состоялась лично-командное первенство молодой Советской республики по тяжелой атлетике. В последующие годы штангисты одержали немало ярких побед и установили множество рекордов. Многие из них в предвоенные годы стали известны не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами. Однако гири по-прежнему оставались только помощниками штангиста для установления рекордов и повышения спортивного мастерства. В то время гиревого спорта в современном его понимании практически не существовало. Вместе с тем в трудовых коллективах сельскохозяйственных и промышленных предприятий, в подразделениях и частях Красной Армии по-прежнему проводились конкурсы силачей, участники которых упражнялись с гирями. Они пропагандировали силу и выносливость, готовили молодых людей к занятиям тяжелой атлетикой. Большинство известных штангистов того времени свой спортивный путь начинали с гиревого спорта.

В 1948 г., учитывая интерес к упражнениям с гирями, в Москве был проведен всесоюзный конкурс силачей, в котором приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в четырех весовых

категориях: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди; при этом разрешалось их выжимать, швунговать и доталкивать. Кроме того, спортсмены соревновались в упражнениях со штангой: в жиме и толчке двумя руками.

В весовой категории 60 кг победил москвич Григорий Коновалов. Он вырвал одной рукой двухпудовую гирю 28 раз и поднял гири 7 раз. В весовой категории 70 кг победителем стал атлет из Ворошиловграда Иван Саломаша: его результат соответственно 23 рывка и 15 подъемов. Ленинградец Александр Лаврентьев был сильнейшим в весе 80 кг — 30 рывков и 13 подъемов от груди, а в самой тяжелой весовой категории (св. 80 кг) звание сильнейшего завоевал богатырь из города Чкалова Николай Большаков — 33 рывка и 19 подъемов от груди.

Целью проведения этого конкурса было привлечение молодых талантливых спортсменов к занятиям тяжелой атлетикой. Однако путь «через гири в штангу» себя не оправдал. Тяжелая атлетика к этому времени достигла больших успехов в стране и на международной арене. Чтобы добиться более высоких результатов, спортсменам нужна была более узкая специализация, поэтому зачастую выбор делался в пользу тяжелой атлетики. В этом виде спорта уже была хорошо отлажена система тренировок и соревнований, он входил в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Тяжелоатлет мог стать мастером спорта СССР, что особенно привлекало молодых людей. Ничего подобного не было в гиревом спорте.

В 50-е годы занятия с гирями продолжали пользоваться популярностью у сельской молодежи, рыбаков, воинов Советской Армии и Военно-Морского флота. Соревнования проводились в виде конкурсов силачей, где не было ни правил, ни классификационных нормативов. Однако интерес к этому поистине народному виду спорта никогда не ослабевал.

Периодом становления современного гиревого спорта можно считать 60-е годы. В РСФСР, на Украине, в Литве, в сельских коллективах физкультуры нашей страны все чаще стали организовываться соревнования. Они проводились празднично, интересно, с привлечением большого числа зрителей, с вручением медалей и призов победителям. В республиках были разработаны правила соревнований и классификационные нормативы, в том числе и нормативы мастера спорта; стали официально

регистрироваться рекорды. Особенно большой вклад в популяризацию гиревого спорта внесли энтузиасты Липецкой и Воронежской областей, Алтайского края, Украины и Литвы. Были разработаны специальные классификационные нормативы для воинов Вооруженных Сил СССР.

В 70-е годы стали традиционными турнирные встречи любителей гиревого спорта сельских районов РСФСР, Украины и Литвы. Соревнования посвящались памяти известных в нашей стране людей. Например, в Липецке гиревики боролись за приз дважды Героя Советского Союза летчика М. Степанищева, в Казани — за приз циркового артиста, силача И. Жеребцова и т. д. Спортсмены соревновались уже по весовым категориям, однако число их в каждой республике было различным, не было и единых правил соревнований. И хотя гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (в раздел национальных видов спорта), всеобщих прав на гражданство он пока не имел.

А любители занятий с гирями хотели повысить свое мастерство, хотели быть спортсменами-разрядниками, кандидатами в мастера и, наконец, мастерами спорта СССР. Несмотря на некоторую разобщенность, их число увеличивалось с каждым годом. На турниры в Казань, Клайпеду, Липецк, Одессу съезжалось по 25—30 команд из различных уголков нашей страны.

В начале 80-х годов массовому развитию гиревого спорта в значительной степени способствовали турниры «Богатыри России», организованные по решению Спорткомитета и Федерации тяжелой атлетики РСФСР и проходившие на всей территории республики в конце сельскохозяйственного года. Соревнования проводились по упрощенным правилам. Победители награждались золотыми, серебряными, бронзовыми жетонами, а команды областей, выставившие наибольшее число участников, — переходящими призами.

Со всей остротой встал вопрос о всесоюзном признании упражнений с гирями. Однако потребовалось еще пять лет для того, чтобы гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985—1988 гг. как самостоятельный вид спорта.

При Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики. Силами энтузиастов (Б. Вишняускаса, В. Воропаева, В. Полякова, В. Рассказова) были разработаны обще-

союзные правила соревнований и разрядные нормативы (в том числе и норматив, дающий право на присвоение почетного звания «Мастер спорта СССР»),

Результатом долгой и нелегкой работы стал первый чемпионат Советского Союза в Липецке в ноябре 1985 г. Гиревой спорт вышел на всесоюзную арену.

В историю этого вида спорта войдут имена первых чемпионов Советского Союза: М. Родионова (60 кг, Липецк), Ф. Усенко (80 кг, Сумы), А. Мощенникова (90 кг, Пермь), С. Мишина (св. 90 кг, Калуга). Сергей Мишин на этом чемпионате толкнул от груди две двухпудовые гири 100 раз! Вспомним, что на конкурсе силачей 1948 г. Николай Большаков выполнил это упражнение только 19 раз. За эти годы изменились условия тренировочного процесса. Гиревики стали много работать над повышением выносливости и силы, что позволило сделать турниры гиревиков более динамичными и зрелищными.

В ноябре 1986 г. в Клайпеде проходил второй чемпионат Советского Союза по гиревому спорту. Сильнейшим гиревиком страны и двукратным чемпионом СССР в весовой категории 80 кг стал Ф. Усенко. В толчке двух двухпудовых гирь от груди он показал уникальный результат — 135 раз. Вместе с тем этот чемпионат выявил и новые проблемы, связанные с дальнейшим развитием гиревого спорта в стране. Перед спортсменами и тренерами встал нелегкий вопрос: должен ли гиревой спорт развиваться и дальше по намеченному пути или же следует усложнить технику основных упражнений? Каким будет ответ на этот вопрос, покажет время. А пока упражнения с гирями получили всесоюзное признание как массовый вид спорта.

Глава 2 ТЕРМИНОЛОГИЯ. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Специфика соревнований по гиревому спорту, особенности тренировки требуют от специалистов знания основных терминов, которые применяются в этом виде спорта. Так как упражнения с гирями связаны с поднятием тяжестей, то, естественно, многие термины заимствованы из тяжелой атлетики.

В практике очень многие терминологические понятия имеют произвольное толкование, что затрудняет работу тренеров и судей. В связи с этим началом учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте следует считать знакомство с терминологией.

В данной главе приводятся основные термины, используемые в гиревом спорте в настоящее время. В процессе совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности терминология может пополняться новыми понятиями.

Старт — исходное положение спортсмена для подъема гири.

Захват — способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами: 1) захват сверху — положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз; 2) захват снизу — положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

Рывок — упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку.

Толчок — упражнение гиревого двоеборья, выполняемое в два приема: первый — гири поднимаются на грудь, второй — гири выталкиваются вверх на прямые руки.

Подход — однократное или многократное выполнение упражнения с гирями.

Фиксация — удержание гирь сверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем требованиям правил соревнований.

Гиревое двоеборье — упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: рывок (рывок гири каждой рукой одинаковое количество раз) и толчок (толчок двух гирь двумя руками).

Цикл упражнения — структурная единица рывка, характеризующая одноразовый подъем гири одной рукой.

Жим — подъем гири (гирь) от груди вверх за счет силы мышц рук.

Рывок двух гирь — вспомогательное упражнение, в котором две гири поднимаются вверх на прямые руки одним непрерывным движением.

Тяга — подъем гири (гирь): в толчке — на грудь до начала подседа; в рывке — с помоста до момента выпрямления ног.

Подсед — быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, облегчающее подъем снаряда.

Подрыв — ускорение тяги: в толчке — при взятии снарядов на грудь; в рывке — от уровня коленей.

Включение — оптимальное положение рук в заключительной фазе каждого цикла упражнений. Обеспечивается за счет хорошей гибкости и подвижности в локтевом и плечевом суставах.

Дожим — подъем отягощения за счет силы мышц рук в заключительной фазе упражнения.

Остановка — кратковременное прекращение выполнения упражнения.

Касание — ошибка при выполнении упражнений гиревого двоеборья (касание гирей помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т.д.).

Жонглирование — упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание гири и т.д.).

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ

Рывок

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис. 1).

Старт. И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв — главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

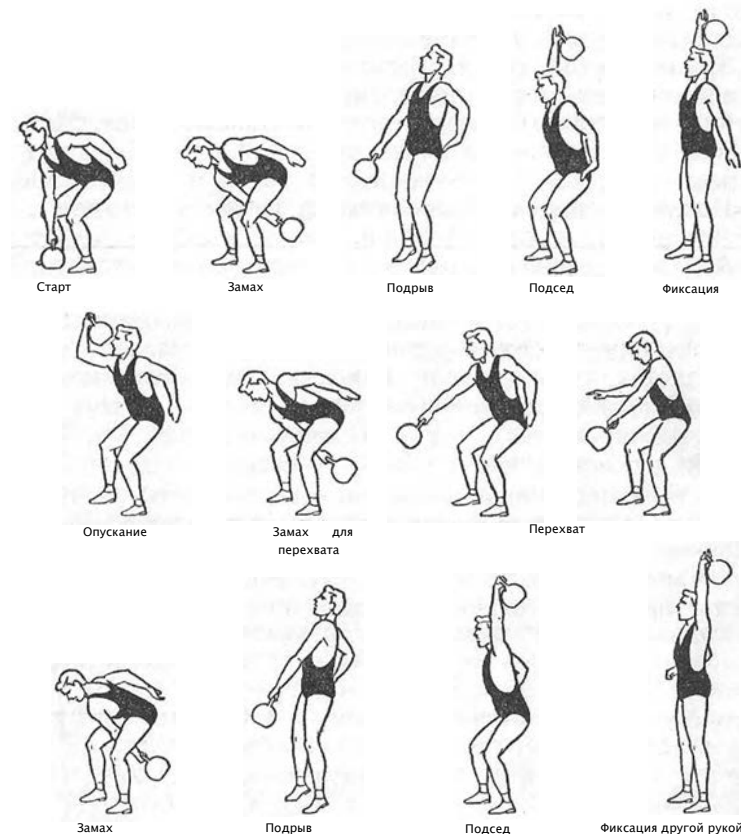


Рис. 1. Техника выполнения рывка

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобожд-

дается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирию держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гирия опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой — завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

Толчок

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис. 2).

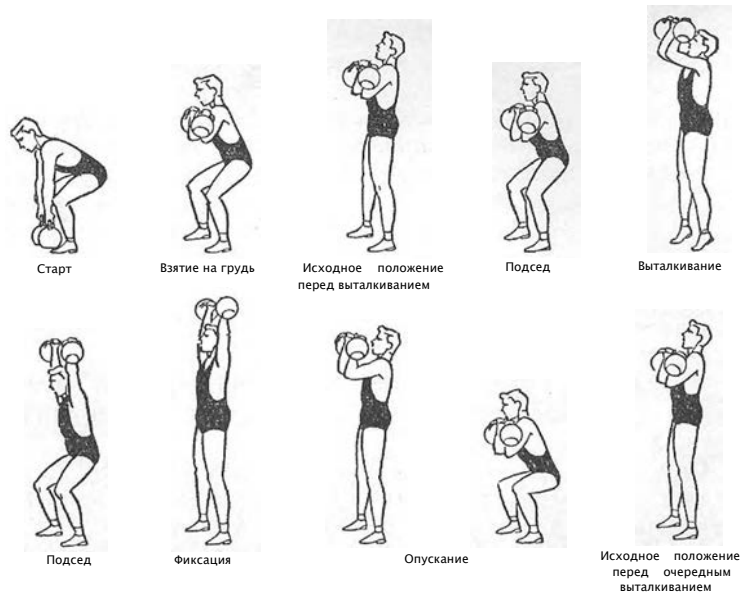


Рис. 2. Техника выполнения толчка

Старт. И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

Взятие гири на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, — подсед и подхватить гири грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гири на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гири на груди, спина прямая.

Подсед — элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гири, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание — главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гири на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Для освоения техники основных упражнений гиревого двоеборья необходимо внимательное, детальное ее изучение и постоянное совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса. Особенно часто возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед,

который выполняется после выталкивания. В связи с этим освоение толчка следует начинать с имитационных упражнений без снаряда, затем выполнять его с одной гирей и, наконец, с двумя гирями меньшего веса.

Глава 3 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Заниматься гиревым спортом можно самостоятельно и в спортивной секции под руководством специалиста. В том и другом случае прежде, чем приступить к тренировкам, необходимо получить разрешение врача.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Секции гиревого спорта создаются в коллективах физической культуры, в спортивных клубах промышленных предприятий, строек, учреждений, колхозов, совхозов и учебных заведений, а также в воинских частях и других подразделениях. В секцию принимаются лица мужского пола, достигшие 15-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям.

Для проведения учебно-тренировочных занятий создаются учебные группы. Число групп определяется общим количеством занимающихся, а также наличием соответствующей материально-технической базы для организации полноценных тренировок. Группы комплектуются с учетом возраста, физической подготовленности и мастерства занимающихся. Не следует объединять в одну группу юношей и взрослых, новичков и разрядников, так как для них необходимы различные методика и содержание занятий.

При наличии необходимого инвентаря и соответствующего помещения на одного тренера в группе должно приходиться не более 10—15 новичков. В отдельных случаях допускаются занятия в одной группе опытных спортсменов с различным уровнем подготовленности, в этом случае состав группы 6—10 человек.

Занятия в секциях гиревого спорта должны проводиться не реже 3 раз в неделю (в течение всего года); количество часов, отводимое на одну тренировку, зависит от квалификации занимающихся.

Гиревой спорт, в отличие от других видов спорта,

не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Наиболее подходящее место для занятий — специальный зал с необходимым инвентарем или типовой зал тяжелой атлетики.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Занятия по гиревому спорту проводятся в индивидуальной или групповой форме. Содержание занятий зависит от контингента занимающихся, а также от материальной оснащенности спортивного зала. Каждое занятие (урок) состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной (табл. 1). *Задача подготовительной части* — подготовка занимающихся к напряженной работе. *Задачи основной части* — изучение и совершенствование техники упражнений с гирями; развитие и совершенствование общей и специальной силовой выносливости; развитие необходимых волевых ка-

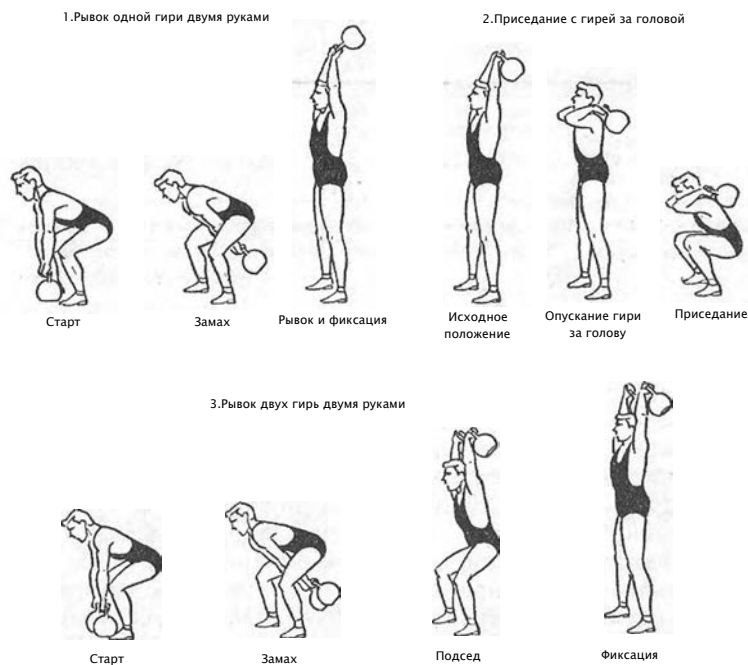


Рис. 3. Подготовительные упражнения

честв. *Задача заключительной части урока* — снятие напряжения и возбуждения, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Особое внимание следует уделять подготовительной части занятий, так как упражнения с отягощением (особенно с гирями) оказывают ударное воздействие на все системы человеческого организма. Вот почему необходима серьезная предварительная подготовка с помощью общеразвивающих упражнений.

После медленного бега (8—10 мин) проводится общая разминка с силовой направленностью (отжимания, приседания, наклоны, прыжки в полуприседе и т. д.). Затем следует специальная разминка с одной гирей.

Рывок одной гири двумя руками. И. п. — ноги на ширине плеч. Захватить гирю двумя руками за дужку

(с боков) и, сделав замах между ног, за счет активного выпрямления ног и спины поднять ее вверх на прямые руки. Повторить 5—10 раз. Дыхание произвольное (рис. 3.1).

Приседания с гирей за головой. И. п. — ноги на ширине плеч. Поднять гирю любым способом вверх и, наклонив голову, опустить ее на спину. Удерживая гирю за дужку двумя руками, поднять голову, выпрямить спину и выполнить 5—10 приседаний; затем опустить гирю вниз (рис. 3.2).

Эти упражнения при многократном повторении активно воздействуют на все группы мышц, растягивают связки и разогревают суставы, подготавливают организм занимающегося к интенсивным физическим нагрузкам. Они обязательны и полезны для атлетов любой квалификации.

Можно включать в тренировку и другие упражнения с одной гирей (наклоны, рывок, вращения), но они обладают меньшим подготовительным эффектом, а также рывок двух гирь (обязательно меньшего веса) двумя руками (рис. 3.3).

После предварительной подготовки можно переходить к основной части занятия — разучиванию упражнений гиревого двоеборья и тренировке.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Методика обучения в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности и систематичности.

Обучение проводится в определенной последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление с упражнением способствует созданию у занимающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого следует:

- правильно назвать упражнение;
- безукоризненно показать его в целом;
- показать по частям и объяснить технику выполнения каждой части.

Разучивание упражнения проводится сначала без снаряда (имитация), затем с одной гирей по частям и в целом. От правильной организации начального периода обучения во многом зависят успехи занимающихся. В связи с этим очень важно заложить у новичков необходимый технический фундамент, освоить с ними основ-

Т а б л и ц а 1
П л а н
учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть (25 мин)</i>			
	Построение. Объяснение целей и задач занятия:		Акцентировать внимание на подготовке сердечно-сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению работы высокой интенсивности с отягощениями
	— медленный бег	10	
	— общеразвивающие упражнения с силовой направленностью	5	
	— специальные упражнения с одной гирей:	8	
	поднимание гири вверх двумя руками, приседания с гирей за головой, наклоны, вращения		
<i>Основная часть (60 мин)</i>			
	Разучивание и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья	60	Показ и объяснение рациональной техники выполнения упражнений. Разучивание упражнений по частям и в целом. Тренировка
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>			
	Медленный бег. Упражнения на перекладине для расслабления мышц спины. Построение	5	Подведение итогов занятия

ные методы тренировки и затем приступить к совершенствованию техники.

Тренировка заключается в систематическом многократном выполнении каждого упражнения гиревого двоеборья с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки.

В процессе учебно-тренировочных занятий упражнения могут разучиваться по частям или в целом.

При разучивании упражнения по частям тренер объясняет и показывает каждую его часть в отдельности, обращая при этом внимание занимающихся на особенности выполнения отдельных элементов (в рывке это подрыв и фиксация; в толчке — исходное положение перед выталкиванием, выталкивание и фиксация).

Основной принцип обучения — от простого к сложному является ведущим и в гиревом спорте. После разучивания отдельных частей упражнения занимающиеся приступают к его освоению в целом.

На практике одни спортсмены быстро овладевают техникой выполнения упражнений с гирями, другие (вследствие особенностей телосложения) тратят на это больше времени и требуют к себе больше внимания в процессе обучения. Для таких спортсменов в начальный период обучения очень важен метод разучивания по частям.

Как и в других видах спорта, в упражнениях с гирями от занимающегося требуются целеустремленность, хорошая координация, подвижность в суставах, гибкость. Все эти качества особенно необходимы при подготовке спортсменов высокого класса. Однако в целом упражнения с гирями доступны любому человеку, желающему укрепиться физически и морально. Эта доступность как раз и способствует повышению массовости гиревого спорта.

В практике учебно-тренировочного процесса могут успешно применяться современные технические средства обучения, особенно видеомангофоны, обеспечивающие наглядность и скорость овладения техническими элементами.

Рывок

Как уже говорилось, обучение в гиревом спорте начинается с рывка как более простого упражнения. Вначале осваивается стартовое положение. Оно принима-

ется практически в каждом цикле упражнения, поэтому главным образом следует обратить внимание занимающихся на положение ног и спины. Спина должна быть прямой, она является основной опорой, вокруг которой осуществляется работа в рывке. Расстановка ног на старте и при выполнении упражнения — на ширине плеч, что обеспечивает спортсмену надежную опору. При обучении рывку следует акцентировать внимание занимающихся на том, что ноги и спина работают особенно активно в момент подрыва. Спина должна быть выпрямлена и располагаться под углом примерно 60—65° по отношению к согнутым в коленях ногам. Такое расположение звеньев тела способствует созданию наибольшей скорости подрыва и эффективному выходу гири вверх. Во время выполнения рывка и особенно после подрыва не следует отпускать гирю далеко от себя, так как это увеличивает амплитуду движения снаряда, нарушает структуру упражнения и значительно снижает работоспособность.

После подрыва рука незначительно сгибается в локтевом суставе и затем выпрямляется навстречу остановившейся в «мертвой точке» гире. Происходит фиксация — неподвижное положение системы «спортсмен — снаряд», которое свидетельствует о завершении упражнения.

Очень часто начинающие спортсмены после подрыва не сгибают руку в локте, а сразу поднимают гирю вверх прямой рукой. Это является ошибкой, на которую также следует обратить внимание занимающихся. Сгибание руки в локтевом суставе перед фиксацией дает возможность мышцам расслабиться и отдохнуть при многократном выполнении упражнения.

При выполнении рывка начинающие спортсмены не могут сразу освоить подхват гири рукой в «мертвой точке» и после подъема вверх она всей тяжестью «ударяет» по предплечью. Изучению этого технического приема необходимо уделять как можно больше внимания, чтобы переход от полета снаряда к фиксации осуществлялся плавно и безболезненно.

Согласно правилам соревнований по гиревому спорту, опускание гири после фиксации должно происходить без касания ею плеча или предплечья. В этом случае движение снаряда вниз связано с затратами усилий мышц спины и кисти. Важное значение имеет оптимальная траектория движения, поскольку переход от опускания

гири к очередному замаху должен быть плавным и экономным по времени.

После выполнения рывка одной рукой спортсмен перехватывает гирию другой рукой и вновь делает замах для продолжения упражнения.

Толчок

Обучение толчку двух гирь требует от занимающихся хорошей общефизической подготовки, силы и особенно гибкости. Освоение техники начинается, как правило, с гирями меньшего веса (или даже с одной гирей) в установленной последовательности: ознакомление, изучение и тренировка.

Главными элементами толчка являются исходное положение перед выталкиванием, выталкивание и фиксация.

От правильного исходного положения, которое принимается многократно в ходе выполнения упражнения, во многом зависит эффективность выталкивания и конечный результат. При освоении этого положения очень важно обратить внимание занимающихся на положение ног, рук и туловища, а также гирь на груди.

После взятия гирь на грудь ноги и туловище должны быть выпрямлены, расстановка ног на ширине плеч; гири лежат на плече и предплечье, локти прижаты к туловищу (это оптимальное положение перед выталкиванием). Как правило, освоение исходного положения перед выталкиванием вызывает у занимающихся наибольшие затруднения. Характерными ошибками являются: приподнятые локти, согнутые ноги или туловище, расслабленная поясница. Здесь важно подчеркнуть, что для эффективного выпрямления перед выталкиванием система «спортсмен — снаряд» должна представлять собой натянутую пружину. Такое положение принимается каждый раз после фиксации и опускания гирь на грудь.

При освоении выталкивания необходимо обратить внимание занимающихся на следующий момент: оно должно выполняться главным образом за счет активной работы ног и туловища, а не рук. При выполнении упражнений гиревого двоеборья руки выполняют функцию направляющего звена. Большинство же начинающих спортсменов при освоении выталкивания (особенно на первых занятиях) стараются активнее работать руками. Это объясняется тем, что мышцы рук значительно чувстви-

тельнее, чем мышцы ног, хотя и намного слабее их. Попытки «толкать» гири руками, как правило, приводят к ошибкам в технике и снижению результата.

Обучение выталкиванию следует начинать с освоения подседа: сначала без гирь (имитация), затем с одной гирей и, наконец, с двумя облегченными снарядами. Характерной особенностью этой части толчкового упражнения является медленное сгибание ног в коленях (с постепенным нарастанием напряжения мышц) и резкое их выпрямление с выходом на носки; туловище при этом создает жесткую постоянную опору. Следует подчеркнуть, что мощная работа ног и спины создает ускорение, необходимое для свободного полета гирь на нужную высоту, а именно — выход на носки в заключительный момент выталкивания позволяет сообщить гирям дополнительное ускорение и освобождает спортсмена от нагрузки для выполнения подседа. Этот элемент толчкового упражнения особенно тяжело осваивается начинающими, поэтому он требует дополнительной отработки с помощью имитационных упражнений и тренировок с облегченными снарядами.

Второй подсед (перед фиксацией) позволяет спортсмену подхватить гири в «мертвой точке» и расслабить ноги при сгибании. В момент подхвата следует учить занимающихся прогибать и закреплять поясницу, которая должна выполнять роль жесткой опоры.

Эта часть толчкового упражнения, пожалуй, самая сложная в технике толчка и требует от спортсмена хорошей координации гибкости и мощной работы ног.

В момент фиксации все звенья тела должны быть жестко закреплены; ноги, руки и туловище выпрямлены. Часто у начинающих при выполнении этого элемента упражнения одна или обе руки отклоняются в стороны. При обучении необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, что гири при фиксации следует держать ближе друг к другу.

При опускании гирь на грудь после фиксации очень важно умение расслаблять руки в момент свободного падения гирь и приема их на слегка согнутые ноги. Это позволяет, во-первых, отдохнуть всем работающим мышцам и смягчить жесткость удара, а во-вторых, принять оптимальное исходное положение для очередного выталкивания.

Таким образом, толчок — наиболее сложное в техническом исполнении упражнение гиревого двоеборья —

требует тщательного освоения отдельных его элементов.

При обучении большую помощь может оказать видеомангитфон или работа перед зеркалом, когда занимающийся видит, насколько правильно он выполняет тот или иной элемент и какие допускает ошибки. Особенно это важно на начальном этапе обучения и в ходе подготовки к ответственным соревнованиям, когда необходимо устранить мельчайшие технические погрешности для достижения высокого результата.

Приступая к обучению технике упражнения гиревого двоеборья, тренер должен выделить узловые моменты освоения рывка и толчка, на которых необходимо акцентировать внимание занимающихся.

В рывке: замах, подрыв, фиксация, опускание гири.

Основным элементом является подрыв, обеспечивающий эффективность выполнения упражнения.

В толчке: исходное положение перед выталкиванием, выталкивание, фиксация.

Основным элементом является выталкивание.

В процессе обучения немаловажное значение имеет правильное дыхание.

Главным и необходимым условием является своевременное и достаточное потребление организмом кислорода в ходе напряженной работы с гирями. Независимо от ритма выполнения упражнений дыхание должно быть естественным, без задержек. Регулярные занятия позволяют выработать оптимальное дыхание для каждого упражнения гиревого двоеборья. Опыт показывает, что в полном цикле рывка выполняются два вдоха (на старте и после фиксации) и два выдоха (во время фиксации и при опускании гири). В полном цикле толчка выполняются три вдоха (на старте, во время выталкивания и после фиксации) и три выдоха (в и. п. перед выталкиванием, во время фиксации и при опускании гири).

В ходе тренировки дыхание постепенно доводится до автоматизма в соответствии с получаемой организмом нагрузкой.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тренировочный процесс — сложная, творческая работа, требующая от тренера-преподавателя четкой организации, высокого профессионального мастерства и большого практического опыта.

Планирование учебно-тренировочного процесса по ги-

ревому спорту предусматривает организацию круглогодичных занятий. Только в этом случае можно достичь желаемых результатов как в обучении новичков, так и в совершенствовании мастерства опытных спортсменов.

Наличие плана и программы занятий обязательно для работы в спортивной секции и для индивидуальной тренировки.

Программа по гиревому спорту для спортивных секций предусматривает единые формы организации занятий, определяет объем и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы по годам обучения (табл. 2).

В соответствии с учебным планом тренировочные занятия в группах проводятся регулярно в течение всего года. В группе начинающих и спортсменов младших

Таблица 2

Программа занятий в секции гиревого спорта
(рассчитана на один год обучения)

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам				мс
	Новички	Разрядники			
		III р.	II р.	I р., кмс	
<i>I. Теоретическая подготовка</i>					
Физическая культура и спорт в СССР	1	1	—	1	—
История развития гиревого спорта (краткий обзор)	1	1	—	1	—
Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся	1	1	1	2	2
Режим, питание, сгонка веса. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	2
Врачебный контроль, самоконтроль, массаж	1	1	1	1	4
Оказание первой помощи и профилактика травм	1	2	2	2	2
Техника упражнений	—	—	1	2	2
Общие основы методики обучения и тренировки	—	1	1	1	—
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании	—	—	1	2	2
Планирование тренировочного процесса	1	1	1	2	2
Психологическая подготовка	1	1	1	2	2
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1	2	2	2	2

Продолжение

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам				
	Новички	Разрядники			МС
		III р.	II р.	I р., КМС	
Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним	—	1	1	1	1
Зачет по теоретической подготовке	—	1	1	1	1
Итого:	8	13	13	19	20
<i>II. Практическая подготовка</i>					
Общая физическая подготовка	80	60	40	40	30
Специальная подготовка	40	60	70	80	90
Спортивная тренировка. Совершенствование техники упражнений. Тактика соревновательного процесса	161	190	272	450	456
Инструкторская и судейская практика	—	4	8	24	20
Участие в соревнованиях	По календарному плану				
Выполнение контрольных нормативов	9	6	6	6	4
Итого:	290	320	396	600	600
Всего за год:	298	333	409	618	620

Примерный годовой план учебной нагрузки

Содержание занятий	Количество			
	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	1	1	1	1
Практическая подготовка:				
— общая физическая подготовка	10	10	8	8
— изучение техники упражнений	4	4	4	4
— тренировка	10	10	14	14
— участие в соревнованиях	По календарному плану			
— выполнение контрольных нормативов	2	2	1	—
Итого на практическую подготовку:	26	26	27	26
Всего за месяц:	27	27	28	27

разрядов (табл. 3—5) занятия проводятся не реже 3 раз в неделю (по 2 ч каждое).

В группах спортсменов I разряда, КМС и МС (табл. 6, 7) занятия проводятся 4 раза в неделю (по 3 ч каждое). В процессе занятий решаются вопросы спортивного мастерства и тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

В группах новичков учебные занятия проводятся примерно в течение года. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, начальному освоению техники и постановке тренировочного процесса. Дополнительно занимающиеся осваивают спортивный режим и самостоятельно проводят общую физическую подготовку.

До начала занятий с новичками обязательно проводится медицинское обследование, где определяется уровень физической подготовленности и состояние здоровья. В дальнейшем такие обследования проводятся в конце каждого установленного периода тренировки (для контроля за результатами учебно-тренировочного процесса).

Контрольные прикидки и соревнования, проводимые согласно календарному плану, позволяют новичкам выполнять нормативы соответствующих спортивных разрядов и переходить в старшие (по уровню мастерства) учебные группы.

Учебно-тренировочный процесс следует планировать таким образом, чтобы повышение уровня физической и

Таблица 3

для начинающих спортсменов

часов по месяцам							VII	Всего за год
XII	I	II	III	IV	V	VI		
1		1		1		1		8
6	6	6	4	4	4	4	10	80
4	4	4	4	4	4	4	4	48
15	15	15	15	15	15	13	9	160
	1	1			1	1		9
25	26	26	23	23	24	22	23	297
26	26	27	23	24	24	23	23	305

Примерный годовой план учебной нагрузки

Содержание занятий	Количество			
	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	1	1	1	1
Практическая подготовка:				
— общая физическая подготовка	6	6	6	4
— изучение и совершенствование техники упражнений	3	5	6	6
— тренировка	14	14	16	16
— инструкторская и судейская практика	—	—	1	—
— участие в соревнованиях	—	По календарному		
— выполнение контрольных нормативов	1	1	—	—
Итого на практическую подготовку:	24	26	29	26
Всего за месяц:	25	27	30	27

Примерный годовой план учебной нагрузки

Содержание занятий	Количество			
	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	2	1	1	1
Практическая подготовка:				
— общая физическая подготовка	6	4	4	4
— совершенствование техники упражнения	6	8	8	6
— тренировка	18	21	23	22
— инструкторская и судейская практика	—	—	—	1
— участие в соревнованиях	—	По календарному		
— выполнение контрольных нормативов	1	1	—	—
Итого на практическую подготовку:	31	34	35	33
Всего за месяц:	33	35	36	34

Таблица 4

для спортсменов III разряда

часов по месяцам								Всего за год
XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	1	2	1	2	1	1	—	13
4	4	4	4	4	4	6	8	60
6	6	6	6	6	4	4	2	60
16	16	16	18	18	18	18	10	190
1	—	1	—	—	—	1	—	4
по плану	1	1	1	—	—	—	1	6
27	27	28	29	28	26	29	21	320
28	28	30	30	30	27	30	21	333

Таблица 5

для спортсменов II разряда

часов по месяцам								Всего за год
XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	1	Г	2	1	1	1	—	13
4	2	2	2	2	2	2	6	40
6	6	6	6	6	6	4	2	70
23	24	24	24	22	22	25	24	272
2	—	1	1	—	2	1	—	8
по календарному плану	1	1	1	1	1	1	—	6
36	32	33	33	31	33	32	32	396
37	33	34	35	32	34	33	32	409

Примерный годовой план учебной нагрузки

Содержание занятий	Количество			
	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	2	2	2	2
Практическая подготовка:				
— общая физическая подготовка	8	6	4	2
— подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	2	6	8	8
— техническая подготовка	30	30	28	40
— тренировка	2	2	2	2
— инструкторская и судейская практика	2	2	2	2
— участие в соревнованиях	1	1	1	—
— выполнение контрольных нормативов	1	1	1	—
Итого на практическую подготовку:	43	45	43	52
Всего за месяц:	45	47	45	54

Примерный годовой план

Содержание занятий	Количество			
	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	3	2	2	2
Практическая подготовка:				
— общефизическая подготовка	6	4	4	—
— специальная техническая подготовка	4	6	6	6
— тренировка	30	32	34	42
— инструкторская и судейская практика	2	2	2	—
— участие в соревнованиях	—	—	—	—
— выполнение контрольных нормативов	1	—	1	—
Итого на практическую подготовку:	43	44	47	48
Всего за месяц:	46	46	49	50

Таблица 6

для спортсменов I разряда и кмс

часов по месяцам								Всего за год
XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	3	2	2	1	2	1	—	20
2	2	2	2	2	—	—	10	40
6	6	6	8	8	8	8	6	80
40	34	40	42	44	40	42	30	444
2	2	2	2	2	2	3	1	24
По календарному плану	1	1	1	—	—	—	—	6
50	45	51	55	56	50	53	47	590
51	48	53	57	57	52	54	47	610

Таблица 7

учебной нагрузки для мс

часов по месяцам								Всего за год
XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
—	4	2	2	1	1	1	2	22
—	2	2	2	—	—	—	10	30
6	10	10	10	8	8	8	8	90
42	38	40	40	42	44	44	28	456
2	2	2	2	2	2	2	—	20
По календарному плану	—	—	1	—	—	2	—	5
50	52	54	55	52	54	56	46	601
50	56	56	57	53	55	57	48	623

технической подготовленности занимающихся осуществлялось не форсированно, а постепенно от занятия к занятию.

Глава 4 **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ**

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными задачами тренировочного процесса в гиревом спорте являются:

- знакомство с историей возникновения и развития гиревого спорта;
- изучение и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья;
- развитие специальных физических качеств; необходимость для достижения высоких спортивных результатов;
- морально-психологическая подготовка к экстремальным условиям соревнований.

Решение этих задач возможно только на базе хорошей общефизической подготовки, обеспечивающей быстрое овладение техникой упражнений с гирями.

Большое значение для организации и проведения тренировочного процесса имеют условия для тренировок и материально-техническая база. Хотя гиревой спорт и не требует особых условий, но вместе с тем наличие соответствующего инвентаря и оборудования, средств восстановления и систематического медицинского контроля необходимо для роста спортивных результатов.

Современная методика тренировки в гиревом спорте базируется на огромном практическом опыте работы с тяжелоатлетами, данных новейших научных исследований в этом виде спорта и опыте (пока еще небольшом) подготовки высококвалифицированных гиревиков. В связи с этим в настоящее время начинающих спортсменов тренируют в основном специалисты по тяжелой атлетике, хотя в организации тренировочного процесса в этих видах спорта есть существенные различия.

В процессе тренировки с гирями следует соблюдать следующие основные принципы:

- 1) постепенность увеличения нагрузки;
- 2) разнообразие упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств гиревика — силы, силовой выносливости и гибкости;

3) систематическое применение предельных нагрузок.

Постепенное увеличение нагрузки способствует улучшению координации движений, быстрому и правильному овладению техникой упражнений гиревого двоеборья.

Разнообразие применяемых упражнений позволяет последовательно нагружать различные мышечные группы, что необходимо для всестороннего физического развития занимающихся.

Применение больших и предельных нагрузок воспитывает у гиревиков физические и волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни. Воспитание выносливости, терпения, умение работать через «не могу» входят в число важнейших задач тренировки.

Методика тренировки должна быть гибкой, чтобы предельные нагрузки чередовать с отдыхом, восстановлением; ее изменения должны осуществляться в полном соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся, особенностями телосложения, возраста и спортивной квалификацией.

В зависимости от задач тренировочного процесса в нем выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период

Его продолжительность зависит от квалификации занимающихся: чем выше спортивный разряд, тем меньше времени отводится на общую подготовку. Однако, как правило, этот период длится 2—3 месяца.

В гиревом спорте началом подготовительного периода принято считать сентябрь–октябрь: это позволяет спортсменам иметь достаточно времени для подготовки к началу основных соревнований, которые планируются, как правило, на осенне-зимний период. В хорошую погоду тренировку лучше проводить на свежем воздухе.

Задачи подготовительного периода: общефизическая подготовка занимающихся (совершенствование техники упражнений, развитие необходимых морально-волевых и физических качеств); достижение соответствующего данному периоду уровня спортивного мастерства.

В этот период занимающиеся постепенно втягиваются в тренировочный процесс, поэтому следует полностью исключить предельные нагрузки.

Для спортсменов младших разрядов предусматрива-

ется 2 занятия в неделю, старших разрядов — три с одинаковыми интервалами отдыха между ними. Продолжительность одного занятия — от 90 до 120 мин (к концу подготовительного периода).

Так же постепенно следует увеличивать объем и интенсивность нагрузки, повышать плотность занятия.

Примерный план занятия подготовительного периода

Подготовительная часть (20—25 мин). Построение, объяснение целей и задач тренировки. Ходьба, медленный бег (не менее 10 мин). Общая и специальная разминка с одной гирей.

Основная часть (60 мин). Разучивание (для новичков) и совершенствование (для занимающихся более 1 года) техники основных упражнений гиревого двоеборья с облегченными снарядами.

Заключительная часть (10 мин). Медленный бег (2—3 мин). Висы, подъем переворотом, размахивания на перекладине. Построение и подведение итогов тренировки.

Соревновательный период

Его задачи — дальнейшее совершенствование техники основных упражнений гиревого двоеборья (в той последовательности, в которой они будут выполняться на соревнованиях), а также участие в самих соревнованиях.

В этот период в тренировку все чаще включаются предельные или околопредельные нагрузки в рывке и толчке, а также увеличивается интенсивность специальных упражнений, способствующих достижению высоких результатов. С этой же целью в период, предшествующий соревнованиям, следует моделировать (в отдельных тренировках) соревновательные условия. Такие тренировки должны обязательно проводиться в присутствии зрителей, с учетом весовых категорий, при строгом контроле за правильностью выполнения каждого подъема в рывке и в толчке. При этом тренер должен требовать от своих подопечных устранения всех технических погрешностей.

В соревновательном периоде особое значение приобретает вопрос о количестве занимающихся в группе. Практика показала, что в группе разрядников должно быть не более 6—10 человек. Для кандидатов и мас-

теров спорта количественный состав группы определяется в каждом случае отдельно, так как тренировка этого контингента занимающихся в значительной степени требует индивидуального подхода.

Примерный план тренировки перед ответственными соревнованиями

Подготовительная часть (20—25 мин). Ходьба, бег (10—15 мин). Индивидуальная и групповая разминка с применением упражнений силового характера. Упражнения с одной и двумя гирями меньшего веса.

Основная часть (60—90 мин). Выполнение рывковых упражнений (10—15 мин). Специальные упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, наклоны, выталкивания с груди и т.д. (10—15 мин). Толчковые упражнения с гирями разного веса в несколько подходов (20—30 мин). Специальные упражнения с гирями: вращения, рывок двух гирь, жим и т.д. (10—15 мин). Рывковые упражнения с гирями большего веса с изменением ритма выполнения — перехват после каждого рывка и т.д. (10—15 мин).

Заключительная часть (5—10 мин). Упражнения на расслабление, висы и размахивания на перекладине. Наклоны и растяжения у гимнастической стенки. Легкая пробежка.

Общая продолжительность тренировки — 90—120 мин.

Такой план тренировки свидетельствует о значительном объеме нагрузки, поэтому в период подготовки к ответственным соревнованиям следует особое внимание уделять режиму дня занимающихся. В первую очередь (с учетом условий для тренировки) следует правильно чередовать большие и малые нагрузки, давая возможность организму восстановить силы, избегать перегрузок.

Для достижения высоких результатов большое значение имеет управление соревновательным процессом. Спортсмены должны заранее знать, в какой весовой категории они будут выступать, когда начинать сгонку веса, как питаться, когда взвешиваться, как себя вести после взвешивания, какова сила основных соперников, как правильно выбрать тактику соревновательной борьбы и т.д.

В ходе соревнований следует учитывать особенности гиревого спорта и готовить занимающихся морально к

длительной монотонной работе (от 10 до 15 мин в каждом упражнении), требующей от каждого упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

После выступления на соревнованиях (через 2—3 дня отдыха) следует возобновить легкие тренировки. Перед этим необходимо тщательно проанализировать итоги выступления и показанный результат; разобрать ошибки и причины отдельных просчетов в подготовке и организации соревновательного процесса.

Между соревнованиями тренировки проводятся по тому же плану, что и в период подготовки к предыдущим, но с учетом ошибок, допущенных на последних соревнованиях.

Таким образом, правильная организация тренировочного процесса, анализ результатов соревнований и устранение выявленных недостатков в ходе подготовки и выступления улучшают качество тренерской работы с любителями гиревого спорта, что является залогом успеха на соревнованиях любого масштаба.

Переходный период

Его основная задача — переключение занимающихся на другие виды в целях оздоровления и восстановления организма.

В этот период следует подвести итоги прошедшего спортивного года во всех группах, отметить успехи и неудачи, наметить перспективы дальнейшей работы. Разбор ошибок должен быть индивидуальным, чтобы с учетом слабых мест в подготовке каждого занимающегося определить оптимальные пути их устранения.

Нагрузка в этот период должна быть небольшой по объему, общефизической и спортивно-игровой направленности. В этот период обычно проводится сдача норм комплекса ГТО. Можно рекомендовать занятия легкой атлетикой, плаванием, кросс, спортивные игры, упражнения с отягощениями природного характера (камни, бревна и т. п.).

Основное направление тренировок — совершенствование отдельных элементов техники упражнений, однако их конечной целью не является участие в соревнованиях. Переходный период — это период активного отдыха, который, как правило, совпадает с отпуском и продолжается в течение 1 месяца.

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Главным условием правильной организации учебно-тренировочного процесса является постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки, чередование предельных напряжений с восстановлением и отдыхом в ходе подготовительной работы.

Объем нагрузки в первую очередь зависит от правильного ее распределения по занятиям (в зависимости от периода тренировки), степени физической подготовленности, возраста и квалификации занимающихся.

Регулировать нагрузку в гиревом спорте можно: количеством упражнений, количеством подъемов в одном подходе, числом подходов, чередованием нагрузок большего и меньшего объема, изменением веса отягощений, изменением интервалов между подходами и т. д.

В различных видах спорта показатели объема и интенсивности нагрузки определяются по-разному, однако общим положением является следующее: объем — это количественная, а интенсивность — качественная характеристика учебно-тренировочного процесса. В гиревом спорте объем нагрузки определяется произведением количества подъемов на вес отягощений и выражается в килограммах.

Поскольку тренировка с гирями предполагает работу с отягощением постоянного веса, то при определении объема нагрузки следует учитывать и число подходов в данном упражнении.

На практике эта запись выглядит следующим образом:

- числитель: вес гири (гирь);
- знаменатель: количество подъемов;
- множитель справа: число подходов (если делается один подход, множитель не ставится).

Пример. В рывке занимающийся поднял гирю весом 24 кг по 10 раз каждой рукой и при этом сделал 5 подходов.

Тогда объем нагрузки в рывке составит:

$$\frac{24}{10 + 10} \times 5 = 2400 \text{ кг.}$$

В толчке он сделал также 5 подходов и поднял две гири по 24 кг 20 раз. Объем нагрузки в толчке составит:

$$\frac{24 + 24}{20} \times 5 = 4800 \text{ кг.}$$

Общее количество поднятых за тренировку килограммов в различных упражнениях и составляет общий объем нагрузки.

Что же касается интенсивности нагрузки, то пока нет однозначного определения этого понятия. Мы предлагаем определять интенсивность нагрузки как отношение проделанной тренировочной работы к максимальному результату, показанному в том или другом упражнении, и выражать ее в процентах.

Тренировки с большими по объему и интенсивности нагрузками имеют определяющее значение для повышения спортивного мастерства, в частности при подготовке к любому соревнованию. Взаимосвязь этих показателей является здесь решающей.

Интенсивность, как было сказано выше, — это процент от максимального результата в рывке или толчке.

Например, лучший результат в рывке составил 80 подъемов (по 40 каждой рукой). Тогда работа с интенсивностью 80% будет равна 64 подъемам, 70% — 56 подъемам, 90% — 72 подъемам и т. д.

Исследования показывают, что наибольший прирост результатов в упражнениях с гирями достигается при работе с интенсивностью 80—85%. Тренировки с интенсивностью 90—95% проводятся в основном в соревновательном периоде и непосредственно перед выступлением (на контрольных прикидках).

Кроме того, интенсивность тренировки с гирями во многом зависит от плотности занятия, т. е. от величины интервалов между подходами: чем чаще подходы, тем выше плотность занятия и больше интенсивность нагрузки.

Таким образом, умелое сочетание объема и интенсивности нагрузки в каждом периоде тренировочного процесса имеет большое значение не только для достижения высокого спортивного результата, но в первую очередь для укрепления здоровья занимающихся, повышения уровня общего физического развития.

Характерно, что на тренировках с гирями часто применяются специальные упражнения со штангой. Объем и интенсивность нагрузки в этом случае определяются по тем же показателям, что и при выполнении упражнений с гирями.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Для того чтобы поднять гирю один раз, требуется сила. Для того чтобы поднимать гирю в определенном темпе много раз, нужна силовая выносливость.

Таким образом, компонентами силовой выносливости как основного физического качества, необходимого в гиревом спорте, являются сила и выносливость.

Классические методы развития силы и выносливости широко известны, поэтому в данной книге речь пойдет о методах совершенствования силовой выносливости в гиревом спорте.

Опыт показывает, что высокого уровня развития силовой выносливости можно достичь с помощью различных методов. Однако следует помнить, что использование одних и тех же методов длительное время приводит к адаптации организма. В связи с этим следует чередовать различные методы в процессе тренировки, использовать возможные варианты совокупного их применения.

Для выработки силовой выносливости занимающимся необходимо: повышать функциональные возможности организма; увеличивать силу различных мышечных групп; улучшать координацию движений; повышать выносливость к динамическим усилиям; активизировать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Так как в гиревом спорте упражнения выполняются с большим напряжением и в течение длительного времени, то для поддержания высокой работоспособности в этот период как раз и необходима соответствующая силовая выносливость.

Работоспособность в этом случае характеризуется способностью выполнять большой объем тренировочной нагрузки в течение одного занятия или в процессе всей подготовки к соревнованиям.

С точки зрения спортивной практики особое значение в гиревом спорте имеет зависимость между мышечной силой и выносливостью. Многие специалисты отрицают ее, однако практика подтверждает, что именно силовая выносливость в первую очередь обеспечивает рост спортивных результатов.

Развивать силовую выносливость рекомендуется в такой последовательности: вначале силовые упражнения с гирями; затем упражнения со штангой и в заключение — кроссовый бег и прыжки.

На современном этапе развития гиревого спорта для тренировки силовой выносливости очень часто применяется *метод повышения интенсивности*, который предполагает выполнение упражнений с гирями в более быстром темпе.

Упражнения в этом случае выполняются под удары метронома или под соответствующий счет. Повышенный темп обеспечивает организму занимающегося более высокую нагрузку, которая, в свою очередь, повышает работоспособность и создает запас выносливости для работы в нормальном режиме. Данный метод используется, как правило, опытными спортсменами и не рекомендуется для тренировки новичков и спортсменов младших разрядов (выполнение упражнений в повышенном темпе, как правило, отрицательно сказывается на технической подготовке).

Основным фактором, лимитирующим выносливость, является утомление, природа которого изучена пока недостаточно. Сегодня это явление объясняется истощением нервной системы, однако оно не вредит организму, а является необходимым условием дальнейшего совершенствования его функциональных возможностей. Практика показывает, что наибольший тренировочный эффект достигается при определенном уровне утомления, который достигается за счет более длительной по времени работы с гирями меньшего веса. В этом случае тренировка проводится на уровне 60—70% от максимума, но с изменением веса гирь — от большего к меньшему.

Метод круговой тренировки очень эффективен для развития силовой выносливости, может использоваться в любой период занятий. Его эффективность заключается в том, что в одну тренировку включается большая группа разнообразных упражнений не только с гирями, но и со штангой, на гимнастических снарядах и т. д. Все упражнения выполняются последовательно по круговой системе несколько раз; при этом интенсивность их выполнения несколько ниже, чем на обычной тренировке. Большое значение здесь имеет эмоциональный фон тренировочного процесса, разнообразие упражнений и общий объем нагрузки.

Для одного занятия по методу круговой тренировки рекомендуются следующие упражнения.

1. Рывок каждой рукой (30—40% от максимума).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3. Взятие двух гирь на грудь (5—10 раз).
4. Жим двух гирь от уровня головы (5—10 раз).
5. Лазанье по канату с помощью ног (3 раза).
6. Толчок двух гирь (50—60% от максимума).
7. Подъем переворотом на перекладине (3—5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл упражнений 2—3 раза.

Круговой метод развития силовой выносливости открывает специалистам широкий простор для творчества, так как подбор упражнений, количество и качество их выполнения можно варьировать в широком диапазоне. Лучше всего этот метод применять в подготовительном периоде, когда в кратчайшие сроки необходимо повысить уровень физической подготовленности занимающихся.

Большое место в развитии силовой выносливости гиревиков занимают *упражнения со штангой*. Некоторые специалисты утверждают, что тяжелоатлетические упражнения снижают подвижность в суставах, мало способствуют специальному развитию мышц. Это неверно — все зависит от подбора упражнений, их дозировки, веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (нельзя увлекаться большими весами и статическими упражнениями), способствовать развитию специальных групп мышц, выполняться в основном с малыми весами и с большим количеством повторений.

Для работы со штангой рекомендуются следующие упражнения:

1. Наклоны со штангой за головой.
2. Приседания.
3. Выпрыгивания со штангой на плечах.
4. Швунг толчковый из-за головы.
5. Рывок в стойку (хват штанги узкий).
6. Наклоны со штангой на вытянутых руках.
7. Поднимание на носки (штанга за головой).
8. Вращение туловищем (штанга на плечах).
9. Рывок в стойку (хват широкий).
10. Тяга от уровня бедер (хват узкий).

Упражнения со штангой применяются не только для развития силовой выносливости, но главным образом для устранения слабых мест в общей физической подготовке.

Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах.

Анализ подготовки первых чемпионов Советского Союза показывает, что для развития силовой выносливости они регулярно применяют *кроссовую подготовку*. Она способствует выработке общей выносливости и настраивает все системы организма на предстоящую работу с гириями.

Так, например, абсолютный чемпион 1985 г. С."Мишин при собственном весе 105—110 кг три~раза в неделю включает в тренировку пробежки по 15 км. Бег на выносливость прочно обосновался в планах тренировки многих сильнейших гиревиков.

Поскольку кроссовой подготовке и оздоровительному бегу в специальной литературе отведено достаточное место, мы не будем подробно останавливаться на этом методе развития силовой выносливости. Необходимо лишь подчеркнуть, что только разумное сочетание бега и силовых упражнений даст необходимый результативный и оздоровительный эффект.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость—это способность человека полностью использовать потенциальную анатомическую подвижность нескольких сочленений при выполнении различных упражнений.

Гибкость человеческого тела зависит от индивидуальных особенностей строения суставов, суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата. Большое значение имеет длина мышц. Как правило, спортсмены с рельефной мускулатурой плохо переносят нагрузку, связанную с силовой выносливостью.

Таким образом, гибкость зависит не только от способности мышц и сухожилий растягиваться, но и от сократительных способностей мышц-антагонистов. В связи с этим силу и гибкость можно развивать с помощью одних и тех же упражнений, так как сокращение одних мышц вызывает расслабление других.

В гиревом спорте нет необходимости развивать предельно возможную для человека гибкость. Подвижность необходима лишь в локтевом, плечевом и тазобедренном суставах — главным образом для правильного овладения техникой толчка.

Для развития подвижности в суставах рекомендуются следующие упражнения.

1. Упражнения на перекладине: висы, размахивания в висе, опускание в вис сзади, подъем переворотом.

2. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны с закреплением ног за рейку, висы, поднятие ног в висе.

3. Упражнения с гирей на гимнастической стенке: лежа, гиря в поднятых вперед руках над головой — опускание гири за голову; лежа, ноги закреплены, гиря за головой — поднятие и опускание туловища; стоя, гиря в вытянутых руках — наклоны вперед ниже уровня скамейки.

4. Рывок одной гири двумя руками (с акцентом на растяжении мышц плечевого сустава).

5. Приседания с гирей за головой (локти выведены вперед-вверх).

6. В стойке — поднятие гири двумя руками и опускание ее за голову.

7. Вращение гири одной и двумя руками.

8. Упражнения для мышц брюшного пресса (типа медленного поднимания и опускания ног в положении лежа).

В тренировке гиревиков развитие подвижности в суставах должно осуществляться в комплексе с другими двигательными качествами (в первую очередь — силой).

Упражнения для развития гибкости, как и другие специальные упражнения, применяются обычно в конце каждого тренировочного занятия. При этом выполнение упражнений на растяжение мышц требует благоприятного температурного режима (во избежание травм). Поскольку подвижность в суставах развивается довольно медленно, упражнения для развития гибкости следует выполнять сериями по несколько подходов.

ВОПРОСЫ САМОКОНТРОЛЯ

Доступность гиревого спорта позволяет проводить тренировки в самых разнообразных условиях, индивидуально или небольшими группами. Известно, что упражнения с отягощениями циклического характера связаны с большими физическими напряжениями, поэтому необходимо постоянно контролировать их влияние на организм занимающихся.

Правильное построение тренировочного процесса, разумное сочетание больших нагрузок и отдыха, постоянный контроль за состоянием организма — залог хороших спортивных результатов. Для занятий гиревым

спортом характерен быстрый тренировочный эффект, что особенно притягательно для молодежи. Однако следует помнить, что только постепенное повышение нагрузок, регулярность и доступность упражнений с отягощениями позволят достичь желаемых результатов. Особенно это важно для самостоятельно занимающихся.

Любители гиревого спорта иногда ставят перед собой непосильные задачи и стремятся их решить во что бы то ни стало, без учета своих физических данных. Они активизируют свои возможности за счет усилий воли или применения фармакологических стимуляторов, стараются продолжать тренировки на фоне появившегося утомления.

Однако существует предел утомления, превышение которого наносит вред здоровью.

Преодолевая усталость, организм вводит в действие свои резервные силы. Борьба с утомлением (до определенного уровня, величина которого пока еще не установлена) стимулирует потенциальные возможности человека. Вот почему каждый должен определить для себя допустимые границы нагрузки, используя, во-первых, показатели самочувствия, а во-вторых, различные физиологические тесты. А главное, организму необходим отдых, хотя бы кратковременный. Умение отдыхать — это своего рода искусство. К сожалению, этому вопросу в спорте уделяется пока недостаточно внимания.

Овладение навыками самоконтроля обязательно для самостоятельно занимающихся спортом. Необходимо постоянно вести дневник самоконтроля, где фиксируются дата проведения и содержание тренировки, снижение или увеличение спортивных результатов, пропорциональность развития работающих мышечных групп, а также другие объективные и субъективные показатели самочувствия.

Можно назвать лишь один критерий: если спортсмен хорошо спит ночью после напряженной тренировки, если утром чувствует себя свежим, отдохнувшим, испытывает еще большее желание тренироваться, значит, тренировка проводилась с оптимальной нагрузкой. В противном случае можно с уверенностью сказать, что наступило переутомление и следует снизить объем и интенсивность нагрузки или же изменить ее характер.

Однако симптомы приближающегося переутомления очень многообразны и индивидуальны, поэтому их не всегда удается уловить. Опытные спортсмены, например,

выработали эффективные методы оценки состояния своего организма.

На тренировках многие спортсмены руководствуются показателями пульса, особенно во время работы на выносливость. Ученые установили, что для каждой возрастной группы существует оптимальная величина нагрузки, которая создает наиболее благоприятный режим деятельности сердца — определенный диапазон сердечных сокращений (см. табл. 8).

Таблица 8

Возраст, лет	Оптимальная величина ЧСС, уд/мин
20	140—170
25	137—166
30	133—162
35	130—157
40	126—152
45	123—149
50	119—145
55	116—140
60	112—136

Если, например, в ходе тренировки с отягощениями частота пульса не достигает нижней границы диапазона, упражнение не повысит работоспособность сердца, а следовательно, не даст и нужного тренировочного эффекта; при выходе же за верхний предел нагрузка может оказаться чрезмерной.

Успех тренировки заключается в правильном выборе нагрузки, которая заставит сокращаться сердце в оптимальном режиме. Это очень эффективный метод.

Ориентация на пульс дает возможность каждому самостоятельно управлять тренировкой в любых условиях. Измерять его следует сразу после выполнения упражнения — в первые 10—15 с, поскольку восстановление наступает очень быстро и показания могут быть ошибочными.

Тем, кто хочет с помощью упражнений с гирями укрепить здоровье и повысить уровень физического развития, вполне достаточно тренироваться в пределах диапазона ЧСС, соответствующего их возрасту. Тем, кто стремится к достижению высоких спортивных результатов, часть тренировок (10—15%) следует проводить при повышенной ЧСС.

Ведение дневника самоконтроля поможет контролировать функциональное состояние организма, улучшать спортивные результаты.

ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

После включения гиревого спорта в Единую все-союзную спортивную классификацию и проведения трех чемпионатов Советского Союза (1985, 1986 и 1987 гг.) популярность этого вида спорта возросла. Так, на чемпионате РСФСР 1986 г. были представлены команды из 50 краев и областей республики. Такой широкой географией не может похвастаться ни один вид спорта. Однако пока гиревой спорт не имеет фундаментальной теоретической основы, не разработана научно обоснованная методика тренировочного процесса.

Большинство известных спортсменов тренируются по индивидуальным планам. В связи с этим, на наш взгляд, следует шире пропагандировать творческие поиски первых чемпионов СССР, позволившие достичь высоких результатов.

Для сравнения рассмотрим планы тренировочных занятий призера чемпионата СССР, мастера спорта С. Рекстона (80 кг) и абсолютного чемпиона СССР 1985 г. С. Мишина (св. 90 кг).

С. Рекстон тренировался три дня в неделю подряд, затем один день отдыхал. Количество упражнений практически не менялось, предпочтение отдавалось соревновательным упражнениям, а изометрические упражнения планировались в конце тренировки. Интенсивность нагрузки повышалась через каждые две недели. За этот период количество вспомогательных упражнений (в том числе со штангой) сокращалось. Каждые две недели проводилась прикидка, за два дня до соревнований — активный отдых.

План тренировочных занятий чемпиона РСФСР С. Рекстона

Первый день

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим штанги лежа.
4. Приседания.
5. Жим штанги из-за головы (хват широкий).
6. Изометрические упражнения.

Второй день

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим левой, правой рукой.
4. Выпрыгивание вверх со штангой на плечах из полуприседа.
5. Изометрические упражнения.

Третий день

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (с отягощением).
4. Жим штанги из-за головы (хват широкий).
5. Изометрические упражнения.
6. Тяга становая.

Четвертый день — активный отдых

1. Кросс 6—8 км (темп — 4.30 мин/км)
2. Спортивные игры.
3. Средства восстановления.

Затем дни проведения и содержание тренировок повторяются в той же последовательности, независимо от недельного цикла.

Чтобы читатели получили более полное представление о структуре и содержании тренировочных занятий высококвалифицированных гиревиков, приводим трехмесячный цикл тренировок С. Мишина, который обеспечил ему золотую медаль на чемпионате страны.

1-я неделя

Понедельник

$$\text{Рывок: } \frac{32}{15 + 15}; \frac{32}{20 + 20} 2;$$

$$\text{Толчок: } \frac{40 + 40}{7}; \frac{40 + 40}{10} 2;$$

$$\text{Приседания с гирей: } \frac{40}{15}; \frac{40}{20}$$

Вторник (утро)

$$\text{Протяжка: } \frac{40}{15}; \frac{40}{20};$$

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$ 2;

Наклоны: $\frac{40}{15 + 15}$; $\frac{40}{25 + 25}$.

Вторник (вечер)

Жим гири: $\frac{32}{7 + 7}$; $\frac{32}{12 + 12}$;

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{25 + 25}$; $\frac{32}{35 + 35}$;

Приседания со штангой за головой: $\frac{60}{10}$; $\frac{70}{10}$; $\frac{70}{15}$;

Полуприседания со штангой: $\frac{80}{15}$; $\frac{90}{15}$ 2.

Среда

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{25}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{7}$; $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$;

Наклоны: $\frac{40}{10 + 10}$; $\frac{40}{15 + 15}$;

Равномерный бег по дорожке стадиона — 10 кругов (4000 м).

Четверг (утро)

Жим: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{15 + 15}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$; $\frac{40 + 40}{20}$;

Наклоны: $\frac{40}{20 + 20}$; $\frac{40}{30 + 30}$.

Четверг (вечер)

Рывок: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{20 + 20}$ 2;

Жим: $\frac{32 + 32}{7}$; $\frac{32 + 32}{10}$ 2;

Приседания со штангой за головой: $\frac{70}{10}$; $\frac{80}{10}$; $\frac{90}{10}$ 2;

Наклоны со штангой за головой: $\frac{50}{10}$; $\frac{60}{10}$; $\frac{70}{10}$.

Пятница (утро)

Протяжка: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$ 3;

Приседания с гирей: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Пятница (вечер)

Жим: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{15}$; $\frac{32 + 32}{25}$; $\frac{32 + 32}{35}$; $\frac{32 + 32}{45}$ 2;

Полуприседания со штангой: $\frac{70}{20}$; $\frac{80}{20}$; $\frac{90}{20}$;

Наклоны со штангой за головой: $\frac{50}{20}$; $\frac{60}{20}$; $\frac{70}{20}$.

Суббота

Тренировка на свежем воздухе. Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег по дорожке стадиона — 8000 м (с отягощением весом 5 кг).

Воскресенье — отдых

2-я неделя

Понедельник

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{25 + 25}$; $\frac{32}{35 + 35}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$; $\frac{40 + 40}{17}$ 2;

Приседания с гирей: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Вторник (утро)

Протяжка: $\frac{40}{10}$; $\frac{40}{15}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$; $\frac{40 + 40}{22}$;

Наклоны вперед: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Вторник (вечер)

Рывок: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{30 + 30}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{15}$; $\frac{32 + 32}{25}$; $\frac{32 + 32}{35}$;

Приседания с наклонами (штанга за головой): $\frac{55}{15 + 15}$; $\frac{65}{15 + 15}$;

$\frac{75}{15 + 15}$.

Среда

Протяжка: $\frac{40}{25}$; $\frac{40}{35}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$; $\frac{40 + 40}{20}$ 2;

Наклоны: $\frac{40}{25 + 25}$; $\frac{40}{35 + 35}$;

Равномерный бег — 4000 м.

Четверг (утро)

Рывок: $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{30 + 30}$; $\frac{32}{40 + 40}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$ 3.

Четверг (вечер)

Протяжка: $\frac{32}{25}$;

Жим: $\frac{32}{7 + 7}$; $\frac{32}{15 + 15}$;

Приседания и наклоны со штангой: $\frac{55}{15 + 15}$; $\frac{65}{15 + 15}$; $\frac{75}{15 + 15}$;

Полуприседания со штангой: $\frac{60}{20}$; $\frac{70}{20}$; $\frac{80}{20}$ 2.

Пятница (утро)

Жим: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{15 + 15}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{15}$; $\frac{40 + 40}{20}$; $\frac{40 + 40}{25}$;

Приседания с гирей: $\frac{40}{30}$; $\frac{40}{40}$.

Пятница (вечер)

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{25 + 25}$; $\frac{32}{35 + 35}$;

Приседания со штангой за головой: $\frac{65}{10}$; $\frac{75}{10}$; $\frac{85}{10}$; $\frac{95}{10}$;

Полуприседания: $\frac{80}{25}$; $\frac{90}{25}$ 2.

Суббота

Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег по дорожке стадиона — 6000 м (с отягощением весом 5 кг).

Воскресенье — отдых

3-я неделя

Понедельник

Протяжка: $\frac{35}{15}$; $\frac{40}{15}$; $\frac{40}{20}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{7}$; $\frac{40 + 40}{12}$ 3;

Приседания с наклонами: $\frac{40}{15 + 15}$; $\frac{40}{20 + 20}$.

Вторник (утро)

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$ 3;

Наклоны: $\frac{40}{15 + 15}$; $\frac{40}{20 + 20}$.

Вторник (вечер)

Жим: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{15 + 15}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{20}$; $\frac{32 + 32}{30}$; $\frac{32 + 32}{40}$;

Полуприседания: $\frac{70}{20}$; $\frac{80}{20}$; $\frac{90}{20}$.

Среда

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{25 + 25}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{20}$; $\frac{40 + 40}{25}$;

Приседания с гирей: $\frac{40}{35}$; $\frac{40}{45}$;

Равномерный бег — 4000 м.

Четверг (утро)

Жим: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$ 2;

Наклоны: $\frac{40}{12 + 12}$; $\frac{40}{17 + 17}$.

Четверг (вечер)

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$;

Рывок: $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{30 + 30}$ 2;

Полуприседания: $\frac{60}{20}$; $\frac{70}{20}$ 2.

Пятница (утро)

Жим: $\frac{32}{12+12}$; $\frac{32}{17+17}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{25}$; $\frac{40+40}{30}$;

Приседания с гирей: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Пятница (вечер)

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$ 2;

Приседания: $\frac{55}{25}$; $\frac{65}{25}$;

Полуприседания: $\frac{75}{25}$; $\frac{85}{25}$ 2.

Суббота

Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег — 8000 м.

Воскресенье — отдых

4-я неделя

Понедельник

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{40}{20}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$ 2;

Приседания с гирей: $\frac{40}{25}$; $\frac{40}{35}$.

Вторник (утро)

Рывок: $\frac{32}{12+12}$; $\frac{32}{17+17}$; $\frac{32}{22+22}$;

Приседания с гирей: $\frac{40}{30}$; $\frac{40}{40}$.

Вторник (вечер)

Жим: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{35}$; $\frac{32+32}{45}$;

Приседания: $\frac{65}{15}$; $\frac{75}{15}$ 2;

Полуприседания: $\frac{65}{15}$; $\frac{75}{15}$ 2.

Среда

Протяжка: $\frac{32}{25}$;

Рывок: $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{35+35}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$; $\frac{40+40}{25}$ 2;

Приседания с гирей: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$;

Равномерный бег — 4000 м.

Четверг (утро)

Жим: $\frac{32}{12+12}$; $\frac{32}{17+17}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{20}$; $\frac{40+40}{30}$;

Наклоны: $\frac{40}{20+20}$; $\frac{40}{25+25}$;

Четверг (вечер)

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Приседания: $\frac{70}{10}$; $\frac{80}{10}$; $\frac{90}{10}$; $\frac{100}{10}$.

Пятница (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{20}$;

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$ 2;

Приседания с наклонами: $\frac{40}{25+25}$; $\frac{40}{35+35}$

Пятница (вечер)

Жим: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{17+17}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{25}$;

Полуприседания: $\frac{70}{15}$; $\frac{80}{15}$; $\frac{90}{15}$ 2;

Наклоны: $\frac{50}{10}$; $\frac{60}{10}$; $\frac{70}{10}$.

Суббота

Равномерный бег по дорожке стадиона — 6000 м.

Воскресенье — отдых

5-я неделя

Понедельник — отдых**Вторник**

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{20}$; $\frac{32 + 32}{30}$; $\frac{32 + 32}{35}$;

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{25 + 25}$; $\frac{32}{30 + 30}$;

Приседания: $\frac{50}{20}$; $\frac{65}{20}$;

Полуприседания: $\frac{75}{20}$; $\frac{85}{20}$.

Среда

Жим: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{15 + 15}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$ 2;

Наклоны: $\frac{40}{15 + 15}$; $\frac{40}{25 + 25}$;

Наклоны вперед с гирей за головой: $\frac{40}{15}$; $\frac{40}{25}$.

Четверг (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{25}$;

Рывок: $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{30 + 30}$; $\frac{32}{35 + 35}$;

Приседания с гирей: $\frac{40}{30}$; $\frac{40}{40}$.

Четверг (вечер)

Жим: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{15}$; $\frac{32 + 32}{20}$; $\frac{32 + 32}{25}$;

Наклоны со штангой: $\frac{40}{10}$; $\frac{50}{10}$;

Полуприседания: $\frac{70}{25}$; $\frac{80}{25}$; $\frac{90}{25}$;

Пятница

Толчок: $\frac{40 + 40}{7}$; $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{40}{15 + 15}$; $\frac{40}{20 + 20}$;

Приседания, держа гири на плече: $\frac{40}{15}$; $\frac{40}{20}$.

Суббота — отдых**Воскресенье — прикидка**

6-я неделя

Понедельник

Жим: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{10}$; $\frac{40 + 40}{15}$;

Рывок: $\frac{32}{15 + 15}$; $\frac{32}{20 + 20}$;

Приседания, держа гири на плече: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Вторник (утро)

Рывок: $\frac{32}{10 + 10}$; $\frac{32}{20 + 20}$; $\frac{32}{30 + 30}$

Толчок: $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$; $\frac{40 + 40}{22}$

Вторник (вечер)

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$;

Толчок: $\frac{32 + 32}{15}$; $\frac{32 + 32}{25}$; $\frac{32 + 32}{25}$;

Приседания: $\frac{55}{15}$; $\frac{65}{15}$; $\frac{75}{15}$;

Полуприседания: $\frac{80}{30}$; $\frac{90}{30}$.

Среда

Жим: $\frac{32}{7 + 7}$; $\frac{32}{12 + 12}$;

Толчок: $\frac{40 + 40}{7}$; $\frac{40 + 40}{12}$; $\frac{40 + 40}{17}$;

Приседания с наклонами: $\frac{40}{15+15}$; $\frac{40}{25+25}$.

Четверг (утро)

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{30+30}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{15}$ 2;

Наклоны вперед: $\frac{40}{20+20}$; $\frac{40}{30+30}$.

Четверг (вечер)

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{12+12}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$;

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Полуприседания: $\frac{65}{30}$; $\frac{75}{30}$; $\frac{85}{30}$.

Пятница

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$; $\frac{32}{40}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$; $\frac{40+40}{25}$;

Наклоны, держа гири на плече: $\frac{40}{20}$; $\frac{40}{30}$.

Суббота

Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег — 4000 м.

Воскресенье — отдых

7-я неделя

Понедельник

Жим: $\frac{32}{7+7}$; $\frac{32}{12+12}$;

Толчок: $\frac{40+40}{7}$; $\frac{40+40}{12}$; $\frac{40+40}{15}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$.

Вторник

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$;

Полуприседания: $\frac{65}{35}$; $\frac{75}{35}$; $\frac{85}{35}$.

Среда

Рывок: $\frac{32}{12+12}$; $\frac{32}{17+17}$; $\frac{32}{22+22}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$;

Приседания с наклонами: $\frac{40}{20+20}$; $\frac{40}{30+30}$.

Четверг

Протяжка: $\frac{32}{25}$; $\frac{32}{35}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{35}$ 2;

Приседания: $\frac{60}{20}$; $\frac{70}{20}$; $\frac{80}{20}$.

Пятница, суббота — отдых

Воскресенье

Соревнования на первенство области.

8-я неделя

Понедельник

Протяжка: $\frac{32}{10}$; $\frac{32}{15}$;

Полуприседания: $\frac{65}{35}$; $\frac{75}{35}$;

Наклоны со штангой за головой: $\frac{40}{15}$; $\frac{50}{15}$.

Вторник

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$;

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$;

Наклоны: $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{35+35}$;

Полуприседания: $\frac{70}{40}$; $\frac{80}{40}$.

Среда (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{20}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$; $\frac{32}{45+45}$;

Приседания: $\frac{55}{30}$; $\frac{65}{30}$.

Среда (вечер)

Жим: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{35}$;

Наклоны: $\frac{43}{15+15}$; $\frac{43}{20+20}$;

Полуприседания: $\frac{70}{20}$; $\frac{80}{20}$; $\frac{90}{20}$.

Четверг (утро)

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$ 2;

Приседания: $\frac{50}{15}$; $\frac{60}{15}$; $\frac{70}{15}$.

Четверг (вечер)

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{25+25}$ 2;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{30}$;

Наклоны: $\frac{43}{20+20}$; $\frac{43}{30+30}$;

Полуприседания: $\frac{70}{30}$; $\frac{80}{30}$; $\frac{90}{30}$.

Пятница (утро)

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Швунг жимовой со штангой: $\frac{55}{10}$; $\frac{65}{10}$; $\frac{75}{10}$ 3;

Приседания: $\frac{60}{10}$; $\frac{70}{10}$; $\frac{80}{10}$ 2.

Пятница (вечер)

Жим: $\frac{32}{7+7}$; $\frac{32}{12+12}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{25}$;

Наклоны со штангой за головой: $\frac{40}{15}$; $\frac{50}{15}$; $\frac{55}{15}$;

Полуприседания: $\frac{60}{20}$; $\frac{75}{20}$ 2.

Суббота

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{25}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$; $\frac{32+32}{50}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Наклоны: $\frac{43}{30+30}$; $\frac{43}{40+40}$.

Воскресенье — отдых**9-я неделя****Понедельник**

Жим: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{20+20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{25}$;

Протяжка: $\frac{32}{15}$ 5; $\frac{32}{20}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{30+30}$;

Полуприседания: $\frac{60}{20}$; $\frac{75}{20}$; $\frac{65}{20}$.

Вторник

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{35+35}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{30}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{43}{15+15}$; $\frac{43}{20+20}$;

Приседания: $\frac{50}{15}$; $\frac{60}{15}$; $\frac{70}{15}$.

Среда

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{30}$; $\frac{32}{40}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$;

Приседания: $\frac{60}{7}$; $\frac{70}{7}$; $\frac{80}{7}$; $\frac{90}{7}$;

Полуприседания: $\frac{80}{30}$; $\frac{90}{30}$

Четверг

Выезд к месту соревнований.

Пятница

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{35}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$;

Приседания: $\frac{65}{20}$; $\frac{75}{20}$ 2.

Суббота — отдых**Воскресенье**

Соревнования — чемпионат РСФСР.

10-я неделя

Понедельник, суббота — отдых**Вторник**

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{43}{10+10}$; $\frac{43}{15+15}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{35}$;

Наклоны со штангой за головой: $\frac{45}{15}$; $\frac{50}{15}$; $\frac{55}{15}$ 2;

Полуприседания: $\frac{65}{30}$; $\frac{75}{30}$ 2.

Среда (утро)

Жим: $\frac{40}{8+8}$; $\frac{40}{12+12}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{12}$; $\frac{40+40}{15}$ 2;

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{40}{20}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{40}{10+10}$; $\frac{40}{15+15}$;

Полуприседания: $\frac{70}{40}$; $\frac{80}{40}$; $\frac{90}{40}$

Среда (вечер)

Жим сидя: $\frac{32}{7+7}$; $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{13+13}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{35}$

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{40}{20+20}$; $\frac{40}{30+30}$;

Полуприседания: $\frac{70}{30}$ 2; $\frac{80}{30}$; $\frac{100}{30}$

Четверг — отдых**Пятница (утро)**

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Толчок: $\frac{40+40}{7}$; $\frac{40+40}{12}$; $\frac{40+40}{17}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{40}{25+25}$; $\frac{40}{35+35}$;

Полуприседания: $\frac{70}{35}$; $\frac{80}{35}$

Пятница (вечер)

Жим: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$ 2

Наклоны со штангой за головой: $\frac{50}{10}$; $\frac{60}{10}$; $\frac{70}{10}$ 2;

Полуприседания: $\frac{65}{40}$; $\frac{75}{40}$.

Воскресенье (утро)

Жим: $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$; $\frac{32+32}{50}$;

Наклоны вперед со штангой за головой: $\frac{45}{40}$; $\frac{50}{40}$; $\frac{55}{10}$;

Полуприседания: $\frac{70}{35}$; $\frac{80}{35}$; $\frac{90}{35}$;

Равномерный бег — 30 мин.

11-я неделя

Понедельник (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{40}{15}$;

Толчок: $\frac{40+40}{10}$; $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{25}$;

Полуприседания: $\frac{80}{25}$; $\frac{90}{25}$

Понедельник (вечер)

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{35+35}$; $\frac{32}{45+45}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{15}$ 2;

Полуприседания: $\frac{65}{40}$; $\frac{75}{40}$

Вторник

Жим: $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$;

Наклоны в сторону, держа гирию внизу: $\frac{40}{30+30}$;

Полуприседания: $\frac{70}{40}$; $\frac{80}{40}$; $\frac{90}{40}$

Среда

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{40}{20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$;

Наклоны в сторону, держа гирию внизу: $\frac{40}{15+15}$; $\frac{40}{20+20}$;

Наклоны вперед со штангой за головой: $\frac{40}{15}$; $\frac{45}{15}$; $\frac{50}{15}$;

Полуприседания: $\frac{65}{30}$; $\frac{75}{30}$; $\frac{85}{30}$

Четверг (утро)

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{20}$; $\frac{40+40}{26}$;

Полуприседания: $\frac{70}{30}$; $\frac{80}{30}$; $\frac{90}{30}$

Четверг (вечер)

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Толчок: $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{35}$ 2;

Приседания: $\frac{50}{15}$; $\frac{60}{15}$; $\frac{65}{15}$.

Пятница (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{32}{20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{25}$;

Наклоны в сторону, держа гирию внизу: $\frac{40}{20+20}$; $\frac{40}{30+30}$;

Полуприседания: $\frac{65}{45}$; $\frac{75}{45}$

Пятница (вечер)

Рывок: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{32}{25+25}$ 2;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{30}$;

Наклоны вперед со штангой за головой: $\frac{40}{15}$; $\frac{40}{20}$;

Полуприседания: $\frac{70}{35}$; $\frac{80}{35}$; $\frac{90}{35}$

Суббота (утро)

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{40+40}{15}$; $\frac{40+40}{25}$; $\frac{40+40}{30}$;

Полуприседания: $\frac{75}{35}$; $\frac{85}{35}$; $\frac{95}{35}$

Суббота (вечер)

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{40}{20}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Полуприседания: $\frac{75}{20}$; $\frac{80}{20}$; $\frac{85}{20}$;

Жим: $\frac{32}{15+15}$; $\frac{40}{7+7}$; $\frac{40}{12+12}$

Воскресенье (утро)

Протяжка: $\frac{32}{15}$; $\frac{40}{15}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{40}{35+35}$;

Полуприседания: $\frac{65}{50}$; $\frac{75}{50}$.

Воскресенье (вечер)

Равномерный бег в среднем темпе — 30 мин.

12-я неделя**Понедельник (утро)**

Жим: $\frac{32}{7+7}$; $\frac{32}{12+12}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$; $\frac{32+32}{50}$;

Рывок: $\frac{32}{20+20}$; $\frac{32}{30+30}$; $\frac{32}{40+40}$;

Полуприседания: $\frac{70}{40}$; $\frac{80}{40}$.

Понедельник (вечер)

Равномерный бег в среднем темпе — 30 мин.

Вторник (утро)

Рывок: $\frac{32}{25+25}$; $\frac{32}{35+35}$; $\frac{32}{45+45}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{35}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{40}{20+20}$;

Полуприседания: $\frac{65}{50}$; $\frac{75}{50}$.

Вторник (вечер)

Равномерный бег в среднем темпе — 20 мин.

Среда (утро)

Жим: $\frac{32}{10+10}$; $\frac{32}{15+15}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{25}$; $\frac{32+32}{30}$ 2;

Полуприседания: $\frac{80}{30}$; $\frac{90}{30}$; $\frac{100}{30}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу:

$\frac{40}{30+30}$.

Среда (вечер)

Равномерный бег в среднем темпе — 20 мин.

Четверг (утро)

Протяжка: $\frac{32}{20}$; $\frac{32}{20}$;

Толчок: $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{30}$; $\frac{32+32}{40}$;

Полуприседания: $\frac{75}{40}$; $\frac{85}{40}$.

Четверг (вечер)

Равномерный бег в среднем темпе — 20 мин.

Пятница

Жим: $\frac{32}{7+7}$; $\frac{32}{10+10}$;

Толчок: $\frac{32+32}{15}$; $\frac{32+32}{20}$; $\frac{32+32}{25}$;

Наклоны в сторону, держа гири внизу: $\frac{32}{20+20}$;

Полуприседания: $\frac{75}{15}$; $\frac{85}{15}$.

Суббота — отдых**Воскресенье**

Соревнования — чемпионат СССР.

Сравнив тренировки двух гиревиков, можно обнаружить существенные различия в их содержании. Так, если С. Рекстон планомерно повышал интенсивность в соревновательных упражнениях, то у С. Мишина количество подъемов оставалось на определенном уровне: 25—30% от максимума в толчке и 30—35% в рывке.

В то же время в тренировочных планах спортсменов есть и одинаковые показатели:

1. Оба спортсмена почти в каждой тренировке работали над совершенствованием техники толчка и рывка.

2. Количество упражнений, входящих в арсенал подготовки, у обоих не так уж велико — 10—12. Оба спортсмена выделяют «любимые» упражнения, акцентируют внимание на развитии и совершенствовании гибкости.

ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведению соревнований, как правило, предшествует большая подготовительная работа. Объем этой работы и время, необходимое для ее осуществления, зависят от масштаба соревнований и количества участников.

За основу подготовительной работы берется план, в котором указываются необходимый спортивный инвентарь и оборудование (с учетом специфики гиревого спорта), сроки готовности мест для проведения соревнований, ответственные исполнители.

Соревнования имеют большое агитационно-пропагандистское значение. Здесь в условиях острой конкуренции проявляются бойцовский характер и мастерство спортсменов, проверяются качество тренерской работы и правильность выбранной методики тренировки, происходит обмен опытом специалистов.

Соревнования следует проводить в торжественной, праздничной обстановке, чтобы они были не только зрелищными, но и имели бы большое воспитательное значение для участников и зрителей. Для молодых людей первые состязания запоминаются на всю жизнь, вызывают у них желание регулярно тренироваться.

Церемония открытия и закрытия соревнований, красивая спортивная форма участников, высокие результаты вызывают огромный интерес у зрителей. После хорошо организованных соревнований увеличивается число желающих заниматься гиревым спортом.

Соревнования имеют немалое значение и для роста спортивных результатов. Рекорды и достижения победителей расширяют представление о возможностях человека, побуждают к поиску новых путей улучшения личных рекордов.

Соревнования являются хорошей школой для руководителей и организаторов. Они позволяют выявить успехи и недостатки в подготовительной работе, уровень массовости, наметить пути усовершенствования спортивного инвентаря и оборудования.

В связи с этим каждое соревнование независимо от масштаба должно стать ярким, зрелищным, запоминающимся — настоящим праздником спорта.

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

В соответствии с нормами и требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации все соревнования по гиревому спорту проводятся по территориальному признаку: на первенство села, рабочего поселка, города, района, области, республики, страны.

В зависимости от целей и задач они подразделяются на личные, лично-командные и командные (подробнее см. в разделе «Правила соревнований»).

Кроме того, часто проводятся показательные выступления гиревиков, где наряду с силовыми упражнениями участники выступления демонстрируют жонглирование гириями.

Соревнования по гиревому спорту, так же как и по другим видам спорта, проводятся в соответствии с календарным планом, утвержденным вышестоящей спортивной организацией, а также согласно положению о соревнованиях на текущий учебно-спортивный год.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях — это документ, который определяет (независимо от масштаба) формы организации и порядок проведения соревнований. Оно составляется соответствующей спортивной организацией не позднее чем за 3 месяца до начала нового спортивного года.

Все формулировки положения должны быть четкими и краткими, не допускающими двоякого истолкования.

1. Цели проведения соревнований

Основными целями проведения соревнований по гиревому спорту являются:

- повышение массовости данного вида спорта и привлечение к регулярным занятиям как можно большего числа тружеников фабрик и заводов, колхозов и совхозов, учащихся школ, средних специальных и высших учебных заведений;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства занимающихся;
- пропаганда гиревого спорта;
- подведение итогов учебно-тренировочного процесса;

— формирование сборной команды для выступления на соревнованиях более высокого ранга.

В соответствии с этими целями определяется порядок проведения соревнований и система зачета.

2. Время и место проведения соревнований

Как правило, время и место проведения соревнований определяются их руководителем. В положении лишь уточняются дни и часы проведения состязаний по весовым категориям, указываются сроки прибытия и отъезда участников.

3. Руководство соревнованиями

В зависимости от масштаба соревнований их подготовку и проведение осуществляют соответствующие спортивные организации. Для проведения крупных соревнований создается организационный комитет, на заседании которого назначаются ответственные за различные направления подготовки: питание и размещение участников, их своевременный отъезд и т. д.

По предложению федерации или комиссии назначается главный судья соревнований или главная судейская коллегия, состав которой утверждается соответствующей спортивной организацией.

4. Заявки на участие в соревнованиях

Положением предусматривается подача заявок на участие в соревнованиях команд или отдельных спортсменов. Во всех случаях заявка представляется соответствующей спортивной организацией. Заявки подают предварительные и окончательные. Положение предусматривает точные сроки подачи заявок:

В заявке указываются фамилия, имя, отчество (полностью) спортсмена, год рождения, партийность, разряд, спортивное звание, весовая категория. Она заверяется подписью врача (против фамилии каждого участника) и печатью соответствующего медицинского учреждения.

В заявку, как правило, включаются тренер и представитель команды.

Заявку утверждает руководитель спортивной организации, который несет персональную ответственность за

выполнение требований положения к составам команд и участникам соревнований. Подпись руководителя заверяется печатью спортивной организации, которую представляет команда или участник на данных соревнованиях.

5. Требования к участникам

В положении определяются состав участников и условия их допуска к соревнованиям. Указываются численный состав спортсменов, тренеров, судей; возраст и спортивная квалификация; зачетные нормативы для всех весовых категорий. Приводится перечень документов для представления в мандатную комиссию.

6. Открытие и закрытие соревнований

В каждом соревновании обязательно должна быть торжественная церемония открытия и закрытия. В положении оговаривается время и место проведения парада участников, форма одежды и численный состав.

Практика показывает, что многие руководители команд и спортсмены не всегда с должным вниманием относятся к этой важной части соревнований, игнорируют участие в параде. В связи с этим в положении должны быть четко определены меры дисциплинарного взыскания для спортсменов и тренеров, нарушивших единый для всех порядок проведения соревнований.

7. Условия проведения соревнований

Соревнования по гиревому спорту проводятся по программе двоеборья (рывок и толчок). В положении дается программа состязаний по дням и весовым категориям; указывается, какие документы должен иметь при себе каждый участник на взвешивании. Иногда в программе указывается время начала выступления участников каждой весовой категории.

8. Определение победителей

В положении указывается, что места в личном зачете определяются по сумме очков в двоеборье. Места могут разыгрываться и отдельно в каждом упражнении. Командные результаты, как правило, определяются в за-

висимости от мест, занятых членами команды в личном зачете.

В некоторых случаях для поощрения спортсменов в командный зачет добавляются очки за высокие спортивные достижения.

9. Награждение победителей

По итогам соревнований проводится награждение победителей. В положении указывается, за какие достижения и как будут поощряться лучшие спортсмены, тренеры и команды.

Обычно команды-победительницы награждаются переходящими призами и грамотами. Участники соревнования, занявшие три призовых места в каждой весовой категории, награждаются медалями, ценными подарками, грамотами. На крупных соревнованиях шефствующие организации могут учреждать специальные призы для участников, продемонстрировавших высокое спортивное мастерство (это должно быть отражено в положении).

В положение можно включить и условия награждения победителей в каждом упражнении гиревого двоеборья.

Правильно организованная система поощрения спортсменов и тренеров, торжественное вручение наград победителям и организаторам соревнований будут способствовать дальнейшему росту популярности гиревого спорта.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

I. Характер и программа соревнований

§ 1. Характер соревнований

1. По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

- а) личные,
- б) командные,
- в) лично-командные.

В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях.

В командных соревнованиях засчитывается результат команды в целом и в соответствии с этим определяется ее место.

В лично-командных соревнованиях засчитываются отдельно результаты каждого участника и команды в целом и в соответствии с этим определяются места участников и ком.анд.

2. Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

§ 2. Программа соревнований

Соревнования проводятся с гирями весом 24 и 32 кг по программе двоеборья:

— рывок гири одной и другой рукой (без перерыва для отдыха);

— толчок двух гирь двумя руками.

Соревнования в каждой весовой категории проводятся в течение одного дня; вначале выполняется рывок, затем — толчок.

Соревнования должны быть организованы так, чтобы интервал отдыха между упражнениями был не менее 30 и не более 60 мин.

II. Участники соревнований

§ 3. Возраст участников

К соревнованиям допускаются спортсмены мужского пола не моложе 15 лет, имеющие разрешение врача на участие в соревнованиях.

§ 4. Весовые категории

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

- до 60 кг;
- до 70 кг;
- до 80 кг;
- до 90 кг;
- свыше 90 кг.

Каждый участник имеет право выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории.

§ 5. Порядок взвешивания участников

1. Взвешивание участников начинается за 1,5 ч до начала выступления спортсменов данной весовой категории и длится 1 ч.

2. Взвешивание участников проводят судьи, осуществляющие судейство соревнований в данной весовой категории.

3. Взвешивание проводится в специально отведенном для этой цели помещении.

При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды и тренеру взвешиваемого участника.

4. Участники взвешиваются обнаженными. Каждый участник взвешивается один раз. К повторному взвешиванию допускается участник, чей собственный вес не соответствует весовой категории, в которой он был заявлен на данные соревнования. Результаты взвешивания заносятся в протокол соревнований.

5. При взвешивании проводится жеребьевка участников для вызова на помост.

§ 6. Обязанности и права участников

1. Участник обязан:

— знать правила соревнований и положение о соревнованиях;

— строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям.

2. Участнику запрещается пользоваться какими-либо приспособлениями, облегчающими захват гири и ее подъем, а также посторонней помощью при выполнении упражнения.

3. Участник имеет право:

— обращаться в судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя своей команды, капитана или судью при участниках;

— выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории;

— до вызова на помост подготовить гири для выполнения упражнения. Подготовка гирь проводится в отведенном для этой цели месте, в зоне видимости судейской коллегии.

4. При нарушениях правил и порядка проведения соревнований участнику делается предупреждение. При повторном нарушении по решению главной судейской коллегии данный участник может быть снят с соревнований.

§ 7. Костюм участника

Костюм участника состоит из трико, спортивных туфель или специальных ботинок. Под трико участник обязан надевать плавки. Участник имеет право надевать наколенники и напульсники, а также поясной ремень (не шире 10 см).

Участнику запрещается использовать гимнастические накладки во время выполнения рывка, выходить на помост в неопрятном костюме.

§ 8. Представители и капитаны команд

1. Каждая организация, участвующая в лично-командных соревнованиях, должна иметь своего представителя, что предусматривается положением о соревнованиях.

2. Представитель является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников, а также обеспечивает их явку на соревнования.

3. Представитель присутствует при взвешивании участников команды и при жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии (если они проводятся совместно с представителями).

4. Во время соревнований представитель должен находиться на специально отведенном месте или среди участников.

5. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и организаторов соревнования.

6. Если участники какой-либо организации не имеют представителя, его обязанности выполняет капитан команды.

7. Представитель (капитан) имеет право подавать в судейскую коллегию заявления и протесты, касающиеся непосредственно участников представляемой им команды.

III. Судейская коллегия

§ 9. Состав судейской коллегии

1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данное соревнование.

2. В состав судейской коллегии входят:

а) при проведении соревнований с количеством участников до 20 человек — главный судья, главный секре-

тарь, врач, судья-фиксатор, секретарь, судья-информатор и судья при участниках;

б) при проведении соревнований с количеством участников более 20 человек, а также при проведении соревнований одновременно на нескольких помостах дополнительно вводится заместитель главного судьи и соответственно увеличивается количество других судей.

3. Судья по гиревому спорту обязан хорошо знать настоящие правила и уметь применять их в ходе соревнований. Он должен быть объективным и принципиальным в своих решениях, показывать пример дисциплины, организованности и четкости в работе, хорошо знать положение о проводимых соревнованиях.

4. Судьи должны иметь единую форму одежды: белую рубашку с галстуком и темные брюки.

5. Судье-фиксатору запрещается во время судейства вести разговоры и делать записи, не касающиеся судейства.

6. Для хозяйственного обеспечения соревнования его организаторы выделяют в распоряжение судейской коллегии коменданта соревнований.

§ 10. Главная судейская коллегия и апелляционное жюри

1. В состав главной судейской коллегии входят главный судья, его заместитель и главный секретарь.

2. При проведении соревнований всесоюзного и республиканского масштаба из числа членов судейской коллегии избирается апелляционное жюри, которое возглавляет главный судья соревнований.

3. В состав апелляционного жюри входят главный судья (или его заместитель) и два члена жюри, имеющие высшую судейскую категорию.

Примечание. На соревнованиях с количеством участников менее 20 человек обязанности апелляционного жюри выполняет главный судья.

4. Главная судейская коллегия:

— следит за правильным проведением соревнований в соответствии с правилами и положением;

— принимает заявления и протесты и выносит по ним решения (на период разбора протеста соревнования приостанавливаются);

— отменяет решение судьи-фиксатора при явном нарушении правил соревнований;

— аннулирует определенное число подъемов снаряда в случае нарушения участником общепринятой техники движений. Данное решение принимается большинством голосов членов жюри и доводится до сведения спортсменов и зрителей прежде, чем на помост будет вызван следующий участник;

— отстраняет от судейства судей, совершивших грубые ошибки;

— при необходимости вносит изменения в расписание соревнований;

— снимает с соревнований участника, совершившего проступок, несовместимый с нормами поведения советского спортсмена;

— снимает с соревнований технически не подготовленных участников.

Примечание. Главная судейская коллегия не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований.

§ 11. Главный судья и его заместитель

1. Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за дисциплину и безопасность во время проведения соревнований, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдение действующих правил, объективность судейства, правильный подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

2. Главный судья обязан:

— провести перед началом соревнований заседание судейской коллегии и семинар по правилам соревнований;

— проверить подготовку мест соревнований, а также наличие соответствующего инвентаря и оборудования;

— определить (совместно с апелляционным жюри) порядок работы главной судейской коллегии и судейских бригад;

— наблюдать за ходом соревнований и решать возникающие вопросы;

— осуществлять контроль за деятельностью судей в ходе соревнований и при определении результатов победителей;

— выносить на обсуждение апелляционного жюри поступившие заявления и протесты;

— в недельный срок представить в организацию,

проводившую соревнования, письменный отчет и необходимую документацию.

3. Главный судья имеет право:

— вносить изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;

— не допускать к соревнованиям участников, техническая подготовленность и костюм которых не отвечают требованиям правил или положению о данном соревновании;

— назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

4. Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи, а при отсутствии последнего выполняет его обязанности.

§ 12. Главный секретарь соревнований

Главный секретарь:

— готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее ведения;

— ведет протоколы заседаний судейской коллегии и оформляет распоряжения и решения главного судьи;

— проводит взвешивание гирь и составляет акт о соответствии их веса установленным правилам;

— с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, представителям команд и корреспондентам;

— составляет акты об установлении рекордов;

— обрабатывает всю документацию соревнований;

— представляет главному судье необходимые материалы для отчета;

— ведет учет и фиксирует решения по протестам.

§ 13. Судья-фиксатор

Судья-фиксатор:

— проводит взвешивание участников соревнований той весовой категории, судейство которой он осуществляет;

— следит за внешним видом и формой одежды каждого участника;

— подает сигнал (хлопком в ладоши) к началу выполнения упражнения;

— громко объявляет счет правильно выполненных упражнений;

— фиксирует неправильно выполненные упражнения и подает команду «Не считать!»;

— в случае трехкратного (подряд) нарушения участником правил соревнований останавливает дальнейшее выполнение упражнения командой «Стоп!»;

— громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

§ 14. Секретарь

Секретарь:

— ведет протокол взвешивания и соревнований на помосте данной весовой категории;

— вызывает участника на помост и предупреждает о необходимости подготовиться очередного участника;

— следит вместе с судьей-фиксатором за техникой выполнения упражнения;

— фиксирует время окончания упражнения в рывке у каждого участника;

— информирует зрителей и участников о результатах соревнований;

— объявляет решения и распоряжения главной судейской коллегии.

§ 15. Судья при участниках

Судья при участниках:

— проверяет по спискам явку участников, соответствие их костюмов требованиям правил соревнований и сообщает главному секретарю результаты проверки;

— проводит построение, выводит участников соревнований для представления их зрителям;

— своевременно предупреждает участников о вызове их на помост;

— сообщает секретарю сведения о неявке участника или о его отказе участвовать в соревнованиях;

— является посредником между участниками и судейской коллегией.

§ 16. Врач соревнований

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах помощника главного судьи по медицинской части.

2. Врач соревнований:

— проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованию;

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе соревнований;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий проведения соревнований;
- оказывает медицинскую помощь при травме или заболевании участника соревнований, определяет возможность его дальнейшего выступления;
- согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника, дает письменное заключение о причинах снятия;
- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

§ 17. Комендант соревнований

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, гири, весы), мест для проведения соревнований, мест для участников, представителей команд, судей, прессы; отвечает за оформление помещения; обеспечивает проведение парада участников; выполняет все указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнование.

IV. Порядок выполнения упражнений

§ 18. Общие положения

1. Для выполнения всех упражнений гири ставятся в центр площадки (помоста) размером не менее 2X2 м.
2. Выполнение каждого упражнения считается правильным и законченным, когда гиря (гири) поднята вверх на выпрямленную руку и зафиксирована в неподвижном положении.
- Каждое правильно выполненное упражнение сопровождается счетом судьи-фиксатора.
3. Участник опускает гирю (гири) в исходное положение только после объявления счета судьи.
4. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья-фиксатор подает команду «Не считать!». При правильном дальнейшем выполнении упражнения счет продолжается с нарастающим итогом.
5. В случае третьего (подряд) нарушения правил соревнований выполнения упражнения прекращается командой «Стоп!».

§ 19. Рывок

Упражнение выполняется в один прием. Участник соревнований должен непрерывным движением поднять гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать это положение. Ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. Сразу после счета судьи-фиксатора участник непрерывным движением, не касаясь плеча, должен опустить гирю вниз для очередного замаха. В случае опускания гири на грудь или плечо выполнение упражнения прекращается.

Во время выполнения рывка не разрешается:

- дожимать гирю;
- касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- касаться гирей помоста.

§ 20. Толчок

Упражнение выполняется от груди из стартового положения, когда ноги и туловище выпрямлены, а гири лежат на предплечьях и плечах. При этом плечи прижаты к туловищу. Участник соревнований должен вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации руки, ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости.

Во время выполнения толчка не разрешается:

- менять положение рук и гирь в момент выталкивания;
- доталкивать или дожимать гири;
- попеременно толкать гири от груди;
- опускать гири на плечи и толкать с плеч;
- опускать гири с груди.

§ 21. Таблица оценки результатов

За каждый правильно выполненный прием участнику дается:

- в рывке 1 очко;
- в толчке 3 очка.

В каждой весовой категории победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. При одинаковом количестве очков у нескольких спортсменов преимущество получает участник, имеющий меньший собственный вес. В случае равенства и этого показа-

теля победитель определяется по лучшему результату, показанному в толчке.

Протесты по поводу решений судьи-фиксатора подаются устно представителем команды в главную судейскую коллегию (апелляционное жюри).

Участник, получивший нулевую оценку в рывке, к дальнейшему участию в соревнованиях не допускается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брыкина А. Т. Гимнастика. М., ФиС, 1950.
2. Воробьев А. Н. Тяжелотлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М., ФиС, 1977.
3. Гиревой спорт. Правила соревнований. М., 1984.
4. Готовцев П. И., Дубровский В. Н. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М., ФиС, 1984.
5. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. М., ФиС, 1970.
6. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., 1971.
7. Лапутин Н. П. Специальные упражнения тяжелоатлета. М., 1973.
8. Мороз Р. П. Развивайте силу. М., 1965.
9. Пустовой В. Г. Гантельная гимнастика. М., 1965.
10. Семенов Л. «Познай себя». Физкультура и спорт, 1986, № 3.
11. Третьяков И. И. Гиревое двоеборье. М., 1985.
12. Фаламеев А. И., Артемьев К. Ф. Организация и судейство соревнований по тяжелой атлетике. М., ФиС, 1972.
13. Украин М. Л. Методика тренировки гимнастов. М., ФиС, 1971.
14. Чернявский В. Д. Пособие по организации и методике проведения производственной гимнастики. Ташкент, 1984.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Квалификационные нормативы по гиревому спорту на 1985—1988 г.

Весовая категория, кг	Квалификация спортсмена									
	мс		кмс		Iр.		IIр.		III р.	
	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок
60	16+16	20	12+12	15	16+16	20	10+10	15	6+6	8
70	30+30	35	25+25	30	20+20	25	14+14	20	10+10	12
80	40+40	45	35+35	40	25+25	30	18+18	25	12+12	14
90	50+50	55	45+45	50	30+30	40	20+20	30	14+14	16
Св. 90	60+60	65	55+55	60	35+35	45	25+25	35	18+18	20

Примечание. Нормативы мс и кмс выполняются с гирями весом 32 кг, I, II, III разряда — с гирями весом 24 кг.

Приложение 2

Всесоюзные достижения по гиревому спорту на 1 января 1988 г.

Весовая категория, кг	Фамилия спортсмена	Республика (город)	Рекордный результат, кг		Год установления рекорда
			в рывке	в толчке	
60	С. Овсянкин	РСФСР	—	35	1987
	М. Родионов	»	58 + 58	—	»
70	С. Кубрак	УССР	—	112	»
	А. Мальков	РСФСР	85 + 85	—	»
80	Ф. Усенко	УССР	—	161	»
	И. Аронов	Ленинград	85 + 85	—	1985
90	С. Мошеников	РСФСР	—	150	1987
	С. Сахно	УССР	90 + 90	—	1986
св. 90	С. Мишин	РСФСР	—	162	1987
	В. Каськов	»	80 + 80	—	1986

Примечание. Рекорды были установлены с гирями весом 32 кг.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов.....	3
Глава 1. История развития гиревого спорта	4
Глава 2. Терминология. Техника выполнения упражнений . .	8
Терминология	—
Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья	10
Глава 3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.....	14
Организация спортивной секции	—
Структура тренировочного занятия	15
Методика обучения	17
Планирование	22
Глава 4. Методика тренировки.....	30
Периодизация тренировочного процесса	—
Объем и интенсивность нагрузки	35
Развитие силовой выносливости	37
Развитие гибкости	40
Вопросы самоконтроля	41
Тренировка высококвалифицированных гиревиков	44
Глава 5. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.....	64
Подготовка и организация соревнований.....	—
Виды соревнований.....	65
Положение о соревнованиях.....	—
Правила соревнований	68
Литература.....	78
Приложения.....	79

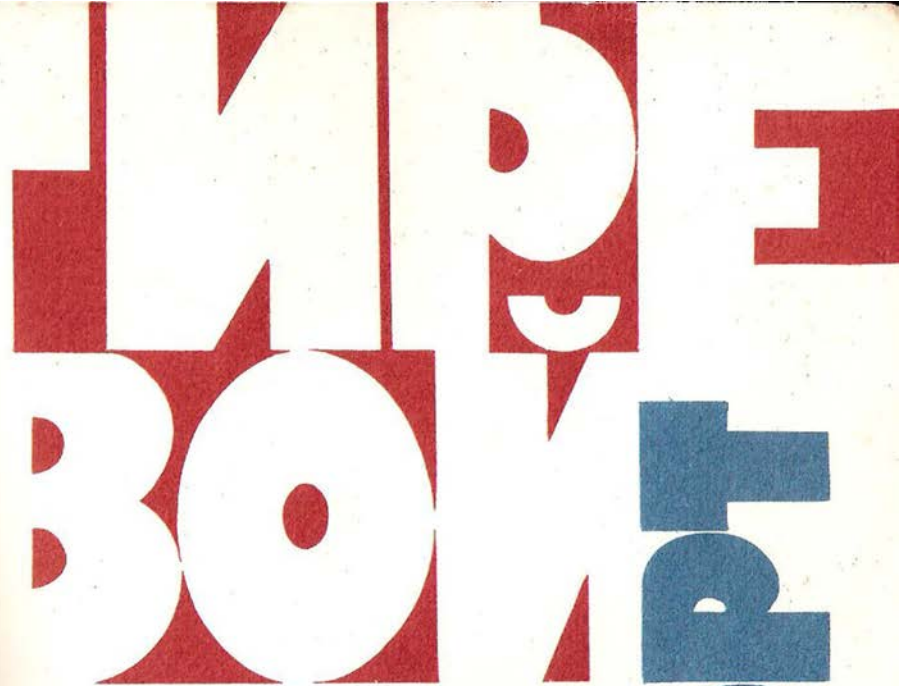
Учебно-методические пособие

Виктор Андреевич Поляков,

Владлен Иванович Воропаев

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *М. Л. Амосова*. Художник *Ю. Н. Маркаров*. Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Технический редактор *Т. К. Вережкина*. Корректор *З. Г. Самылкина*. ИБ 2498. Сдано в набор 06.07.87. Подписано к печати 19.04.88. А 01455. Формат 84X 108/32. Бумага кн.-журн. № 2. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 4,94. Уч.-изд. л. 4,01. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8042. Зак. 814. Цена 20 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Калаяевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



Сегодня упражнения с гирями, как эффективное средство общей физической подготовки, привлекают многих молодых людей. Они позволяют быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья. В основу этой книги положено изучение методики тренировок сильнейших гиревиков РСФСР

20 к

MR BOY

SPORT

