

Рис. 21. Гиревой комплекс 12

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— ноги врозь. Двумя руками взять две гири к плечу. Выполнить толчок двух гирь одной рукой с подседом (рис. 21, поз. 9).

Темп быстрый. Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 10.** Жонглирование двумя гирями, при этом придавать им разное вращение: одну гирю вращать от себя, другую — к себе (рис. 21, поз. 10).

Темп средний. Повторить 8–10 раз.

## **МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ**

Одной из проблем в современном гиревом спорте является тренировка мышц кистей и предплечий. Данная группа мышц постоянно вовлечена в работу, так как все разновидности гиревого

спорта (двоеборье, толчок по длинному циклу, жонглирование) так или иначе связаны с удержанием гири кистью. Особенno ярко это выражено в рывке. Приведем такой факт: после продолжительных занятий (2–4 года) борьбой, тяжелой атлетикой, греблей, спортивной гимнастикой спортсмены за короткий промежуток времени (2–9 месяцев) добивались в рывке фантастических результатов. Таким образом, сильные и выносливые мышцы кистей и предплечий — залог высоких спортивных результатов.

### **ВИДЫ СПОРТА И НЕСПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ**

На тренировках гиревики очень часто используют физические упражнения из других видов спорта, а в период так называемого межсезонья они могут на несколько недель полностью переключиться на другие занятия. Это помогает развить определенные качества, необходимые для успешного выступления на соревнованиях, а также способствует психологической разгрузке. Упражнения, применяемые гиревиками, очень разнообразны. Кроме физкультурно-спортивных нагрузок спортсмен может испытывать существенные нагрузки на определенные функциональные системы организма во время выполнения бытовых обязанностей (они также оказывают тренирующее воздействие). Чем в менее комфортных бытовых условиях живет или работает спортсмен, тем более выражено это воздействие.

Для правильного распределения тренировочных нагрузок, способствующих развитию мышц кистей и предплечий, гиревик должен знать, какие виды спорта и неспортивные занятия наилучшим образом укрепляют эти группы мышц.

*Виды спорта, способствующие развитию мышц кистей и предплечий:*

- гиревой спорт;
- тяжелая атлетика;
- пауэрлифтинг;
- армрестлинг;
- борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо, некоторые народные виды);

- гребля (академическая, на байдарках и каноэ);
- спортивная гимнастика;
- спортивная акробатика;
- скалолазание;
- легкоатлетические метания;
- стрельба из лука;
- индейский биатлон;
- историческое фехтование.

*Неспортивные занятия, способствующие развитию мышц кистей и предплечий:*

- колка дров и ручная валка леса;
- ручная ковка металла;
- косьба;
- ручная стирка белья;
- ручной замес теста;
- распиление дров;
- переноска тяжестей в руках;
- профессиональные занятия медицинским массажем;
- любые хозяйствственные операции с использованием лопаты, вил, грабель, лома, тяпки..

## **АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ**

Для того чтобы четко представлять, на какие именно мышцы и связки кистей и предплечий оказывает воздействие применяемая нагрузка, надо ознакомиться с их анатомическим строением. Это необходимо также при идентификации возможных травм, а кроме того, знание наименований суставов поможет хорошо разобраться в описании предлагаемым упражнениям.

Скелет верхних конечностей состоит из ключиц, лопаток, плечевых костей, локтевых костей, лучевых костей, костей запястья, пястей, фаланг пальцев. Предплечье образуют локтевая и лучевая кости. Кисть руки состоит из фаланг пальцев, пясти, костей запястья. Пясть с окружающими ее мышцами и связками образует сплошную ладонную поверхность. Кисть соединяется с предплечьем посредством мелких костей запястья. Перечислим эти кости: кость-трапеция, ладьевидная кость, головчатая кость, полу-

лунная кость, трехгранная кость, гороховидная кость, крючко-видная кость, трапециевидная кость. Ближе всех к костям предплечья находятся ладьевидная, полуулунная и трехгранная кости. Они соединяются с лучевой костью посредством лучезапястного сустава. С пястью запястье соединяется при помощи запястно-пястных суставов. Между собой кости запястья соединены межзапястными и среднезапястными суставами. Пальцы рук крепятся к пясти посредством пястно-фаланговых суставов. Фаланги пальцев соединены межфаланговыми суставами кисти.

В районе запястья находится несколько крупных связок: лучевая коллатеральная связка запястья, локтевая коллатеральная связка запястья, ладонная лучезапястная связка, лучистая связка запястья. Пястно-фаланговые суставы соединяют между собой глубокая поперечная пястная связка.

Мышцы предплечья подразделяются на глубокие и поверхностные. Среди глубоких наиболее важными (применительно к гиревому спорту) являются: длинный сгибатель большого пальца кисти, глубокий сгибатель пальцев, супинатор. Основные поверхностные мышцы предплечья: круглый пронатор, лучевой сгибатель запястья, локтевой сгибатель запястья, длинная ладонная мышца, поверхностный сгибатель пальцев, длинный лучевой разгибатель запястья, короткий лучевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев, локтевой разгибатель запястья.

Основные мышцы кисти: короткий сгибатель большого пальца кисти, мышца, приводящая большой палец кисти, мышца, противопоставляющая большой палец кисти, ладонные межкостные мышцы, тыльные межкостные мышцы.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ

### Упражнения с гирями

#### 1. Рывок гири (в классическом исполнении).

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с предварительно намыленными ладонями;
- б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).

Намыливание ладоней производят для уменьшения сцепления их поверхности со спортивным снарядом, что служит дополнительной нагрузкой для мышц кисти и предплечья. Перчатки, варежки, рукавицы на руках служат для той же цели.

**2. Рывок двух гирь.** (В каждой руке — по гире; в нижнем положении обе гири находятся между ног; на протяжении всего упражнения руки расположены параллельно друг другу.)

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с предварительно намыленными ладонями;
- б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).

**3. Махи гирей двумя руками.** (В нижнем положении гиря находится между ног.) Делая махи гирей следует доводить ее до уровня головы, локти при этом могут быть чуть согнуты.

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с предварительно намыленными ладонями;
- б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы);
- в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей траектории) спортсмен перемещается на один шаг вперед (назад).

**4. Махи гирей одной рукой.** (В нижнем положении гиря находится между ног.)

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с предварительно намыленными ладонями;
- б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы);
- в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей траектории) спортсмен перемещается на один шаг вперед (назад);
- г) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей траектории) производится смена рук;
- д) то же, но гирю после каждого маха подбрасывают высоко вверх (дужкой к спортсмену), с последующей ее ловлей.

**5. Махи двумя гирями.** (В каждой руке держат по гире; в нижнем положении обе гири находятся между ног; на протяжении всего упражнения руки расположены параллельно друг другу.)

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с предварительно намыленными ладонями;
- б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы);
- в) то же, но после каждого маха (когда гири находятся в верхней точке своих траекторий) спортсмен перемещается на один шаг вперед (назад);

г) то же, но гири после каждого маха подбрасывают высоко вверх (дужкой к спортсмену), с последующей их ловлей.

**6. Жонглирование гирей (гирями).** Для укрепления мышц кистей и предплечий можно использовать практически все упражнения из арсенала гиревиков-жонглеров. Для примера приведем некоторые из них:

- а) высокие подбрасывания гири (гиры) (дужкой к спортсмену);
- б) вращение гири перед собой в плоскости, параллельной полу (дужка гири также параллельна полу);
- в) вращение гири перед собой относительно оси, параллельной дужке гири (гира совершает обороты «на спортсмена» или «от спортсмена»);
- г) жонглирование двумя гилями;
- д) жонглирование в паре, тройке, четверке.

Жонглирование гилями следует проводить с соблюдением всех норм безопасности. Вблизи от жонглера никого не должно быть (в радиусе 3-х метров). В том случае, если гирю невозможно поймать за дужку после какого-либо трюка, ее следует оттолкнуть от себя.

При любых высоких подбрасываниях гири надо обязательно сопровождать ее полет взглядом.

**7. Жим (или простое удержание) гири (гиры), поставленной «на попа».** Упражнение можно выполнять стоя, сидя, лежа. Рекомендуется выполнять в 2-5 подходов, количество повторений — 10-20 раз.

*Разновидность упражнения:* то же, но сверху на днище гири ставят еще одну гирю.

Жим гири донышком вверх необходимо совершать при предельной концентрации внимания. При неудачном выполнении этого упражнения следует сбрасывать гирю (гири) от себя.

**8. Удержание гири (гиры) за дужку на раскрытой прямой ладони, опервшись предплечьем о жесткую поверхность (лавка, собственное бедро).** Предплечье и ладонь, повернутая лицевой стороной вверх, расположены параллельно полу. Надо добиваться как можно более полного раскрытия ладони, следить, чтобы она была параллельна полу. Упражнение следует выполнять в 2-5 подходов по 10-20 повторений в каждом. Под повторением в данном случае подразумевается задержка в напряжен-

ном состоянии на 6–20 секунд. Отдых между повторениями — 6–10 секунд.

**9. Подъем гири (гиры) за дужку вверх за счет сгибания кисти в лучезапястном суставе.** Рука согнута в локте; предплечье опирается о жесткую поверхность (лавка, собственное бедро). Ладонь повернута лицевой стороной вверх. Рекомендуется выполнять в 2–5 подходов, количество повторений — 10–20 раз.

*Разновидности упражнения:*

а) то же, но со значительной задержкой (6–60 секунд) гири в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений;

б) то же, но ладонь повернута лицевой стороной вниз.

**10. Вращение (внутрь и наружу)** гири в опущенных руках с быстрой сменой направления вращения, которая сопровождается максимальным усилием мышц кистей и предплечий, способствующим этой смене. Выполняется в 2–4 подхода до существенного утомления мышц кистей и предплечий в каждом подходе. Вес отягощения подбирают индивидуально.

**11. Стояние с гирами в опущенных руках.** Упражнение выполняют в 2–5 подходов либо по 1–2 минуты напряжения мышц, либо до полного утомления кистей и предплечий в каждом подходе, в зависимости от самочувствия спортсмена и задач тренировки. Если есть возможность, надо дождаться, пока гири сами не выпадут из утомленных кистей.

*Разновидности упражнения:*

а) перемещение (бег, ходьба, прыжки) по различного рода поверхностям (ровная поверхность, лестница, пересеченная местность) с гирами в опущенных руках;

б) то же, но с предварительно намыленными ладонями;

в) стояние с гирами с упором предплечьями в бедра в небольшом приседе.

**12. Перекладывание установленной «на попа» на жесткой поверхности гири с боку на бок,** держась за дужку гири сбоку. Дужка гири находится в постоянном контакте с опорной поверхностью: Рекомендуется выполнять в 2–5 подходов с количеством повторений 10–20 раз.

*Разновидность упражнения:* то же, но с использованием предплечья другой руки в качестве ограничителя движения гири вовнутрь.

Упражнение нельзя слишком часто включать в тренировки (особенно новичкам), так как оно является травмоопасным и при плохой тренированности связок кисти может вызвать болевые ощущения.

### **Упражнения со штангой и гантелями**

**1. Подъем штанги вверх за счет сгибания кистей в лучезапястных суставах; штангу держат в опущенных прямых руках за спиной.** Ладони повернуты лицевой стороной назад. Штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться. Рекомендуется выполнять в 2–5 подходов с количеством повторений 10–20 раз.

**2. Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опервшись предплечьями о жесткую поверхность (лавка, собственное бедро).** Предплечья и ладони, повернутые лицевой стороной вверх, расположены параллельно полу. Надо добиваться как можно более полного раскрытия ладони, следить, чтобы она была параллельна полу. Упражнение следует выполнять в 2–5 подходов по 10–20 повторений в каждом. Под повторением в данном случае подразумевают задержку в напряженном состоянии на 6–20 секунд. Отдых между повторениями — 6–10 секунд.

**3. Подъем штанги вверх за счет сгибания кистей в лучезапястных суставах.** Руки согнуты в локтях; предплечья опираются о жесткую поверхность (лавка, собственное бедро). Ладони повернуты лицевой стороной вверх. Штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться. Рекомендуется выполнять в 2–5 подходов, количество повторений — 10–20 раз.

#### *Разновидности упражнения:*

а) то же, но со значительной задержкой (6–60 секунд) штанги в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений;

б) то же, но ладони повернуты лицевой стороной вниз;

в) то же, но ладони повернуты лицевой стороной друг к другу (при использовании штанги специальной конструкции с поперечными вставками).

**4. Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за ее конец.** (Предплечье расположено параллельно полу.) Упражнение выполняют в 2–4 подхода до существенного утомления мышц кистей и предплечий в каждом подходе. Вес отягощения подбирают индивидуально.

### Упражнения с кистевым эспандером

**1. Сжимание—разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».**

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но со значительной (6–60 секунд) задержкой эспандера в сжатом положении;
- б) сжимание—разжимание производят не всеми пальцами, а лишь двумя или тремя.

Вместо эспандера «резиновое кольцо» можно использовать пружинный кистевой эспандер.

**2. Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо».** (В скрученном состоянии эспандер должен выглядеть как цифра «8».) Упражнение рекомендуется выполнять в 2–5 подходов, количество повторений — 10–20 раз.

**3. Сжимание теннисного мячика.**

В упражнениях 1 и 3 нагрузка лимитируется степенью тугости эспандера и мячика, поэтому можно сделать несколько подходов по 10–100 повторений, а можно постоянно носить с собой эспандер (мячик) и время от времени делать несколько десятков сжатий.

### Упражнения на тренажерных устройствах

**1. Раскачивание собственного тела за счет сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции.** Данная установка изначально предназначена для тренировки резкого отталкивания у легкоатлетов-спринтеров и предусматривает навеску дополнительного отягощения (в виде железных «блинов») на специальный стержень. Кисти рук обхватывают две горизонтальные перекладины, нижняя из которых является подвижной (вращается в подшипниковых узлах) и крепится к сиденью качелей. При обхвате обеих

перекладин расстояние между точками соприкосновения верхней и нижней части кисти с ними постоянно меняется (при раскачивании), то есть кисти рук то полностью раскрываются в пястно-фаланговых суставах (кожа на ладонях натягивается), то с усилием сгибаются. Руки в локтевых суставах при выполнении упражнения не должны слишком сильно сгибаться. Упражнение рекомендуется выполнять в 2–5 подходов, количество повторений — 10–20 раз.

*Разновидности упражнения:*

- а) торможение собственного тела за счет сжимания кистей в момент, когда качели движутся вперед—вверх;
- б) то же, но с обратным хватом кистями (лицевой стороной ладоней назад);
- в) то же, но используя дополнительное отягощение (железные «блины»).

Упражнение характерно тем, что тренирующий эффект при этом зависит от индивидуальной длины пальцев, высоты сиденья относительно верхней горизонтальной перекладины, ее толщины. При выполнении этого упражнения надо быть очень внимательным, чтобы случайно не защемить пальцы между двумя верхними перекладинами и чтобы не перерастягивать кожу на ладонях, когда она испытывает сильное натяжение при полном раскрытии, особенно если имеется какая-либо травма (сорванные мозоли и т. д.).

**2. Накручивание троса на кистеукрепителе.** Кистеукрепитель представляет собой устройство, состоящее из горизонтальной трубы, двух вертикальных стоек, приваренных с обоих концов к трубе, квадратной опоры, приваренной к вертикальным стойкам, втулки с кольцом посередине. К кольцу прикрепляют трос с отягощением (гирия, гантель, железный «блин»). Втулка надета на горизонтальную трубу и свободно вращается относительно нее. Упражнение выполняют путем накручивания на втулку троса за счет вращательного движения кистями рук, обхвативших втулку.

Каждый подход лимитируется длиной троса кистеукрепителя. Можно делать 2–5 подходов до достижения естественного ограничения в виде втулки кистеукрепителя. Время приложения усилий должно быть не менее 30 секунд.

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но руки расположены лицевой стороной ладоней вверх;
- б) тоже, но с периодическими остановками (задержками движения на 6–60 секунд) во время накручивания троса.

После накручивания троса на кистеукрепителе следует медленно его раскрутить обратно, а не отпускать втулку, чтобы не испортить тренажер и не поднимать лишней пыли в воздух.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

Упражнения на гимнастических снарядах кроме положительного тренирующего воздействия на мышцы кистей и предплечий оказывают благотворное влияние на позвоночный столб и плечевые суставы, способствуя их растяжке.

**1. Вис на турнике (горизонтальной перекладине).** Вис на турнике выполняют в 2–5 подходов либо по 1–2 минуты напряжения мышц, либо до полного утомления кистей и предплечий в каждом подходе, в зависимости от самочувствия спортсмена и задач тренировки.

*Разновидности упражнения:*

- а) вис на нескольких пальцах;
- б) вис на одной руке;
- в) вис с отягощением, прикрепленным на поясе или на ногах спортсмена;
- г) вис с предварительно намыленными ладонями;
- д) вис с раскачиваниями.

При использовании дополнительного отягощения следует быть осторожным во время спрыгивания с перекладины, так как отягощение при резком движении может сорваться с места крепления и травмировать ноги.

**2. Лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по рукоходу.** Каждый подход лимитируется длиной каната (рукохода). Можно делать 2–5 подходов до достижения естественного ограничения — крепления каната к потолку. Время приложения усилий должно быть не менее 30 секунд.

### **Упражнения с самосопротивлением**

В упражнениях с самосопротивлением напряжение мышц должно быть довольно сильным.

**1. Сжимание в кулак пальцев обеих рук, преодолевая сопротивление противоположной руки (руки сцеплены крайними фалангами пальцев).** Лицевая сторона ладони одной руки направлена вверх, другой руки — вниз. Руки находятся перед грудью спортсмена. Упражнение рекомендуется выполнять в 2—5 подходов, количество повторений — 10—20 раз.

**2. Поочередное сгибание пальцев обеих рук в пястно-фаланговых суставах, преодолевая адекватное сопротивление противоположной руки.** Руки соприкасаются лицевыми сторонами ладоней. Пясти обеих ладоней при выполнении упражнения остаются в вертикальном положении (перед грудью). Упражнение рекомендуется выполнять в 2—5 подходов, количество повторений — 10—20 раз.

#### **Упражнения с сопротивлением партнера**

**1. Максимально возможное сжимание руки партнера с адекватным сопротивлением с его стороны.** Упражнение следует выполнять в 2—5 подходов по 10—20 повторений в каждом. Под повторением в этом случае подразумеваются задержки в напряженном состоянии на 6—20 секунд. Отдых между повторениями — 6—10 секунд.

**2. Перетягивание каната или палки в различных модификациях.** Упражнение является игровой формой тренировки, поэтому нагрузка здесь задается, исходя из субъективных ощущений.

#### **Упражнения с использованием подручных средств и веса собственного тела**

**1. Волевое напряжение мышц кистей и предплечий** путем максимально возможного сжатия заведомо несжимаемого предмета (джинса гири, жердь гимнастических брусьев, любой подходящий предмет) и задержки в таком положении на некоторое время. Упражнение выполняют с предельным напряжением мышц кистей и предплечий.

##### *Разновидности упражнения:*

- а) то же, но с дополнительными скручивающими движениями рук в противоположные стороны;
- б) сжатие производят не всеми пальцами, а лишь несколькими.

**2. Удержание стула на вытянутой руке, взявшись за его ножки, спинку, сиденье.** (Рука во время выполнения упражнения должна быть расположена параллельно полу).

Упражнения 1 и 2 следует выполнять в 2–5 подходов по 10–20 повторений в каждом. Под повторением в этом случае подразумевают задержку в напряженном состоянии на 6–20 секунд. Отдых между повторениями — 6–10 секунд.

**3. Отжимание на пальцах в положении «упор лежа».** Отжимания необходимо совершать на абсолютно прямых (в фаланговых суставах) пальцах. Если это не удается, то для уменьшения нагрузки следует отжиматься, опираясь руками на какое-либо возвышение. Упражнение рекомендуется выполнять в 2–5 подходов, количество повторений — 10–20 раз.

*Разновидности упражнения:*

- а) то же, но отжимания делают на одной руке;
- б) отжимания с использованием 2–4 пальцев на каждой руке.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

В гиревом спорте важную роль играет силовая выносливость, поэтому все применяемые в тренировках упражнения должны воспитывать у спортсмена именно это качество. Для этого необходимо совершать многократные повторения используемых движений, причем в нескольких подходах. Вес отягощения или силу сопротивления подбирают индивидуально, в зависимости от веса гиревика, его возраста, степени физического развития, уровня спортивного мастерства, периода (цикла) тренировок.

Давать рекомендации о количестве рывков и количестве подходов здесь не имеет смысла, так как нагрузка в этом соревновательном упражнении определяется направленностью периода (цикла) тренировок, а также направленностью конкретной тренировки. Следует напомнить, что рывок — прекрасное упражнение для тренировки мышц кистей и предплечий. То же самое можно сказать о всевозможных махах с гирей и жонглировании, где нагрузка также может существенно меняться в зависимости от периода и цели тренировок.

Вис на турнике и стояние с гирями — хорошие тестовые упражнения для новичков. По продолжительности виса или стояния с гирями можно четко судить о статической выносливости мышц кистей и предплечий. Так, продолжительность виса на турнике в течение 2–3 минут является очень хорошим результатом, особенно для начинающих.

Вис на турнике и стояние с гирями в опущенных руках — одни из самых основных специальных упражнений в тренировках гиревиков, как для спортсменов 1-го юношеского разряда, так и для заслуженных мастеров спорта.

Отдых между подходами (во всех упражнениях) является критерием, определяющим интенсивность нагрузки; в зависимости от периода тренировок, задач конкретной тренировки, самочувствия и функциональной готовности спортсмена он может составлять от 20 секунд до полного восстановления работоспособности мышц.

При выполнении рекомендуемых упражнений не следует «зацикливаться» на каком-то одном из них, так как это может привести не только к физическому переутомлению, но и эмоционально-психическому. Лучший вариант — сочетание семи—девяти упражнений, которые выполняют в разные тренировочные дни, причем избранный комплекс должен включать в себя как динамические, так и изометрические упражнения. Обязательными для периодического выполнения являются следующие упражнения: рывок гири в классическом исполнении, махи гирей одной рукой, стояние с гирями в опущенных руках, вис на турнике.

Иногда для укрепления мышц кистей и предплечий можно применять комплексы упражнений, где после одного упражнения сразу следует другое (без перерыва на отдых), причем каждое необходимо выполнять «до предела». Состоит такой комплекс из 4–8 упражнений. Полное выполнение комплекса (то есть выполнение всех упражнений по одному подходу «до предела», без перерыва на отдых при переходе от одного к другому) условно назовем «суперподходом». Существенное утомление мышц кистей и предплечий наступает уже после однократного выполнения «суперподхода», не говоря уже о 2–3 повторениях.

В «суперподходе» рекомендуется использовать вис на турнике, стояние с гирями в опущенных руках, удержание стула на вытя-

нутой руке, подъем штанги вверх за счет сгибания кистей и скручивание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».

Во время выполнения упражнений не следует надолго задерживать дыхание. Особенno это касается изометрических упражнений. При длительном статическом напряжении надо стараться неглубоко и часто дышать. Задержка дыхания более чем на 15 секунд при чрезмерном натуживании может негативно отразиться на кровеносных сосудах головного мозга и сердца.

## **ТРЕНИРОВКА ГИРЕВИКА**

### **ТРЕНИРОВКА ГИРЕВИКА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Трудно назвать тренировкой занятия с начинающими спортсменами в первом месячном цикле подготовительного периода. Это только начальный (предварительный) этап подготовки, в течение которого проводится организация тренировочных занятий, ознакомление с упражнениями гиревого спорта, приобретение элементарных специальных умений и навыков правильного обращения с тяжестями, воспитание дисциплинированности, трудолюбия, любви к избранному виду спорта, постепенное втягивание в физическую нагрузку.

Очень важно на этом этапе изыскивать неиспользованные резервы в физической, технической, морально-волевой подготовке и др. Изыскание резервов и повышение специальной выносливости является главным направлением в тренировочном процессе.

Тренировка гиревика (в полном смысле этого понятия) начинается с момента, когда достаточно хорошо изучены специальновспомогательные и соревновательные упражнения. В гиревом спорте на это уходит до двух месяцев, в зависимости от способностей занимающихся.

После предварительной подготовки перед новичками ставят другие, более сложные задачи: закрепление техники выполнения упражнений, увеличение объема нагрузки. В связи с этим занятия усложняются. К организму занимающегося предъявляются

повышенные требования. Однако на этом этапе форсировать нагрузки нельзя. Пока в одно занятие более одного соревновательного упражнения включать не рекомендуется. Время каждого занятия увеличивается до полутора часов. Классические упражнения надо выполнять с облегченными гирами. Количество повторений в одном подходе, объем тренировочной нагрузки в классических и специально-вспомогательных упражнениях должно постоянно возрастать.

Закреплению техники уделяется много внимания. В первые месяцы примерно половину каждого тренировочного занятия отводят общей физической подготовке: развитию силы, выносливости и других физических качеств. Для этого применяют различные средства и методы воспитания физических качеств. Значительное место отводится упражнениям с отягощениями (штангой, гантелями и др.), легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, спортивным играм. Для лучшего освоения техники толчка и рывка все специально-вспомогательные и общеразвивающие упражнения в первые месяцы занятий лучше выполнять после классических. Лишь небольшая их часть может быть выполнена в начале занятия в качестве общей и специальной разминки. По мере освоения техники (примерно в конце первого этапа подготовительного периода) соревновательные упражнения иногда включают в тренировку после общеразвивающих упражнений и выполняют их на фоне утомления различной степени. Это способствует закреплению и совершенствованию техники рывка и толчка в усложненных условиях. Занятия следует проводить четыре раза в неделю: два из них — с большим объемом, два других — с малым объемом тренировочной нагрузки.

Могут быть и другие варианты распределения нагрузок в недельном цикле — с применением средних нагрузок, а также с другим количеством тренировочных дней в неделю (3 или 5). Это зависит от возраста, уровня общей физической и технической подготовки спортсмена, тренировочного стажа, занятости на производстве или учебе, восстановительных способностей организма и т. д.

Занятия с большим объемом тренировочной нагрузки должны чередоваться с занятиями с малым или средним объемом. Примерно на втором этапе подготовительного периода иногда повторяют тренировки с большим объемом нагрузки. Это повышает

шает функциональные возможности организма, способствует росту результатов. Но после них обязательно должны проводиться занятия с малой нагрузкой. Частое применение больших нагрузок в течение нескольких дней подряд может привести к переутомлению. Волнообразность нагрузок как по объему, так и по интенсивности в недельном, месячном и других тренировочных циклах, а также разнообразие средств и методов воспитания физических качеств позволяют значительно снизить риск переутомления и достичь высоких результатов в гиревом спорте.

После первого года занятий заметно выравнивается диспропорция в физическом развитии спортсменов. Предварительно подготовленные (до занятий с гирами) и способные гиревики показывают достаточно высокие спортивные результаты. Однако это не значит, что им уже пора переходить на узкую специализацию.

Второй и третий год занятий для таких спортсменов можно считать периодом спортивного совершенствования. Тренировочный процесс постепенно становится более специализированным. Основными средствами дальнейшей подготовки становятся специально-вспомогательные и соревновательные упражнения. Тем не менее повышению уровня развития основных физических качеств — силы и выносливости — уделяется большое внимание. Упражнения на развитие силы выполняют со значительно большим весом отягощений, а упражнения на выносливость — в более высоком темпе. Но и эти упражнения уже имеют определенную специфическую направленность. Подбирают такие упражнения и такую нагрузку, которые способствуют повышению именно тех физических качеств, которыми и должен обладать гиревик.

После трех лет занятий наиболее трудолюбивые и целеустремленные спортсмены становятся мастерами спорта, принимают участие в различных крупных соревнованиях, овладевают большим тренировочным и соревновательным опытом.

Далее наступает этап высшего спортивного мастерства. Для того чтобы повышать спортивные достижения, приходится предельно уменьшать количество упражнений в каждом отдельном занятии. Остаются лишь специально-вспомогательные и соревновательные упражнения, которые выполняют даже в подготовительном периоде с очень большой интенсивностью. Еще в большем объеме применяют утяжеленные гиры.

## **ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

В гиревом спорте, как и во всех других видах, годичный цикл тренировочных занятий подразделяется на три основных периода: **подготовительный, соревновательный и переходный**. Каждый из этих периодов имеет свои специфические задачи и содержание. Построение годичного тренировочного цикла исходит из календарного плана спортивных соревнований и тесно взаимосвязано с ним. Из всех соревнований, предусмотренных календарным планом на год, выделяют одно или два основных, и по ним ориентируется весь годичный цикл тренировочных занятий. Кроме выступления в основных соревнованиях можно планировать выступление в одном или двух менее значимых, но рассматривать эти соревнования надо как контрольные, с целью проверки уровня подготовки к главным соревнованиям, а также корректировки тренировочного процесса на данном этапе в случае снижения или недостаточного роста спортивных показателей (результатов).

В зависимости от спортивной квалификации спортсмена, стажа тренировочных занятий, количества запланированных соревнований на год и сроков их проведения построение и содержание годичного цикла (табл. 2) может быть самым различным.

Например, для спортсмена с небольшим тренировочным стажем (1–2 года) достаточно двух контрольных соревнований и одного или двух основных. Если, согласно календарному плану, соревнования запланированы на май—июнь, то годичный цикл будет строиться примерно так:

**Таблица 2. Годичный цикл спортивной тренировки  
(вариант 1)**

Подготовительный период						Соревнователь- ный период			Переходный период		
I этап			II этап			март	апр.	май	июнь	июль	авг.
сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.						

Если соревнования запланированы в какие-либо другие месяцы, то подготовительный период должен начинаться в соответ-

ствии со смещением сроков проведения соревнований. У высококвалифицированных спортсменов количество соревнований значительно больше, и проводиться они могут в течение всего года. Здесь также необходимо выделить для себя наиболее значимые соревнования и в соответствии со сроками их проведения спланировать годичный цикл.

Если, например, в течение пяти месяцев (с декабря по май) спортсмену предстоит выступить в трех соревнованиях с большим промежутком времени между ними, то годичный цикл тренировочных занятий будет отличаться от первого варианта более длительным соревновательным периодом (табл. 3).

**Таблица 3. Годичный цикл спортивной тренировки  
(вариант 2)**

Подготовительный период				Соревновательный период					Переходный период		
I этап	II этап	I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл							
июль	авг.	сент.	окт.	ноябр.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь

Известно, что поддерживать высокий уровень тренированности в течение длительного периода времени (два и более месяцев) очень трудно, да и нет такой необходимости. В этом случае соревновательный период разделяют на несколько так называемых соревновательных микроциклов (м. ц.). Каждый микроцикл предусматривает определенный промежуток времени для активного отдыха после выступления в соревновании, временное снижение объема и интенсивности нагрузок в течение примерно  $\frac{1}{3}$  времени до следующих соревнований, уменьшение выполнения соревновательных упражнений и, наоборот, увеличение тренировочной работы с применением специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с соревновательными. Затем снова постепенно увеличивают объем соревновательных упражнений, повышают интенсивность нагрузки.

Выполнение специально-вспомогательных упражнений к концу соревновательного микроцикла доводят до минимума и применяют в основном в качестве разминочных или при устраниении «слабого места» в специальной физической подготовке, выявленного в результате прошедших соревнований.

Существует так называемый сдвоенный годичный цикл тренировки (табл. 4), когда запланированные спортсменом соревнования невозможно вместить в один соревновательный период, так как между ними слишком большой промежуток времени. Например, одни соревнования проводятся в середине первой половины годичного тренировочного цикла, а вторые — в середине второго. В этом случае годичный цикл как бы раздваивается.

В зависимости от спортивной квалификации спортсмена, его возраста, количества соревнований, планируемых на год, структура и содержание годичного тренировочного цикла могут быть самыми различными.

После соревновательного периода следует переходный, который также имеет свои определенные задачи.

**Таблица 4. Сдвоенный годичный цикл спортивной тренировки (вариант 3)**

Подготовительный период		Соревновательный период		Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период				
I этап	II этап			I этап	II этап						
авг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль

### Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Переход от одного периода к другому, а также от этапа к этапу должен быть постепенным.

Задача общеподготовительного этапа — повышение уровня общей физической подготовки спортсмена, т. е. повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости), расширение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств и умений.

Общая физическая подготовка на этом этапе осуществляется с помощью общеподготовительных упражнений (бег с различной интенсивностью, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры,

упражнения с отягощениями). Учитывая специфику гиревого спорта, предпочтение отдают упражнениям на развитие силы, общей выносливости и работоспособности.

Особое внимание на этапе общей физической подготовки следует уделить ликвидации слабых мест в физическом развитии, т. е. выравниванию основных, наиболее значимых физических качеств. Например, у одних начинающих спортсменов хорошо развиты мышцы ног, но сравнительно слабы мышцы спины и рук; у других — сильны все основные мышцы, но на низком уровне общая выносливость или наоборот и т. д. С учетом индивидуальных особенностей физического развития каждого занимающегося следует отдавать предпочтение тем или другим упражнениям для выравнивания физических качеств.

**I этап подготовительного периода.** Главным направлением в динамике тренировочной нагрузки является постепенное увеличение объема тренировочной работы. При этом обязательно учитывают слабые и сильные стороны физического развития каждого спортсмена и в соответствии с этим подбирают те или иные средства подготовки. Интенсивность нагрузки растет сравнительно медленно (в меньшей степени), с таким расчетом, чтобы не препятствовать выполнению работы с большим объемом нагрузки. Это означает, что темпы роста объема нагрузки должны превышать темпы роста интенсивности нагрузки. Если темпы роста интенсивности нагрузки будут одинаковые или превышать рост ее объема, то не удастся решить первоочередные задачи разностороннего физического развития, которые определены на этом этапе подготовки.

Примерно со второй половины первого этапа подготовительного периода специфичность (направленность) общеразвивающих упражнений постепенно возрастает, т. е. больше применяется таких упражнений, которые не только устранили бы диспропорцию в развитии физических качеств, но и воспитывали бы с большей степенью основные физические качества гиревика: силу и силовую выносливость. Рост объема нагрузки постепенно начинает уступать темпу роста интенсивности: упражнения выполняют с большим весом отягощений и с большим количеством повторений в одном подходе, постепенно уменьшается промежуток времени отдыха между подходами. Упражнения из других видов спорта также выполняют в более высоком темпе. Больше

времени уделяют закреплению и совершенствованию техники выполнения классических упражнений с гирами.

**II этап подготовительного периода.** Предпочтение отдают выполнению специальных упражнений с гирами, закрепляют и совершенствуют технику выполнения соревновательных упражнений, продолжает возрастать интенсивность нагрузки — вначале при сохранении ее объема, затем, по мере роста интенсивности, объем постепенно снижается. К концу специально-подготовительного этапа предельно уменьшается разнообразие выполняемых упражнений. В основном используют специально-вспомогательные и соревновательные упражнения. Техническую, морально-волевую подготовку и т. д. доводят до такой степени совершенства, которая необходима в соревновательной борьбе. Примерно за месяц до соревнований объем нагрузки снижают до минимума, а интенсивность, наоборот, возрастает и достигает почти максимального уровня. Возникает необходимость в проведении контрольных прикладок (до 90% от лучшего результата), которые позволяют окончательно убедиться в готовности спортсмена к соревнованиям, выявить недостатки и просчеты в тренировочном процессе (в случае снижения спортивных результатов или недостаточного их роста). При необходимости пересматривают и корректируют нагрузки в последних недельных микроциклах перед соревнованиями. Обычно время тренировочного занятия сокращают до 1–1,5 часа, а количество тренировок в неделю — до трех. Такой режим тренировочной работы способствует восстановлению специальной выносливости и работоспособности при выполнении соревновательных упражнений с гирами, концентрации волевых качеств и росту спортивных результатов. Однако положительные изменения в организме и рост результатов происходят лишь при условии правильно спланированного и проведенного подготовительного периода.

Подготовительный период можно считать полноценно завершенным, если спортсмен достиг запланированных результатов в общей и специальной физической подготовке.

### **Соревновательный период**

Главной задачей является сохранение спортивной формы (готовности к соревнованиям) на самом высоком уровне в тече-

ние всего соревновательного периода и достижение высоких результатов в соревнованиях.

Основными средствами поддержания спортивной формы являются соревновательные и специально-вспомогательные упражнения. Применение общеразвивающих упражнений по отношению к специальным незначительно, и используются они в основном как разминочные или в качестве средства активного отдыха после больших нагрузок в соревновательных упражнениях с гирами.

Количество соревнований в соревновательном периоде может быть различным в зависимости от возраста спортсмена, его спортивной квалификации, функционального состояния организма и других факторов.

В кратковременном соревновательном периоде (1–2 соревнования) объем и интенсивность тренировочной нагрузки стабилизируют и поддерживают на постоянном уровне, а если изменяют, то незначительно.

В длительном соревновательном периоде, когда в течение примерно пяти месяцев спортсмен выступает в трех и более соревнованиях, очень трудно постоянно поддерживать высокий уровень тренированности организма и спортивную форму. В этом случае возникает необходимость в применении промежуточных этапов, или так называемых соревновательных микроциклов. Каждый микроцикл предусматривает временное снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки после каждого выступления на соревнованиях. В зависимости от промежутка времени между соревнованиями снижение нагрузки может быть в течение 10 или более дней (разгрузочный микроцикл). Снижение нагрузки снимает нервное и физическое напряжение, позволяет спортсмену восстановиться после выступления на соревнованиях и быть готовым снова приступить к интенсивным тренировкам, чтобы не только восстановить временно утерянную спортивную форму, но и, по возможности, повысить ее, более успешно выступить в предстоящих состязаниях. Такая волнообразность в динамике нагрузки необходима для поддержания спортивной формы в течение длительного времени и профилактики (предупреждения) переутомления (перетренированности).

В определенные моменты в микроциклах соревновательного периода предусматривают чередование тренировок с применением только соревновательных упражнений с тренировками, ког-

да применяются только специально-вспомогательные упражнения, сходные по структуре движений с соревновательными.

Чередование упражнений позволяет акцентировать внимание на слабых местах в подготовке и устранять их, что также способствует поддержанию спортивной формы в соревновательном периоде.

### **Переходный период**

После долгих и интенсивных тренировочных занятий и нескольких выступлений в соревнованиях организм спортсмена нуждается в восстановлении. Наступает переходный период, задачей которого является обеспечение полноценного отдыха и вместе с тем снижение уровня специальной тренированности. Спортивная форма в это время временно утрачивается, а общая тренированность поддерживается за счет применения упражнений из других видов спорта (спортивные игры, бег и др.). Смена физической деятельности является лучшим средством активного отдыха. Общая физическая подготовка опять выходит на первый план. Удельный вес специальной подготовки падает до 15–20%. Из упражнений специальной подготовки используют лишь те, которые обеспечивают поддержание определенного уровня специальной тренированности (например, махи гири — для поддержания тренированности в рывке; полутолчок двух гирь и пружинящие джимы гири вверху на прямой руке — в толчке).

Основная направленность в переходном периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности нагрузки. Однако нельзя допускать чрезмерно большого ее спада, так как это может привести к излишней растренированности спортсмена. Необходимо избегать однотипной, монотонной нагрузки, препятствующей активному отдыху.

Одна из задач переходного периода — анализ работы, проведенной в течение тренировочного года. При планировании нагрузок на том или ином этапе подготовки следующего тренировочного года обязательно учитывают все выявленные ошибки и просчеты.

Если спортсмен нерегулярно тренировался, мало выступал на соревнованиях, то необходимость в переходном периоде отпадает.

## СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Тренировка** — это планомерное, целенаправленное выполнение физических (двигательных) действий с целью воспитания и совершенствования физических качеств и достижения определенных спортивных результатов.

Тренировка включает в себя **общую физическую, специальную, техническую, морально-волевую, теоретическую** подготовку. Все эти грани тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовки в том или ином направлении не позволит спортсмену полностью раскрыть свои физические возможности.

**Общая физическая подготовка** проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Это бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на спортивных снарядах, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать физические нагрузки и создает предпосылки для развития специальной физической подготовки спортсмена и достижения им высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задача **специальной физической подготовки** — развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого). Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

Существенное влияние на специальную подготовку оказывают контрольные прикидки и участие в соревнованиях.

Однако излишнее применение этих средств может привести к истощению нервной системы, переутомлению организма, снижению спортивных результатов.

**Техническая подготовка.** По определению теории физического воспитания, это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. Техническая подготовка подразделяется на общую техническую подготовку и специальную.

**Общая техническая подготовка** предполагает овладение техникой выполнения всех основных упражнений с гирами. **Специальная подготовка** — овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других видах, техника выполнения классических упражнений играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов. В зависимости от физиологических особенностей спортсмена техника в некоторой (незначительной) степени может быть различной. Она индивидуальна.

Наибольшее представление о технике занимающиеся приобретают при просмотре соревнований с участием высококвалифицированных спортсменов, а также учебных видео- и фотоматериалов. На занятиях объясняет и показывает технику тренер.

**Теоретическая подготовка.** Это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Теоретическая подготовка осуществляется путем изучения специальной литературы, прослушивания лекций, бесед, а также в процессе тренировочных занятий.

Спортсмены должны хорошо знать историю спорта, теорию физического воспитания, физиологию спорта, гигиену, правила соревнований, основы организации и проведения соревнований, судейства, разрядные нормативы, врачебный контроль, самоконтроль. Цель теоретической подготовки — повышение образовательного уровня спортсмена.

**Морально-волевая подготовка** — это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Конечной целью (применительно к гиревому спорту) является достижение поставленных задач, т. е. выполнение запланированных нормативов и успешное выступление на соревнованиях. Занятия гиревым спортом достаточно эффективно воспитывают волевые качества.

## **СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Это определяет логическую последовательность

выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определенные задачи.

**Вводная часть** служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии.

Средства вводной части: ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов, общеразвивающие упражнения с легкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

На вводную часть в занятии отводится 15–20 минут.

**В основной части** решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Средства основной части: классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном — бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

По времени основная часть может длиться от 20 минут до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, цели занятия.

**Задача заключительной части** — снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части: бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями. К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры — умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними. Например, упражнения, выполняемые

в конце вводной (подготовительной) части, должны быть близкими по структуре движений к выполняемым в начале основной части (т. е. если предстоит выполнять рывок, то в конце разминки выполняют сначала специально-вспомогательные упражнения рывка, затем — рывок облегченный и с соревновательной гирей). Если в середине основной части надо выполнять совершенно другое по структуре движений упражнение — толчок, то необходимо также вначале сделать несколько «настроечных» подходов и только потом приступить к выполнению этого упражнения с запланированной нагрузкой.

Существуют определенные требования к выполнению тренировочного занятия (их должен придерживаться каждый человек, занимающийся спортом):

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15—20 минут.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 часа после приема пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера (если тренируешься под его руководством) контрольные прикидки или сложные, еще не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник тренировочных занятий.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

### **Виды планирования**

Большинство людей, занимающихся гиревым спортом самостоятельно, не всегда представляют, с чего начать трениров-

ки, какие упражнения и в каком объеме выполнять, какая дозировка нагрузки должна быть в первые недели и месяцы, какие задачи они должны решать на том или другом этапе подготовки, как спланировать тренировочный процесс на длительный срок.

**Перспективное планирование** — это планирование на длительный срок. В зависимости от возраста, квалификации спортсмена этот срок может быть различен (от одного до четырех лет). Планирование более чем на один год, особенно для начинающих спортсменов, малоэффективно. Очень трудно предусмотреть на такой срок наиболее рациональное распределение нагрузок, рост спортивных достижений и т. д.

Текущее планирование наиболее приемлемо для начинающих спортсменов на один большой цикл тренировки (от нескольких месяцев до года), который должен состоять из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (см. раздел «Периодизация спортивной тренировки»). Можно планировать отдельно один период этого цикла — только подготовительный или только соревновательный.

**Текущее планирование** отличается от перспективного большей конкретностью целей и задач, решаемых на данном этапе, меньшей продолжительностью сроков.

**Оперативное планирование** — это краткосрочное планирование на одно или несколько тренировочных занятий. Здесь с учетом требований периода тренировки, функционального состояния занимающегося определяют подбор упражнений и содержание каждого занятия.

Для начинающих спортсменов проще и доступнее спланировать общий план тренировочной работы на полгода или год, исходя из хорошо продуманного годичного цикла. Занимающимся самостоятельно большую помощь в этом могут оказать опытные преподаватели физвоспитания, тренеры и высококвалифицированные спортсмены.

Далее, исходя из задач каждого этапа подготовки, определяют средства, количество тренировочного времени, объем и интенсивность нагрузки, количество тренировок в неделю или месяц. При этом обязательно учитывают квалификацию спортсмена, состояние его здоровья, занятость на учебе или работе, питание, отдых, другие факторы, так или иначе воздействующие на тренировочный процесс.

Основные задачи для новичков на первом этапе подготовительного периода: овладение основами техники выполнения классических (соревновательных), специально-вспомогательных упражнений с гирями и постепенное вхождение в тренировочную нагрузку с целью получения разностороннего физического развития. Для этого в каждом недельном цикле месяца планируют выполнение определенной группы общеразвивающих и специальных упражнений. Количество их не должно быть большим (при мерно 6–8). Выполнение соревновательных упражнений (как в недельном, так и в месячном цикле) указывают отдельно.

Затем определяют группу упражнений на каждую тренировку и указывают порядок их выполнения.

На первом этапе подготовительного периода, особенно в первый месяц, не следует применять нагрузки с излишне большим объемом, так как сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы организма еще не готовы к длительной работе, могут появиться неприятные болевые ощущения в мышцах и суставах (это нередко разочаровывает новичков в занятиях). Легкое ощущение боли в мышцах свидетельствует о достаточной нагрузке, увеличивать которую пока не следует.

Первые 2–3 месяца не рекомендуется планировать выполнение упражнений с проявлением взрывной силы — прыжки с места в длину, запрыгивание на высокие предметы, метание легких гирь двумя руками вперед, бег на короткие дистанции (20–30 м) с максимальной скоростью, а также сложные и трудные для выполнения упражнения. Начинающие спортсмены могут травмировать не только мышцы и суставы, но и позвоночник, на лечение которого может уйти длительное время.

На освоение техники в первые месяцы подготовительного периода отводится примерно 20–30% тренировочного времени. Применяются в основном имитирующие и специально-вспомогательные упражнения с облегченными гирями. Лучше выполнять эти упражнения сразу после разминки в неутомленном состоянии. Это будет способствовать лучшему освоению техники. Время каждого занятия на этом этапе — от 1 до 1,5 часа. В недельном цикле достаточно трех занятий, пока они проводятся по общему плану. Но уже здесь необходимо выделять большие, средние и малые нагрузки. Большой нагрузкой можно считать достаточно длительную тренировочную работу (более часа), кото-

рая приводит к заметному общему утомлению организма. К средней и малой нагрузке можно отнести работу с той же интенсивностью, но сравнительно меньшую по степени утомления спортсмена. Примерно через каждые 3 недели в месячном тренировочном цикле необходимо предусмотреть разгрузочную неделю, т. е. в нескольких тренировках на последней неделе месяца немного снизить объем тренировочной нагрузки. Это позволит полноценно отдохнуть и восстановить силы. В следующем месячном цикле объем нагрузки снова постепенно увеличивают, закрепляют технику выполнения специальных и соревновательных упражнений. Интенсивность нагрузки пока отстает от темпов роста объема.

**Индивидуальное планирование.** Если начинающим спортсменам на первый год занятий составляют общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования техники и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляют его по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбирают для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывают степень владения техникой, спортивную классификацию, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульс, артериальное давление и другие показатели врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны, их надо регулярно записывать в личный дневник.

Систематический анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль (особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки максимальная) помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана (как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку спортсмена) определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;  
4) нагрузку в каждом упражнении;  
5) длительность и темп выполнения упражнений;  
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитывают:

- нагрузку в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле (табл. 5) (т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, на которых должен выступать спортсмен), составляют месячный план тренировочной работы.

**Примерные варианты распределения  
тренировочного времени и нагрузки  
для начинающих спортсменов и спортсменов  
1-го года обучения на определенных этапах  
подготовки**

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий необходимо строго учитывать:

- возраст занимающихся;
- состояние здоровья и общую физическую подготовку;
- стаж тренировочных занятий гиревым спортом и достижения;
- условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т. п.);
- характер занимающегося, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности.

В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяют на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяют основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривают чередование больших, средних и малых нагрузок. Например, первое тренировочное занятие в недельном цикле проводится с малой нагрузкой, второе — с большой, третье — со средней, четвертое — с большой или

**Таблица 5. Примерное распределение часов по месяцам на основные средства подготовки в годичном цикле для начинающих спортсменов**

№ п/п	Основные средства (упражнения)	Подготовительный период									Соревнова- тельный период		Переход- ный период	
		I этап					II этап							
		сен.	окт.	нояб.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	6	6	6	6	6	5	5	3	3	3	5	4	
2	Упражнения на развитие силы	6	6	8	8	6	5	4	2	1	1	4	5	
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	4	4	7	7	8	10	10	6	3	3	3	3	
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	2	4	4	5	6	8	10	11	8	8	—	—	
5	Контрольные прикладки	—	—	—	—	—	—	—	—	2	1	1	—	
6	Участие в соревнованиях	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—	
7	Всего часов по месяцам	18	20	25	26	26	28	26	22	15	18	12		

средней. Последняя неделя месячного цикла должна быть разгрузочной, т. е. в каждом тренировочном занятии этой недели снижают и объем, и интенсивность нагрузки. Волнообразность нагрузки как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление (табл. 6).

После окончания месячного цикла проводят анализ проделанной тренировочной работы за этот период, на основании полученных результатов выявляют просчеты и недостатки в планировании начального этапа подготовки, определяют и оценивают физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате анализа проведенной работы в прошедшем месячном цикле, составляют план на следующий. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносят соответствующие корректировки, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объема и интенсивности нагрузки в соответствии с задачами физической подготовки в предстоящем цикле (табл. 6).

При подборе упражнений и планировании нагрузки на каждое отдельное занятие учитывают не только этап подготовки и квалификацию спортсмена, но и условия проведения занятий: наличие необходимого спортивного инвентаря, а также самочувствие спортсмена, его сильные и слабые стороны в физическом развитии. Все эти факторы значительно влияют на эффективность каждого отдельного занятия. С учетом их уже в процессе проведения занятия могут быть внесены некоторые корректировки: изменены упражнения, снижена или увеличена нагрузка. Обстоятельства, в связи с которыми были внесены изменения в текущем занятии, необходимо учитывать при планировании тренировочной работы на предстоящие одно или несколько занятий.

Каждое отдельное занятие записывают в личный дневник спортсмена; кроме того, тренер, учитывая индивидуальные физические особенности гиревика, также вносит сюда некоторые изменения в дозировку нагрузки или подбор упражнений. В этом случае прослеживается взаимосвязь общего (группового) планирования с индивидуальным.

Информация о тренировочной работе, проделанной за прошедший период (в данном случае 1 микроцикл), о состоянии организма спортсмена, зафиксированная в дневнике, является основ-

**исходя из годичного плана (сентябрь)**

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I		II			III				IV						
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	20	20	15	20	20	30	15	20	15	30	15	20	—	30	20
2	Упражнения на развитие силы	20	20	20	15	20	20	30	20	20	23	20	20	25	25	—	15
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	—	—	15	15	15	15	15	15	15	15	20	15	15	10	—	15
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	10	10	—	15	10	—
5	Время проведения каждого занятия, мин	40	40	55	45	65	55	75	60	65	60	80	60	60	50	40	50

**Примечание.** Время разминки не учитывают. В связи с небольшой по объему и интенсивности запланированной тренировочной работой за 1-й месячный цикл разгрузочная неделя не предусматривается.

ным исходным материалом при индивидуальном планировании — как на предстоящее тренировочное занятие, так и на следующие микроциклы (недельные, месячный).

Во втором месячном цикле I этапа подготовительного периода общее тренировочное время на воспитание общей выносливости может оставаться примерно таким же, как и в первом месячном цикле, но объем тренировочной нагрузки за счет постепенного повышения интенсивности увеличивается (табл. 7).

Например, если в первом месячном цикле для повышения общей выносливости спортсмен применял равномерный бег в умеренном темпе (равномерный метод), то во втором месячном цикле (примерно во второй половине) он применяет уже бег с переменной скоростью (переменный метод) и проходит большую дистанцию за такой же отрезок времени, тем самым увеличивает и объем, и интенсивность тренировочной работы, вносит некоторое разнообразие в выполнение данного упражнения.

Воспитанию силы гиревика во втором месячном цикле отводится примерно столько же времени, как и на воспитание выносливости. Но это не является закономерностью. При индивидуальном планировании тренировочных нагрузок, когда строго учитывается уровень развития физических качеств каждого спортсмена, предпочтение может быть отдано как упражнениям на выносливость, так и упражнениям на силу, в зависимости от того, какое качество сравнительно меньше развито.

Упражнения с проявлением абсолютной и взрывной силы применять не следует.

Увеличение нагрузки в специально-вспомогательных и классических упражнениях помогает решить задачи технической подготовки спортсмена. Применяется в основном повторный метод — как наиболее эффективный на данном этапе подготовки. Все упражнения с гирями выполняют с небольшим количеством повторений (10–15) в каждом подходе, с достаточным интервалом отдыха между подходами (до 2–2,5 мин). Такой режим работы в этот период способствует лучшему освоению техники выполнения соревновательных упражнений, что является одной из главных задач на I этапе подготовительного периода.

Включение в большем количестве специально-вспомогательных и классических упражнений повышает общий объем тренировочной нагрузки. Это — вторая основная задача на текущем

во 2-м месячном цикле I этапа подготовительного периода для начинающих  
спортсменов, исходя из годичного плана (октябрь)

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I				II				III				IV			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	20	25	20	35	30	15	25	15	25	20	25	20	20	20	30	20
2	Упражнения на развитие силы	30	20	30	—	25	30	30	20	20	25	30	25	30	20	—	20
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	10	20	25	20	15	15	—	15	—	20	20	—	20	20	—
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	15	—	15	15	—	20	15	20	20	15	—	20	—	20	20
5	Продолжительность занятий, мин (основное время)	80	70	60	75	90	60	90	50	90	65	90	65	70	60	70	50

Примечание. Время на разминку и заключительную часть не учитывается.

этапе. После двух месяцев регулярных занятий начинают проявляться достоинства и недостатки каждого спортсмена, его физические и морально-волевые качества, характер, дисциплинированность, трудолюбие.

Сделав выводы из анализа тренировочной работы прошедших двух месяцев, составляют план на предстоящие 1–2 месяца (табл. 8).

Задачи в этом тренировочном цикле постепенно усложняются. Если в первых месячных циклах основной целью было постепенное вхождение в физическую нагрузку и овладение элементарными навыками правильного обращения с тяжестями, то теперь главное — дальнейшее повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости) и закрепление техники выполнения классических упражнений (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).

Для повышения уровня развития общей выносливости более эффективным становится переменный метод воспитания физических качеств.

Для воспитания силовых качеств увеличивают вес отягощений (гири, штанга, гантели) и количество повторений в одном подходе, это способствует воспитанию не только силы, но и силовой выносливости (положительный перенос качеств).

В первые месяцы занятий у новичков наблюдается очень быстрый прирост силы, даже если они занимаются сравнительно с небольшим весом отягощений. Появляется стремление установить личный рекорд в поднятии тяжестей, помериться силами с товарищами. Это вполне естественное стремление, но далеко небезопасное. Такие «соревнования» для еще не окрепших атлетов могут закончиться травмой.

Проявлять максимальную, относительную и взрывную силу в предстоящем тренировочном цикле пока еще рано. Как исключение, спортсменам, обладающим достаточной силой, или тяжелых весовых категорий в последние месяцы подготовительного периода можно включать в тренировочные занятия специально-вспомогательные упражнения с утяжеленными гирами (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Сделав выводы из результатов анализа трех месяцев тренировочной работы, учитывая физическое состояние спортсменов, тренер составляет план на следующие 1 или 2 месячных цикла. В годовой план распределения часов

**исходя из годичного плана**

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I				II				III				IV			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	30	15	40	15	20	30	20	15	30	15	20	15	30	10	15	10
2	Упражнения на развитие силы	30	30	20	20	40	20	40	30	40	40	40	40	—	20	40	30
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15	20	20	—	10
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	20	—	20	—	20	—	20	—	25	—	20	—	25	—	25	—
5	Время проведения каждого занятия, мин	95	60	95	50	95	65	95	60	115	75	100	70	75	50	60	50

**Примечание.** Время на вводную и заключительную части не учитывается. Как общее время, так и время на выполнение отдельных упражнений может быть уменьшено или увеличено в зависимости от уровня физического развития.

могут быть внесены незначительные изменения в предстоящих месячных циклах: увеличены или уменьшены нагрузки в каких-либо упражнениях или во время тренировочных занятий. Эти изменения должны способствовать более эффективному решению основных задач в предстоящих циклах подготовки, не нарушая общей направленности тренировочного процесса в подготовительном периоде. План составляют, исходя из годичного плана и задач, которые необходимо решить в предстоящие месяцы.

Основными задачами этих циклов, завершающих I этап подготовительного периода, являются:

- 1) постепенное увеличение общего объема нагрузки;
- 2) повышение интенсивности нагрузки (в соответствии с ростом ее объема);
- 3) совершенствование техники выполнения классических упражнений.

Для решения первой задачи применяют те же средства: бег, ходьба на лыжах, игра в футбол в зале или на открытой площадке, но выполняются они с более высокой интенсивностью. Общий объем нагрузки возрастает за счет увеличения объема в специально-вспомогательных и классических упражнениях.

Повышение общей интенсивности занятий происходит за счет увеличения скорости бега и темпа выполнения упражнений на выносливость, а при воспитании силы — за счет увеличения веса отягощений и количества повторений упражнений в каждом подходе.

Совершенствование техники упражнений (поскольку 4-месячный цикл был направлен на ее закрепление) происходит за счет усложнения условий выполнения соревновательных и специально-вспомогательных упражнений: увеличение веса гирь и количества повторений упражнений, выполнение классических упражнений в достаточно утомленном состоянии (на фоне усталости), проведение соревнований на лучшую технику выполнения как соревновательных, так и специально-вспомогательных упражнений.

К концу I этапа подготовительного периода объем тренировочной нагрузки достигает почти максимального уровня и на некоторое время (примерно 2 месяца) стабилизируется. Интенсивность продолжает постепенно расти и к началу II этапа выходит на первый план, а объем нагрузки по мере роста интенсивности постепенно начинает снижаться.

Такое перемещение акцентов в тренировочном процессе имеет большое значение для решения основных задач на каждом этапе подготовки годичного цикла. Разделение подготовительного периода на два или три этапа условно. Поэтому при переходе от одного этапа к другому не может быть резких изменений в тренировочной нагрузке на следующем этапе подготовки. Этот процесс идет постепенно.

На II этапе подготовительного периода решаются более сложные задачи. Здесь главное внимание уделяется воспитанию основного физического качества гиревика — силовой выносливости, значительно интенсивнее становится тренировочная работа на развитие силы, увеличивается вес гирь и других отягощений, количество повторений с облегченными гирями в некоторых подходах доводят до 80% от лучшего результата и более. По мере роста силовых показателей спортсменов специально-вспомогательные упражнения все чаще выполняются с соревновательными, а иногда с утяжеленными гирями (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Тем не менее, в первых двух месячных циклах II этапа упражнениям на воспитание общей выносливости уделяется достаточно большое внимание, а спортсменам, имеющим сравнительно слабую выносливость, следует увеличить тренировочное время на развитие этого качества за счет других упражнений. В противном случае рост спортивных результатов может быть ограничен или замедлен.

На данном этапе подготовки, когда достаточно большой объем тренировочной работы приходится на воспитание общей и специальной выносливости, такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и некоторые другие, применяемые для повышения общей работоспособности и функциональных возможностей организма, можно выполнять утром в качестве зарядки или вечером, а иногда — в дни отдыха. В последнем месячном цикле II этапа (табл. 9) эти упражнения рекомендуется выполнять с малой интенсивностью (в свое удовольствие), что будет способствовать поддержанию достигнутого уровня работоспособности и быстрому восстановлению организма после интенсивных нагрузок в соревновательных упражнениях с гирями.

Примерно за месяц до соревнований возникает необходимость проверки «боевой готовности» спортсменов. В связи с этим проводят несколько контрольных занятий (прикидок) в отдель-

**Таблица 9. Примерное распределение тренировочного времени (в мин) в последнем месячном цикле II этапа подготовительного периода для спортсменов 1-го года обучения при 4-х тренировках в неделю**

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I		II		III				IV							
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	—	20	15	—	15	15	—	20	15	—	15	15	—	15	15
2	Упражнения на воспитание силы основной группы мышц	25	20	—	—	20	—	15	20	—	—	15	—	—	15	—	—
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирами	30	20	35	20	25	20	25	45	25	20	15	15	15	20	10	10
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирами	50	50	50	30	50	35	45	—	50	40	50	40	50	35	50	35
5	Контрольные занятия																
6	Общее время каждого занятия, мин	95	70	105	65	95	70	100	65	100	75	80	70	80	70	75	60

**Примечание.** Время на разминку и заключительную часть не учитывается.

ных соревновательных упражнениях: в толчке или рывке. На первых прикidakах спортсмены доводят количество подъемов от 70 до 80% от предельного результата, а в последней — до 90% от возможного лучшего результата, т. е. необходимо заканчивать выполнение упражнений с запасом сил еще на несколько подъемов.

По результатам прикidak определяют, в каком темпе спортсмен должен выполнять упражнения на соревнованиях, на какой результат может рассчитывать, как лучше провести занятия в последних недельных циклах перед соревнованиями, на что обратить особое внимание.

В случае снижения результатов или ухудшения самочувствия спортсмена пересматривают и изменяют нагрузки в оставшихся тренировочных занятиях, уменьшают общую нагрузку, сокращают количество тренировочных дней в недельном цикле.

Резкое снижение нагрузки примерно за две недели до соревнований не скажется отрицательно на спортивной форме спортсмена, наоборот, позволит ему лучше восстановиться и более успешно выступить в состязаниях.

Последний месячный цикл II этапа подготовительного периода — один из самых трудных и ответственных не только для спортсмена, но и для тренера. В этот период, используя на отдельных занятиях соревновательный метод воспитания физических качеств, необходимо окончательно подвести спортсмена к максимальной готовности к предстоящим соревнованиям, т. е. мобилизовать физические, морально-волевые и другие качества для решения главной задачи всего тренировочного года — достижения возможно лучшего спортивного результата.

В соревновательном периоде годичного цикла для начинающих спортсменов запланировано участие в двух соревнованиях. Первое — примерно в середине мая, второе — в конце июня.

Обычно первые соревнования бывают ниже по значимости: внутриколлективные, квалификационные для выполнения спортивных нормативов, отборочные для комплектования сборной команды или выявления сильнейших для участия в более крупных соревнованиях (соревнования среди учебных заведений города или области, товарищеские встречи).

Вторые соревнования — это чемпионаты города или области, чемпионаты среди спортивных ведомств и др.

Для менее подготовленных спортсменов главными соревнованиями являются первые. Для более подготовленных — контрольные соревнования, цель и задачи которых — определение уровня подготовки на данном этапе и планирование тренировочной работы к главным соревнованиям.

Исходя из даты проведения первых соревнований (середина мая), распределение тренировочной нагрузки может быть таким, как приведено в табл. 10.

Главная задача в этот период — доведение спортивной формы до высшей точки. Тренировочные занятия в эти дни отличаются предельно узкой направленностью. Такие упражнения, как бег и др., применяются уже не для повышения общей выносливости, а в качестве активного отдыха и снятия нервного напряжения после интенсивной нагрузки в соревновательных упражнениях с гирями. Упражнения из других видов спорта выполняют с минимальной интенсивностью в «свое удовольствие». Упражнения на развитие силы могут быть исключены. Во-первых, за оставшиеся две недели силу уже «не накачаешь»; во-вторых, обязательное уменьшение общего объема тренировочной нагрузки, предусмотренное на эти дни, целесообразнее сделать за счет других (не соревновательных) упражнений, в том числе и силовых. Рекомендуется больше времени и внимания уделить классическим упражнениям и технике их выполнения.

Специально-вспомогательные упражнения также во многом меняют свое назначение. Они применяются уже не как средство воспитания специальной и силовой выносливости, а как специальные подготовительные (настроечные) движения перед выполнением соревновательных упражнений. Иногда эти упражнения выполняют с утяжеленными гирями, чтобы лучше чувствовать вес соревновательных.

В некоторой степени меняется предназначение и соревновательных упражнений. Если раньше их выполняли для совершенствования техники и воспитания специальной выносливости, то теперь главной задачей является «настройка» физических возможностей организма, морально-волевых качеств на их максимальное проявление с целью достижения лучших спортивных результатов в предстоящих соревнованиях.

В этот период преобладает соревновательный метод воспитания основных физических качеств или близкий к соревнователь-

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I				II				III				IV			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	15	15	15	15	15	20	—	20	20	20	20	15	15	15	15
2	Упражнения на воспитание силы основной группы мышц	—	—	—	—	—	—	15	—	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирами	15	15	10	10	—	—	—	—	10	20	20	20	20	35	25	
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирами	50	30	45	35	45	25	—	—	—	10	10	—	15	—	20	—
5	Контрольные занятия	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6	Участие в соревнованиях	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
7	Время каждого занятия, мин	80	60	70	60	65	40	20	—	35	40	70	60	70	55	90	60

**Примечание.** Время на разминку не учитывается. Таблица составлена, исходя из даты проведения соревнований.

ному. Например, при выполнении толчка после разминки спортсмен делает 2–3 подготовительных («настроочных») подхода с небольшим количеством повторений, а затем (после достаточно-го отдыха) выполняет толчок с соревновательными гирами до 50–60% от своего лучшего результата. После этого через очень короткие интервалы отдыха (6–10 секунд) продолжает выполнять это же упражнение по 5–10 повторений еще в нескольких подходах и доводит общее количество подъемов до своего лучшего результата в этом упражнении или немного больше. Если после такой «проходки» сохраняется хорошее самочувствие, то упражнение (после достаточного отдыха) можно повторить, но уже с меньшим количеством повторений.

Второе упражнение (в данном случае рывок) в этом занятии надо лишь «вспомнить», т. е. сделать несколько подходов с небольшим количеством повторений (по 8–10) для контроля за техникой выполнения этого упражнения, а также чтобы почувствовать легкость и непринужденность движений и дыхания. На следующем занятии условия выполнения того или другого упражнения меняются в обратном порядке — прорабатывают рывок и «вспоминают» толчок.

Контрольные занятия (прикидки) проводят после дня отдыха и только в одном соревновательном упражнении. После прикидки дополнительные подходы на выполнение этого упражнения делать не следует. Применение соревновательного метода подготовки связано с повышенным нервным и физическим напряжением, что может стать причиной появления признаков переутомления. В этом случае необходимо сократить количество занятий в неделю до трех, не проводить без необходимости дополнительные прикидки, снизить нагрузки.

После первых соревнований проводят анализ выступления спортсмена и всей тренировочной работы на II этапе подготовительного периода и начала соревновательного.

Совместно с врачом необходимо определить физическое состояние спортсмена, его готовность продолжать интенсивную подготовку к следующим основным соревнованиям года. На основании выводов проведенного анализа тренировочной работы и медицинского обследования спортсмена тренер составляет или корректирует предварительно составленный план подготовки на последние недельные циклы перед основными соревнованиями.

Даже если спортсмен не чувствует себя уставшим и его физическое состояние позволяет продолжать тренировочные занятия с большой нагрузкой, после выступления на соревнованиях необходимо сделать временный (в течение недельного цикла) спад в тренировочных нагрузках, для того чтобы полноценно отдохнуть перед предстоящим вторым циклом интенсивных физических нагрузок.

В данном случае, когда основные (вторые) соревнования запланированы на конец июня, распределять тренировочное время рекомендуется примерно так, как указано в табл. 11.

В первом недельном цикле (табл. 9, III неделя мая) после первых соревнований предусмотрено снижение общей нагрузки. Основной задачей этого недельного цикла является сохранение уровня специальной подготовки спортсмена и полное восстановление сил после участия в соревнованиях.

Поддержание спортивной формы осуществляют за счет большого объема нагрузки в специально-вспомогательных упражнениях, которые, даже если выполняются с утяжеленными гирами, требуют значительно меньше нервных затрат (напряжений), чем выполнение классических упражнений.

Соревновательные упражнения в этом недельном цикле выполняют в небольшом объеме с целью контроля техники их исполнения.

Из упражнений на развитие силы применяют (в нескольких занятиях) лишь те, которые по структуре движений близки к специально-вспомогательным — например, пружинящие выпрыгивания со штангой или гирами на плечах, жим гири. Бег и другие упражнения на воспитание выносливости необходимо выполнять не с целью повышения этого физического качества, а как средство активного отдыха и поддержания общей тренированности спортсмена.

Со следующего (второго) недельного цикла акцент тренировочной нагрузки переносится от специально-вспомогательных упражнений на соревновательные. По сравнению с первой неделей значительно повышается интенсивность. Общий объем нагрузки в течение предстоящих тренировочных дней стабилизируется, а затем, по мере приближения дня соревнований, снижается до минимального уровня. Снова выполняют «проходки» в отдель-

**Таблица 11. Примерное распределение тренировочной нагрузки в последних недельных циклах перед основными (вторыми) соревнованиями для спортсмена 1-го года обучения (июнь)**

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		I		II		III				IV							
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	20	20	20	15	15	15	—	15	15	15	15	10	—	40	40	40
2	Упражнения на воспитание силы основной группы мышц	15	—	15	—	15	—	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	25	20	25	15	25	15	25	10	10	—	—	—	—	—	—	—
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	40	35	45	35	45	35	50	40	35	40	35	30	—	—	—	—
5	Контрольные занятия	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—
6	Участие в соревнованиях	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—
7	Общее время каждого занятия, мин	100	75	105	65	100	65	90	65	60	55	50	40	—	40	40	40

**Примечание.** Время на разминку и заключительную часть не учитывается. Предварительно смотри нагрузки в III и IV неделях мая после первых соревнований (табл. 9).

ных соревновательных упражнениях и прикидки. При этом мобилизуются физические и морально-волевые качества, преобладает соревновательный метод воспитания специальной выносливости.

За 2 дня до соревнований тренировочные занятия прекращают. После проведения основных соревнований подводят итоги основных двух периодов тренировочной работы и определяют условия занятий переходного периода.

Итоги могут быть самыми неожиданными. Очень часто новички, не отличавшиеся вначале физическими данными, к концу тренировочного года становятся ведущими спортсменами в коллективе или секции. И наоборот, очень сильные новички не смогли раскрыть свои физические возможности и показывают низкие спортивные результаты. Последних ни в коем случае нельзя считать бесперспективными. Необходимо выявить причины слабых результатов и устраниить их в следующем тренировочном году.

Практика подтверждает, что даже после нескольких лет занятий спортсмен может показывать сравнительно слабые результаты, а затем в течение очень короткого времени происходит резкий скачок роста в том или другом соревновательном упражнении и общего спортивного результата в целом.

В плане на следующий тренировочный год обязательно должна быть учтена индивидуальная работа с «неперспективными» спортсменами.

После проведения основных соревнований заканчивается соревновательный период и наступает переходный, основные задачи которого — сохранение на определенном уровне общей тренированности, необходимой для начала нового цикла тренировки, и обеспечение полноценного активного отдыха.

В переходном периоде всю тренировочную работу ведут, по возможности, игровым методом. Предпочтение отдают другим видам спорта (бег, спортивные игры). Соревновательные и специально-вспомогательные упражнения занимают теперь 15–20% всего времени тренировки и выполняют их с целью поддержания специальной тренированности. Общий объем и интенсивность нагрузки резко снижаются, преобладает умеренная работа. Для обеспечения полноценного отдыха необходимо избегать монотонной и однообразной нагрузки, желательно разнообразить занятия и проводить их на высоком эмоциональном фоне.

В переходном периоде проводят более углубленный анализ всего тренировочного года и тщательно продумывают план на следующий год.

**Примерные планы занятий в середине второго месяца (с 5 по 8 занятие) для начинающих спортсменов со средней предварительной подготовкой**

**План занятия № 5 (продолжительность 10 мин).**

**Задачи:** закрепление техники толчка; развитие силы мышц спины и ног; воспитание общей выносливости.

**Разминка (15 мин):** бег в умеренном темпе 500 м, гимнастические упражнения, выжимание гантелей или дисков от штанги, специально-вспомогательные упражнения для толчка с легкими гирами.

**Основная часть (70 мин):**

1. Толчок (на технику) 15 мин: 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 10–12 раз (интервал для отдыха — 2–2,5 мин).

**Примечание:** обратить внимание на сочетание движений с дыханием и расслабленность мышц при выполнении упражнения.

2. Специально-вспомогательные упражнения для толчка по индивидуальному заданию (20 мин) (упражнение выполняют с легкими гирами).

3. Наклоны с гирей за головой (10 мин): 3 подхода с весом 16–24 кг по 8–10 раз (отдых 2 мин).

**Примечание:** обратить внимание на положение спины и дыхание.

4. Приседания с гирами на плечах (15 мин): 1 подход с весом 16 кг + 16 кг по 10 раз; 4 подхода с весом 24 кг + 24 кг по 6–8 раз (отдых 2–2,5 мин).

5. Игра в футбол или ручной мяч (30 мин).

**Заключительная часть (5 мин):** ходьба, легкие гимнастические упражнения, упражнения для восстановления дыхания.

**План занятия № 6 (продолжительность 80 мин).**

**Задачи:** закрепление техники рывка, развитие силы мышц рук воспитание общей выносливости.

*Разминка (12 мин):* бег в умеренном темпе 400 м, гимнастические упражнения, упражнения с легкими отягощениями.

*Основная часть (60 мин):*

1. Специально-вспомогательные упражнения для рывка по индивидуальному заданию (15 мин).

*Примечание:* обратить внимание на сочетание движений с дыханием.

2. Жим гири, сидя, поочередно (15 мин): 1 подход с весом 12 кг по 10 раз; 3 подхода с весом 16 кг по 15–20 раз (отдых 2 мин).

3. Приседания с гирями на плечах (15 мин): 1 поход с весом 16 кг + 16 кг по 10 раз; 4 подхода с весом 24 кг + 24 кг по 6–10 раз (отдых 1,5–2 мин).

4. Бег в умеренном темпе (15 мин).

*Заключительная часть (8 мин):* ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

**План занятия № 7 (продолжительность 110 мин).**

*Задачи:* закрепление техники толчка, развитие силы мышц спины и ног, повышение общей работоспособности.

*Разминка (15 мин):* бег в умеренном темпе 400–500 м, гимнастические упражнения, имитирующие упражнения толчка с легкими отягощениями.

*Основная часть (90 мин):*

1. Толчок (20 мин): 1 подход с весом 16 кг + 16 кг по 10 раз; 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 16–20 раз (отдых 2 мин).

*Примечание:* обратить внимание на технику выталкивания и сочетание движений с дыханием.

2. Специально-вспомогательные упражнения для толчка по индивидуальному заданию (15 мин).

3. Наклоны с гирей за головой (12 мин): 1 подход с весом 16 кг по 6–8 раз; 3 подхода с весом 24 кг по 8–10 раз (отдых 2 мин).

4. Приседания с гирями на плечах (18 мин): 1 подход с весом 16 кг + 16 кг по 10 раз; 4–5 подходов с весом 24 кг + 24 кг по 8–10 раз (отдых 2–2,5 мин).

5. Спортивные игры (25 мин).

*Заключительная часть (5 мин):* ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

**План занятия № 8 (продолжительность 70 мин).**

**Задачи:** закрепление техники рывка, развитие силы мышц рук, повышение общей работоспособности.

**Разминка (15 мин):** бег в умеренном темпе 400–500 м, упражнения с легкими отягощениями, специально-вспомогательные упражнения для рывка с легкими гирями.

**Основная часть (50 мин):**

1. Рывок легкой гири (15 мин): 1 подход с весом 12 кг по 25 раз; 3 подхода с весом 16 кг по 25–30 раз (отдых 2 мин).

**Примечание:** обратить внимание на правильность подрыва и сочетание движений с дыханием.

2. Подтягивание гири до уровня подбородка (10 мин): 1 подход с весом 12 кг по 10 раз; 3 подхода с весом 16 кг по 10–12 раз (отдых 2 мин).

3. Жим двух гирь, лежа на скамейке (10 мин): 4 подхода с весом 16 кг + 16 кг по 10–15 раз (отдых 2 мин).

## 4. Бег в умеренном темпе (15 мин).

**Заключительная часть (5 мин):** упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Данный (примерный) цикл занятий составлен для людей, занимающихся самостоятельно и в группах (секциях), не имеющих главного спортивного снаряда для развития силы — штанги. Если штанга имеется, то силовые упражнения (жим лежа и жим из-за головы, тяги, приседания, пружинящие полуприседы) рекомендуется выполнять с ней.

Подменять толчковые и рывковые махи гири тягой штанги не следует. Первые предназначены в основном для развития силовой и специальной выносливости, совершенствования техники, а тяги — для развития силы мышц спины и лишь в некоторой степени (при многократных повторениях) — силовой выносливости.

В зависимости от уровня развития отдельных физических качеств занимающихся (силы и выносливости), время, отведенное в каждом занятии на воспитание того или другого качества, может быть уменьшено или увеличено: для сильных, не выносливых — больше времени на выносливость и наоборот. Таким образом подтягивают слабые места в подготовке спортсмена, устраняют диспропорцию в физическом развитии. В зависимости от силы и

веса спортсмена вес гирь и количество повторений в одном подходе могут быть различными.

Очень важно на каждом отдельном занятии акцентировать внимание на каком-нибудь одном соревновательном упражнении (например, толчке), все остальные упражнения как бы дополняют основное, делают занятие более объемным и содержательным.

На другом занятии главным упражнением будет рывок и т. д. Так же можно чередовать и специальные упражнения, когда соревновательные в занятии не предусмотрены (не запланированы). Чередование акцентов в занятиях способствует эффективному закреплению техники, совершенствованию в ней, а также воспитанию специальных физических качеств гиревика и повышению спортивного мастерства.

Большое значение имеет чередование условий выполнения соревновательных и специальных упражнений. Существуют различные варианты тренировки в толчке и рывке. Одни наиболее эффективны в первые месяцы занятий с новичками для закрепления техники и постепенного втягивания в специальную работу с гирями, другие — для совершенствования техники в усложненных условиях (на фоне усталости), воспитания силовой и специальной выносливости (их используют в последние месяцы подготовительного и соревновательного периодов). Чередование акцентов и постепенный переход от простых вариантов выполнения упражнения к более сложным также вносит определенное разнообразие в занятия, позволяет избежать привыкания организма к нагрузкам.

#### **Примерные варианты тренировки в толчке во втором месячном цикле подготовительного периода для начинающих спортсменов**

1. 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 10 раз (отдых 2 мин).
2. 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 5, 7, 10, 20, 15, 10, 7 раз (отдых 2 мин).
3. 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 5, 10, 5, 15, 5, 20, 5, 15 раз (отдых 2 мин).
4. 5 подходов с весом 16 кг + 16 кг по 30, 25, 15, 10 раз (отдых 2–2,5 мин).

В данных вариантах применяется повторный метод воспитания физических качеств. Это наиболее эффективный метод закрепления техники и повышения специальной работоспособности при выполнении соревновательных упражнений на начальном этапе подготовки.

По этому же принципу проводят тренировку в рывке и выполнение специальных упражнений для толчка и рывка.

Примерно через один-два месяца занятий эти варианты усложняют: увеличивают количество подходов, повторений в каждом подходе, вес гирь (на 2–4 кг) и т. п.

Главной задачей является постепенное увеличение общего объема нагрузки. Параллельно, не превышая темпов роста объема, повышают интенсивность нагрузки, продолжают совершенствовать технику в более сложных условиях выполнения упражнений.

К концу I этапа подготовительного периода объем нагрузки достигает запланированного максимума — наступает его временная стабилизация. На первый план выступает дальнейшее повышение темпов роста интенсивности нагрузки как в соревновательных, так и в специальных упражнениях. Чтобы избежать привыкания (адаптации) организма к определенным нагрузкам, на этом этапе подготовки снова необходимо изменять условия выполнения соревновательных и специальных упражнений (т. е. варианты толчковых и рывковых тренировок), сокращать время отдыха между подходами. Отдых между одними подходами (если выполнялось большое количество повторений) может быть 3–4 мин и более, между другими (в зависимости от задач тренировки) — 1 мин и менее.

**Примерные усложненные варианты выполнения специальных и соревновательных упражнений в последних месячных циклах II этапа подготовительного периода**

**Варианты толчка:**

1. 4–5 подходов с весом 20 кг + 20 кг по 10–20 раз (отдых 15–30 с). В данном варианте усложнение происходит за счет сокращения времени отдыха между подходами.

2. 4–5 подходов с весом 20 кг + 20 кг по 30, 15, 12, 10, 8, 5 раз (отдых 15–30 с). Этот вариант отличается выполнением упражнения в утомленном состоянии.

3. 4–5 подходов с весом 20 кг + 20 кг (по 25 раз) + 16 кг + 16 кг по 25 раз (без отдыха).

или с весом 20 кг + 20 кг (по 25 раз) + 16 кг + 16 кг по 15, 12, 10, 8 раз (через 10–15 с). Эти варианты решают те же задачи, их применяют для внесения разнообразия в тренировочный процесс.

4. 4–5 подходов с весом 20 кг + 20 кг (по 30 раз) + с весом 20 кг (одной рукой) по 15 раз без отдыха, затем так же на вторую руку.

Могут быть и другие варианты выполнения толчка в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена

По тому же принципу можно выполнять махи рывковые, подъемы одной гири на грудь и другие упражнения для рывка.

В большинстве случаев соревновательные и специальные упражнения выполняют на фоне утомления различной степени. Это одно из важных условий воспитания силовой и специальной выносливости. Основной тренирующий эффект заключается в последних подходах и последних повторениях упражнения в каждом подходе.

Некоторые варианты по эффективности воздействия на организм примерно одинаковы, их применяют в основном для внесения разнообразия в тренировочный процесс.

В зависимости от квалификации спортсмена и задач, решаемых на том или другом этапе подготовки, могут применяться самые различные (как простые, так и усложненные) варианты тренировки в соревновательных упражнениях, отличающиеся количеством подходов, повторений упражнений в каждом подходе, весом гирь, интервалом отдыха между отдельными подходами, изменением темпа выполнения упражнения и т. д.

Упражнения, выполняемые с переменным темпом до 70% от лучшего результата и выше, а также контрольные прикидки в том или ином соревновательном упражнении можно считать максимально сложным вариантом тренировки, требующим предельного физического и волевого напряжения. На практике этот метод воспитания специальной выносливости применяется после того, как спортсмен сможет выполнять толчок или рывок в умеренном или даже замедленном темпе в течение 10 минут, отведенных

правилами; для спортсменов со средними физическими данными этот метод можно использовать примерно в конце подготовительного и соревновательном периодах на втором году занятий, когда он будет готов к таким нагрузкам.

Все эти варианты можно отнести к так называемому ударному методу воспитания специальной выносливости. Такой метод требует повышенного физического и волевого напряжения, поэтому применять его надо очень осторожно, при условии достаточной физической и технической подготовки.

В последнем месяце подготовительного и в соревновательном периодах достаточно подготовленные спортсмены могут включать в недельный цикл 1–2 тренировки с использованием усложненных вариантов соревновательных упражнений. Частое их применение, тем более в большом объеме, может очень быстро привести к переутомлению и снижению спортивной формы перед соревнованиями. Поэтому ударные тренировки лучше проводить после дня отдыха и при обязательном уменьшении как общей, так и специальной нагрузки.

На II этапе подготовительного периода наиболее сильные спортсмены полутяжелых и тяжелых весовых категорий все чаще применяют соревновательные гири.

Варианты тренировок с применением соревновательных гирь — такие же. Вначале надо привыкать к ним постепенно, используя повторный метод воспитания физических качеств, затем, за счет увеличения количества повторений в каждом подходе и сокращения интервала отдыха, повышать интенсивность нагрузки.

Соотношение объема нагрузки с облегченными и соревновательными гирами может быть различным и изменяться в зависимости от подготовки спортсмена и его физического состояния.

Работать над повышением темпа с соревновательными гирами не следует до тех пор, пока спортсмен не сможет выполнять то или другое классическое упражнение в замедленном темпе в течение 10 минут.

Главная цель усложненных вариантов тренировки в соревновательных упражнениях в конце подготовительного периода — подведение физических, морально-волевых и других качеств спортсмена, функционального состояния организма к высшей «боевой» готовности.

**Примерные варианты тренировочных занятий  
в конце подготовительного периода  
для занимающихся 1-го года обучения**

**Занятие № 1 (продолжительность 115 мин).**

*Задачи:* развитие специальной выносливости в толчке, совершенствование выталкивания гирь от груди, развитие силы ног.

*Разминка* (15 мин): бег в умеренном темпе 400–600 м, упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов, упражнения с легкими отягощениями, специально-вспомогательные упражнения для толчка с легкими гирами.

*Основная часть* (95 мин):

1. Швунг толчковой одной гири поочередно одной и другой рукой: 2 подхода с весом 20 кг по 10–15 раз; 2 подхода с весом 20 кг по 20–25 раз (отдых 2 мин).

2. Толчок облегченных гирь: 6 подходов с весом 20 кг + 20 кг по 10–20 раз (отдых 30 с); с весом 16 кг + 16 кг — 60–70% от предельного результата.

3. Полутолчок соревновательных гирь без отрыва от груди: 4 подхода с весом 24 кг + 24 кг до утомления — 70–80% от предельного результата (отдых 3 мин).

4. Приседания со штангой на плечах: 4–5 подходов с весом 60–70% от предельного результата по 5–7 раз (отдых 2,5–3 мин).

*Заключительная часть* (5 мин): упражнения на расслабление мышц, ходьба в спокойном темпе. Данное занятие имеет толчковую направленность.

**Занятие № 2 (продолжительность 90 мин).**

*Задачи:* совершенствование техники рывка с соревновательными гирами, развитие силы и выносливости мышц-сгибателей пальцев.

*Разминка* (15 мин): ходьба, гимнастические упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов, упражнения с легкими отягощениями, специально-вспомогательные упражнения для рывка с легкой гирей.

*Основная часть* (70 мин):

1. Рывок: 2 подхода с весом 20 кг по 7–10 раз; 4 подхода с весом 24 кг по 10–15 раз (отдых 1–2 мин); 2 подхода с весом 16 кг по 50 раз (отдых 3–4 мин).

**2.** Махи легкой и облегченной гири на кончиках пальцев поочередно через 4—5 повторений: 2 подхода с весом 16 кг по 50 раз (в сумме) (отдых 3 мин).

**3.** Бег с переменной скоростью (по самочувствию) (15 мин).

**Заключительная часть** (5 мин): ходьба, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

**Занятие № 3** (продолжительность 120 мин).

**Задачи:** развитие специальной выносливости при выполнении толчка, совершенствование в технике толчка с соревновательными гилями, развитие силы мышц ног.

**Разминка** (15 мин): спортивная ходьба, легкий бег, гимнастические упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с легкими отягощениями.

**Основная часть** (100 мин):

1. Толчок: 2 подхода с весом 20 кг + 20 кг по 10 раз; с весом 24 кг + 24 кг по 5, 7, 10, 12, 15, 12, 10, 7 раз (отдых 1—2 мин); 2 подхода с весом 16 кг + 16 кг по 50—60 раз (отдых 4 мин).

2. Приседания со штангой на плечах: 4 подхода с весом 60—70% от лучшего результата по 4—5 раз (отдых 3 мин).

3. Пружинящие сгибания и разгибания руки с гирей вверху: 3—4 подхода с весом 16 кг по 40—50 раз (отдых 3 мин).

4. Полуприседы различной глубины с гилями вверху на прямых руках: 3 подхода с весом 16 кг + 16 кг по 15 раз.

5. Бег в умеренном темпе или игра в ручной мяч (15 мин).

**Заключительная часть** (5 мин): ходьба, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

**Занятие № 4** (продолжительность 80 мин).

**Задачи:** воспитание силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и спины, развитие силы ног.

**Разминка** (15 мин): бег в умеренном темпе 1000 м, гимнастические упражнения, упражнения с легкими отягощениями.

**Основная часть** (65 мин):

1. Махи рывковые поочередно через один подъем: 1 подход с весом 16 кг по 50 раз (в сумме); 3 подхода с весом 24 кг по 75—100 раз (в сумме); 3 подхода с весом 16 кг по 75 раз (в сумме) (отдых между подходами 4 мин).

*Примечание:* поднимать вес, изменяя высоту до уровня пояса, груди, головы и выше.

2. Приседания со штангой на плечах (20 мин): 1 подход с весом 50% по 6–8 раз; 1 подход с весом 60% по 6–8 раз; 4 подхода с весом 75% по 5–6 раз (отдых 3 мин).

*Заключительная часть* (5 мин): упражнения на расслабление мышц, ходьба в спокойном темпе.

## ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Гиревой спорт имеет свою специфику, характеризующуюся довольно длительной работой — как по мощности, так и по времени. Атлет готовит себя к соревнованиям в течение длительного периода. Все его действия направлены на то, чтобы поднять вес, как можно больший в сумме двух классических упражнений. Во время состязаний спортсмен повторяет привычные действия, отработанные на тренировках.

За месяц-полтора необходимо уделить большое внимание специальной подготовке к ответственным состязаниям, более тщательно следить за весом, ежедневно (натощак) взвешиваться и, регулируя питание, подгонять вес тела к норме.

В это время снижается тренировочная нагрузка в общеразвивающих упражнениях. За 20–30 дней до соревнований почти полностью исключаются упражнения из других видов спорта, кроме бега. Тренировка становится узко направленной. Включаются суперсерии и «проходки» до предела — как в рывке, так и в толчке, т. е. уменьшается общий объем работы и возрастает интенсивность тренировки, в основном за счет сокращения количества вспомогательных упражнений. Количество подъемов от занятия к занятию уменьшается, но сохраняется интенсивность в классических упражнениях.

Необходимо помнить, что частое применение максимальных отягощений сопровождается чрезмерной нагрузкой на центральную нервную систему. Наслоение утомления от предыдущих занятий вызывает перенапряжение организма и разрушает технику.

На заключительном этапе подготовки к соревнованиям атлету необходимо выяснить свои высшие тренировочные результа-

ты в классических упражнениях. С этой целью надо делать прикидки, причем последняя должна быть за несколько дней до начала соревнований, чтобы организм успел восстановиться. Практика показала, что для восстановления сил, затраченных на максимальный подъем гирь в толчке, требуется больше дней отдыха, чем это необходимо для восстановления после «проходки» в рывке. Поэтому атлет последний раз делает прикидку в толчке за 6–8 дней до соревнований, в рывке — за 3–4 дня.

На последних 2–3-х занятиях несколько уменьшается количество подходов в классических упражнениях. Продолжительность отдыха накануне соревнований зависит от способности организма к восстановлению, а также от возраста спортсмена. Чем быстрее проходит восстановительный период, тем короче может быть отдых между последним тренировочным занятием и днем выступления. Обычно это 1–2 дня.

Большое значение для накапливания нервной энергии и успешного выступления на соревнованиях имеет не только правильная регулировка тренировочной нагрузки, но и строгий режим в повседневной жизни.

На заключительном этапе подготовки к соревнованиям рекомендуется лучше питаться и больше спать.

Накануне выступления полезно совершить вечернюю прогулку и лечь в постель в обычное время, не нарушая режима.

Если атлет снижал вес для перехода в более легкую весовую категорию, то на взвешивание надо прийти немного раньше, чтобы взвеситься в числе первых и успеть поесть. Пища лучше усвояется, если принять ее за 2 часа до выступления. В рацион обычно входит мясной бульон, отварное мясо, фруктовые соки и обязательно немного соли с минеральной водой.

После взвешивания и приема пищи необходимо найти тихое место и спокойно посидеть с друзьями за беседой. Некоторые спортсмены перед соревнованием испытывают либо так называемую «стартовую лихорадку», либо «стартовую апатию». Это, как правило, случается при недостаточной выдержке и самообладании. При стартовой лихорадке атлет сильно перевозбужден, его лихорадит, дрожат пальцы рук и нижняя челюсть, в движениях наблюдаются суетливость. Стартовая апатия характеризуется полным безразличием к состязаниям и нежеланием подходить к гирям.

Для улучшения состояния необходимо провести специальную разминку. В первом случае — спокойно, во втором — мощно и энергично. Время общей разминки удлиняют. В первом случае это снижает возбудимость центральной нервной системы, во втором — повышает ее.

Хорошая подготовка к соревнованиям обеспечивает спортсмену состояние боевой готовности. Это выражается в том, что он чувствует прилив сил, желание выступить отлично, в мышцах ощущается тепло.

Перед выходом на помост необходимо размяться. Сначала проводят общую разминку, которую спортсмен привык делать на тренировке. Затем делают специальную разминку с гирями в том упражнении, в котором предстоит выступать. Очень важно в этом случае предугадать время разминки. Хорошо, если атлет знает, сколько времени ему осталось до выхода. Очень эффективной разминка бывает тогда, если тяжелоатлет, сделав последний разминочный подход, отдыхает 3—4 минуты, после чего ему предстоит выйти на помост.

Специальную разминку можно провести следующим образом: сразу после общей разминки тяжелоатлет подходит к гирям (вес гирь такой, с каким ему предстоит выступать); по правилам соревнований первым движением идет толчок двух гирь.

**Первое упражнение специальной разминки:** подъем гирь на грудь 3—4 раза подряд, 4—5 толчков с груди.

**Второе упражнение:** подъем гирь на грудь и 6—8 толчков с груди, это должно составлять 25—35% от максимального результата.

После этих двух упражнений у спортсмена «открывается» дыхание (между первым и вторым упражнениями обычно проходит 3—4 минуты — столько же, сколько и на тренировке).

Разминка окончена, атлет готов выйти на помост. Если по какой-то причине его вовремя (т. е. через 3—4 минуты) не вызвали, приходится делать третье упражнение. Если до вызова на помост времени осталось мало, то спортсмен берет гири на грудь 2—3 раза и столько же толкает с груди. Это необходимо сделать, чтобы не «остыть».

Если до вызова еще есть время, можно повторить второе упражнение.

Выходить на помост надо не спеша. Подойти к гирям, успокоить дыхание, расслабить мышцы, сделать небольшой вдох и приступить к выполнению упражнения. До выхода необходимо тщательно натереть ладони магнезией.

Выполнив толчок, следует хорошенько отдохнуть. Умыться, промыть руки с мылом, если необходимо — смазать мозоли кремом. Обычно на соревнованиях между толчком и рывком интервал около часа. Есть и пить в это время не рекомендуется. Можно за 5 минут до начала разминки съесть шоколадку и прополоскать рот водой.

Перед рывком можно принять одну таблетку глюкозы.

Сначала делают общую, затем — специальную разминку.

**Первое упражнение:** вырвать несколько раз гирю, меняя руки, обращая внимание на правильный перехват.

**Второе упражнение** (непосредственно перед выходом на помост): вырвать гирю 10–15 раз каждой рукой. Это должно составлять 25–45% от максимума. На этом разминку заканчивают.

Руки после отдыха (толчка) необходимо тщательно подготовить: забинтовать запястья, натереть магнезией (смыв крем).

Гиревик должен проявить не только силу, но, в основном, силовую выносливость. Надо уметь бороться за каждый последующий рывок или толчок.

Работать на «втором дыхании» помогут тренировки с суперсериями. Благодаря им можно заставить себя из последних сил поднимать гири, поскольку организм приучен работать в экстремальных условиях. Вы сильны. Очень сильны! Надо себя в этом убеждать.

После соревнований необходимо принять горячий душ. Рекомендуется позаботиться о своих руках — они получили колосальную нагрузку. Придя домой, надо хорошенько пропарить руки, смазать жирным кремом, сделать массаж кистей.

Во время занятий с гирями очень большую нагрузку испытывают кисти. Для того чтобы на их тыльной стороне не образовались роговые наросты (мозоли), которые после срываания долго не заживают, необходимо ухаживать за руками. После каждой тренировки (на ночь) надо пропарить руки, потереть мозоли пемзой и смазать жирным кремом. Хороший лечебный эффект дает следующий состав: глицерин медицинский (3 части) и нашатырь-

ный спирт (1 часть); смесь тщательно взболтать и смазывать руки после душа.

Во время тренировок необходимо пользоваться магнезией.

## **ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

Жонглирование — это разновидность гиревого спорта. По сравнению с классическим двоеборьем этот вид спорта, к сожалению, пока не получил широкого распространения. Почти все упражнения жонглирования эффективно воздействуют на развитие основных групп мышц, воспитание физических качеств спортсменов; хорошо тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

В настоящее время ведущие специалисты разрабатывают более совершенные правила соревнований, классификацию элементов по сложности выполнения и др. Есть основания полагать, что в ближайшие годы жонглирование (и как средство физического развития, и как один из зрелищных видов спорта) поднимется на более высокую ступень своего развития.

При обучении жонглированию гирями применяются те же принципы и методы, что и при обучении технике выполнения классических упражнений. Некоторые элементы жонглирования включают в себя неестественные движения, выполнение которых при недостаточной подготовке спортсмена может привести к травмам. Поэтому при разучивании этих элементов необходимо придерживаться принципов доступности и постепенности.

Простейшие упражнения рекомендуется разучить и использовать на тренировочных занятиях начинающим гиревикам. Разучивать более сложные упражнения без контроля опытного тренера не рекомендуется.

Все элементы жонглирования выполняются как в упрощенном варианте, так и в максимально усложненном. Вершиной усложнения является выполнение нескольких элементов высшей категории сложности в связке, т. е. слитно один за другим.

При обучении вначале осваивают подводящие и специальные упражнения для выполнения того или иного элемента, затем — его упрощенный вариант и только после этого можно (постепен-

но) усложнять условия его выполнения — увеличивать высоту подбрасывания, количества оборотов и т. д.

Последующее изложение материала носит ознакомительный характер и его нельзя использовать как рекомендации.

### ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ АТЛЕТА

**Основная стойка** — естественная стойка атлета лицом к зрителям (рис. 22).

**Правосторонняя (левосторонняя) стойка** — естественная стойка атleta правым (левым) плечом к зрителям.

**Стойка на колене** — стойка с опорой на колено лицом к зрителям (рис. 23).

**Правосторонняя (левосторонняя) стойка на колене** — стойка на колене правым (левым) плечом к зрителям.

### ПОЛОЖЕНИЕ ГИРИ

**Гиря спереди** — находится на помосте (полу) впереди атлета, 25–30 см от линии пальцев ног (рис. 22, а).

**Гиря сбоку** — находится справа (слева) от атлета на линии пальцев ног (рис. 22, б).

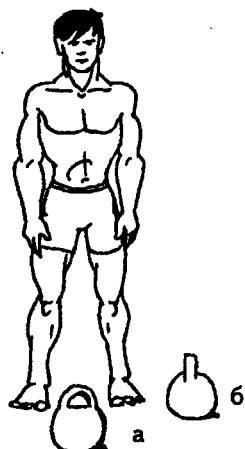


Рис. 22. Основная стойка:  
а — гиря спереди; б — гиря сбоку

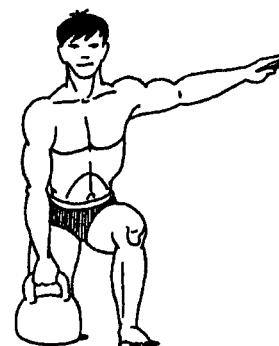


Рис. 23. Стойка на колене

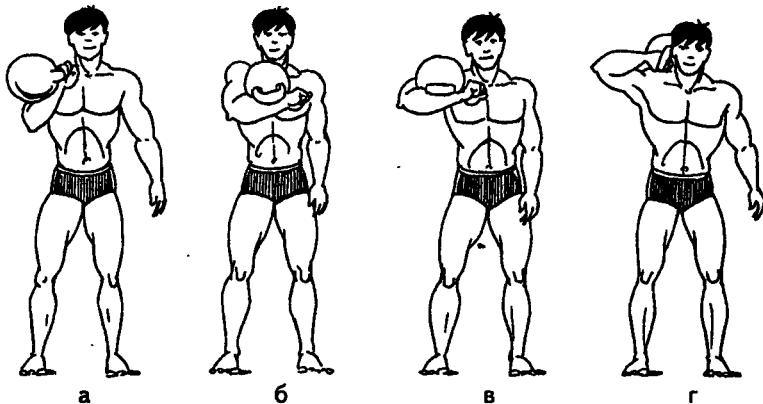


Рис. 24. Положения гири: а — гиря на груди; б — гиря на предплечье спереди; в — гиря на предплечье сбоку; г — гиря на плече

**Гиря на груди** — находится на груди в согнутой руке (рис. 24, а).

**Гиря на предплечье спереди** — удерживается на предплечье согнутой перед грудью руки, направленной локтем вперед, ладонью вниз (рис. 24, б).

**Гиря на предплечье сбоку** — удерживается на предплечье согнутой руки, отведенной в сторону (рис. 24, в).

**Гиря на плече** — удерживается кистью на плечевом суставе (рис. 24, г).

**Гиря на ладони** — поставлена на ладонь согнутой спереди руки, направленной локтем вниз (рис. 25, а),

**Гиря на ладони** — поставлена на ладонь поднятой вверх руки (рис. 25, б).

**Гиря в захвате** — дужка гири обхвачена кистью.

**Гиря на поднятой в захвате** — удерживается за дужку кистью вверху на прямой руке (рис. 25, в).

**Гиря на поднятой в равновесии** — удерживается за дужку кистью вверху на прямой руке вверх донцем (рис. 25, г).

**Гиря на замахе спереди** — находится в нефиксированном положении в вытянутой вперед руке (рис. 26, а).

**Гиря на замахе сбоку** — находится в отведенной в сторону руке (рис. 26, б).

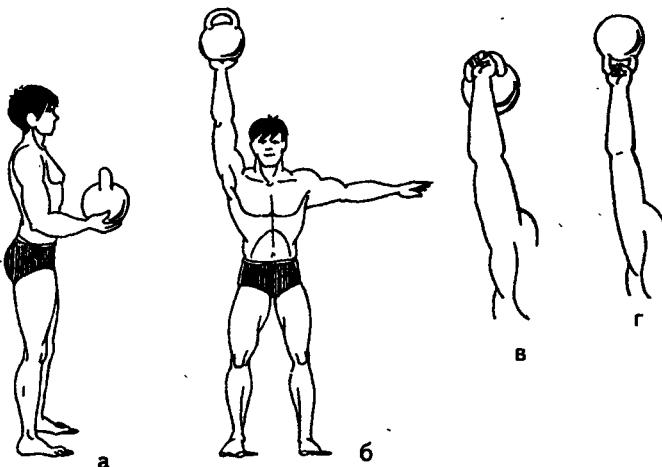


Рис. 25. Гири на ладони: а — согнутой спереди руки; б — поднятой вверх рукой; в — на поднятой прямой руке в захвате; г — на поднятой прямой руке вверх донцем

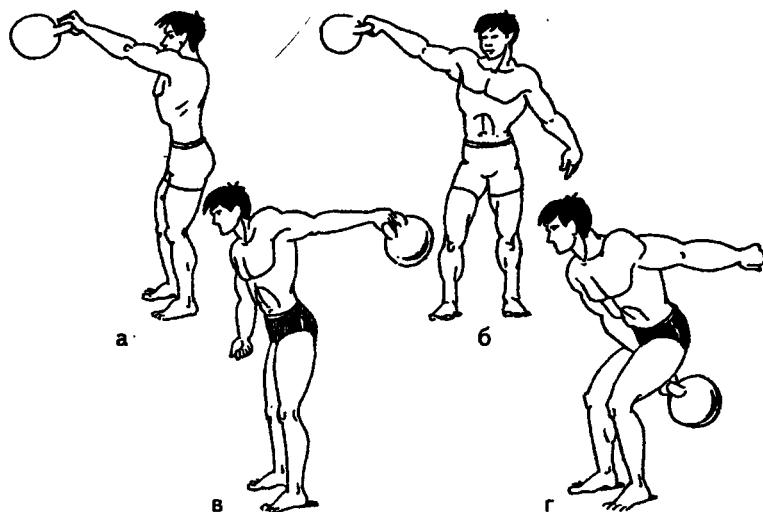


Рис. 26. Гиря на замахе: а — в вытянутой вперед руке; б — в отведенной в сторону руке; в — в отведенной назад руке; г — в оттянутой вниз руке сзади за коленями

**Гиря на замахе сзади** — находится в отведенной назад руке (рис. 26, в).

**Гиря на замахе снизу** — находится в оттянутой вниз руке сзади за коленями (рис. 26, г).

Если не указано, в какой руке находится гиря, это означает — в правой (справа, на правой).

Если гиря в левой руке, то название руки указывают следующим образом:

- Гиря на предплечье левой спереди (сбоку).
- Гиря на левом плече.
- Гиря на ладони поднятой левой.
- Гиря на ладони левой согнутой спереди.
- Гиря на поднятой левой в захвате.
- Гиря на поднятой левой в равновесии.

### **ПОЛОЖЕНИЕ ДУЖКИ ГИРИ**

Положение дужки гири на помосте определяется относительно линии пальцев ног атлета в естественной стойке. Существуют два основных положения:

• **Дужка параллельно** — линия дужки расположена параллельно линии пальцев.

• **Дужка углом** — расположена углом к линии пальцев ног.

### **ПОЛОЖЕНИЕ СВОБОДНОЙ РУКИ**

**Свободная рука** — рука без гири.

**Свободная в сторону** — отведена в сторону на уровне плечевого сустава ладонью вниз.

**Свободная за спину** — согнутая рука отведена за спину на уровне пояса ладонью назад.

**Свободная вверх** — поднята вверх ладонью вперед.

Если положение свободной руки не указано, это означает, что она находится в естественном положении (опущена вниз).

## **СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ АТЛЕТА С ГИРЕЙ**

Это положение принимают как с одной, так и с двумя гирями. Перед началом выполнения элемента (выступления) атлет принимает исходное положение (старт). В классическом двоеборье существуют две разновидности стартов: фиксируемое и нефиксированное (статическое и динамическое). В жонглировании количество стартовых положений значительно больше.

**Статический старт** — зафиксированная (неподвижная) стойка атleta с гирей (гирями) перед началом выполнения элемента.

**Динамический старт** — наиболее выгодное (удобное) нефиксированное положение атleta с гирей (гирями) перед выполнением элемента. К динамическому старту относятся все стойки атleta в положении гири «на замахе», остальные — к статическому.

При названии или записи стойки (старта) атleta с гирей вначале указывают стойку атleta, затем — положение гири, дужки и свободной руки. Такая последовательность позволяет полностью и точно назвать (записать) любую классическую стойку атleta с гирей.

*Полные названия статических стартовых положений атleta с гирей:*

И. п.— о. с.— гиря спереди, дужка параллельно (углом) (см. рис. 22, а).

И. п.— о. с.— гиря сбоку, дужка углом (см. рис. 22, б).

И. п.— о. с.— гиря на предплечье спереди, свободная в сторону (за спину).

Стойка на колене, гиря на полу в захвате (см. рис. 23).

По тому же принципу определяют названия других стоек.

*Стартовые положения с гирей на замахе (динамические):*

И. п.— о. с.— гиря на замахе спереди (сбоку, сзади, снизу) (см. рис. 26, а—г).

Если название удерживающей гирю руки не указано, это означает — гиря в правой (справа).

Если гиря в левой:

- Гиря на замахе левой снизу.
- Гиря на замахе левой сзади.
- Гиря на замахе левой сбоку.
- Гиря на ладони поднятой левой.

- Гиря на левом плече.

Положение дужки и свободной руки указывают дополнительно. Названия любых других стоек, в зависимости от положения гири, дужки и свободной руки, определяют по тому же принципу.

В некоторых стойках атлета с гирей на практике используют лишь одно наиболее удобное (естественное) положение дужки применительно к тому или другому расположению гири. К таким положениям относятся: «гира на предплечье», «гира на плече», «гира на поднятой в захвате». В первом случае дужка располагается вдоль предплечья и касается его, во втором — направлена вертикально, в третьем — обхвачена кистью и находится в наиболее удобном положении для удерживания (за предплечьем).

## НАЗВАНИЯ ВРАЩЕНИЙ ДУЖКИ

Дужка может вращаться в различных плоскостях, с различным направлением и количеством оборотов. На практике в основном применяются два классических положения врачающейся дужки: «открытая» и «углом».

**Открытая дужка** — вращается в той или иной плоскости всей фронтальной поверхностью (открыта).

**Оборот** — вращение гири вокруг своей оси. Количество оборотов обозначают числовыми терминами: «с двумя», «с тремя» и т. д. Пол-оборота в названиях элементов не указывают.

**Открытая от себя** — вращается вперед в вертикальной плоскости (рис. 27, а).

**Открытая на себя** — вращается назад в вертикальной плоскости (рис. 27, б).

**Открытая горизонтально** — вертикально направленная дужка вращается в горизонтальной плоскости (рис. 28, а).

**Углом от себя** — дужка, направленная углом вперед, вращается вперед в вертикальной плоскости (рис. 28, б).

**Углом на себя** — вращается углом назад в вертикальной плоскости (рис. 28, в).

**Углом горизонтально** — вращается углом в сторону в горизонтальной плоскости (рис. 28, г).

**Винтом** — вращается винтообразно (рис. 28, д). На практике вращение «винтом» применяется редко.

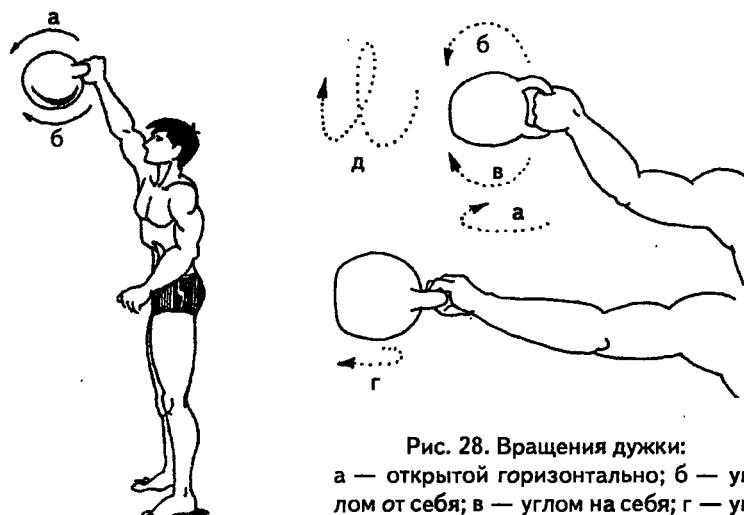


Рис. 27. Вращения дужки:

- а — открытой от себя;
- б — открытой на себя

Рис. 28. Вращения дужки:  
 а — открытой горизонтально; б — углом от себя; в — углом на себя; г — углом горизонтально; д — винтом

## ВРАЩЕНИЕ ДВУХ ГИРЬ

Односторонние вращения:

- Открытые на себя (от себя).
- Углами от себя (на себя).
- Открыты горизонтально.

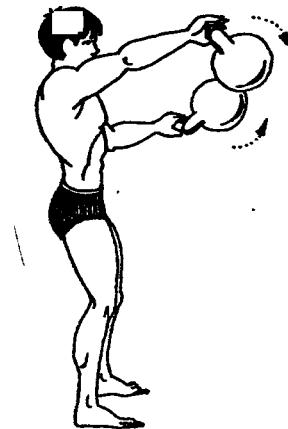
На практике вращение двух гирь в горизонтальной плоскости выполняют в основном в противостоящем направлении (одна — влево, другая — вправо).

**Противостоящее вращение** — одна гиля вращается в одну сторону, а другая — в противоположную.

**Открытыми с противостоящим вертикально** — одна гиля вращается открытой от себя, другая — на себя (рис. 29).

**Открытыми с противостоящим горизонтально** — одна гиля вращается открытой горизонтально вправо, другая — влево.

**Углами с противостоящим вертикально** — одна гиля вращается в вертикальной плоскости от себя, другая — на себя.



**Рис. 29. Вращение двух гирь открытыми противостоящими горизонтально**

**Углами с противостоящим горизонтально — одна гири вращается углом влево, другая — вправо в горизонтальной плоскости.**

### **СПОСОБЫ ПРИЕМА (ЛОВЛИ) ГИРИ**

Большинство названий способов приема совпадает с названиями положений гири на старте тяжелоатлета. Следует промнить что положение гири в начале выполнения элемента является старовым (см. раздел «Названия положений атлета с гирей»). Если атлет принимает (ловит) падающую гирю в то же положение — это уже способ приема. Поэтому при многократном повторении одного элемента или выполнении связки элементов очень часто тот или иной способ приема гири одновременно является старовым положением для выполнения очередного элемента.

**В захват — дужку захватывают кистью сверху.**

**Обратный захват — дужку захватывают кистью снизу.**

**На поднятую в захват — гирю захватывают за дужку вверх, над головой идерживают на прямой руке за предплечьем.**

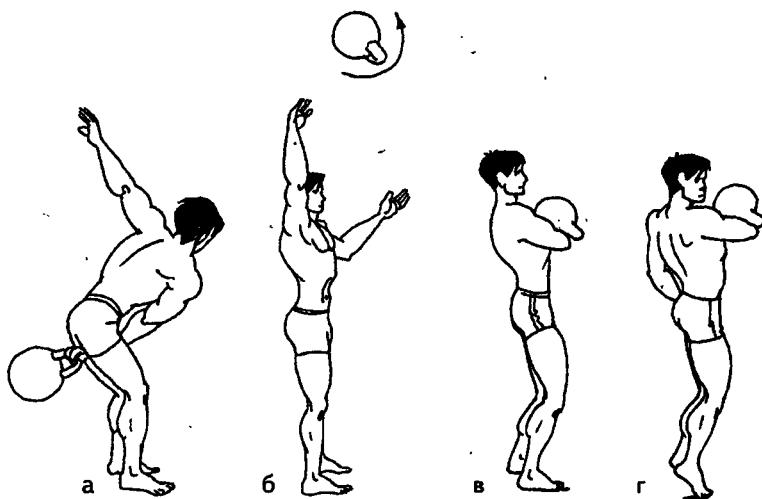


Рис. 30. Прием (ловля) гири на предплечье спереди

**На предплечье спереди** — гиря падает на подставленное предплечье согнутой перед грудью руки, направленной локтем вперед, ладонью вниз. Пальцы в этом положении обычно согнуты (рис. 30).

**На предплечье сбоку** — гиря падает на предплечье согнутой руки, отведенной в сторону.

**На ладонь согнутой спереди** — гиря падает дном на ладонь согнутой спереди руки, направленной локтем вниз.

**На ладонь поднятой** — гиря падает дном на ладонь поднятой вверх руки (рис. 31).

**На поднятую в равновесие** — гирю захватывают за дужку и удерживают на прямой руке дном вверх.

**В захват в стойку на колено** — гирю захватывают за дужку и без задержки ставят на пол, одновременно принимают стойку а колено. Обычно этот способ приема гири применяется в последнем элементе программы — «концовке».

Как и стартовые положения атлета с гирей, способы приема елятся на статические (неподвижную, фиксируемую стойку) и динамические (нефиксированную стойку). Нефиксированные спосо-

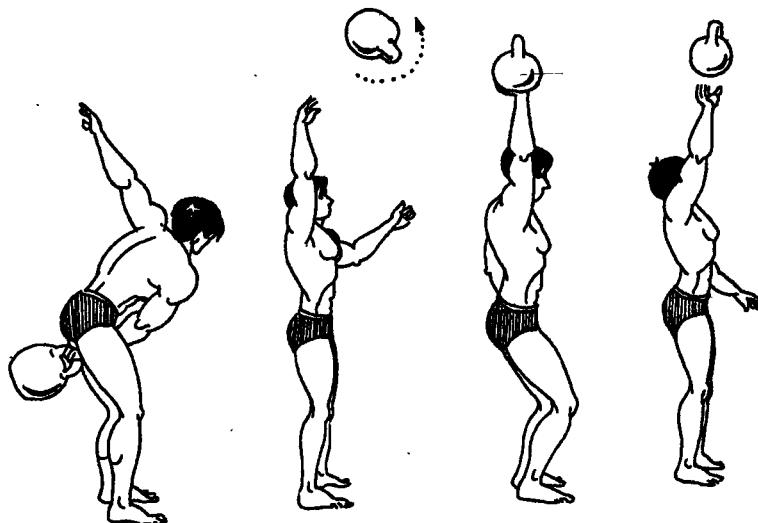


Рис. 31. Прием (ловля) гири на ладонь поднятой руки

бы приема при выполнении одного элемента являются одновременно стартовым положением для выполнения другого.

Все способы приема могут быть дополнены тем или другим положением свободной руки (см. раздел «Положение свободной руки»). Например: на предплечье спереди, свободная в сторону, на ладонь поднятой, свободная в сторону и др.

Если положение руки не указано, это означает, что рука находится в естественном положении.

### **ЭЛЕМЕНТЫ ОДИНОЧНОГО ЖОНГЛИРОВАНИЯ**

Существует множество элементов индивидуального исполнения, отличающихся друг от друга исходным положением атлета, траекторией полета гири, количеством оборотов, направлением вращения дужки, способами приема гири, положением свободной руки, а также различными поворотами и перемещениями спортсмена во время выполнения элементов.

По отдельным, наиболее выраженным признакам выполнения, все элементы условно делят на две группы — группа бросков и группа перекидок. Эти группы, в свою очередь, по сходству главной части (основы элемента) подразделяются на отдельные блоки.

Такое разделение (классификация) позволяет легко ориентироваться в многообразии и сложности элементов, дать более краткую и полную характеристику, определить содержание каждого элемента в отдельности и программы — в целом.

**Бросок** — элемент жонглирования, выполняемый от исходного положения и до приема гири одной и той же рукой.

**Группа бросков** — перечень всех бросков.

**Перекидка** — элемент, основу которого (главную часть) выполняют одной рукой, а прием гири (ловли) — другой, или перебрасывают гирю из одной руки в другую каким-либо способом.

Большинство бросков и перекидок имеют общую основу.

**Группа перекидок** — перечень всех перекидок.

Отличительной особенностью (признаком) бросков является выполнение каждого элемента только одной рукой, перекидок — и той, и другой.

**Блок бросков** — перечень бросков, имеющих общую основу элемента и различные составляющие части.

**Блок перекидок** — перечень перекидок, имеющих общую основу элемента и различные составляющие части.

### **Названия блоков бросков**

Названия большинства бросков происходят из названий основных частей этих элементов.

- Блок прямых бросков (прямые броски).
- Блок боковых бросков (боковые броски).
- Блок бросков через голову (броски через голову).
- Блок бросков между ног (броски между ног).
- Блок бросков по кругу (броски по кругу).

**Прямой бросок** — подбрасывание гири перед собой в вертикальной плоскости с последующим ее приемом (ловлей) той же рукой.

Основой (главным движением) всех прямых бросков является подбрасывание гири (гиры) вверх перед собой. Это движение отличается от движения, при котором гири подбрасываются вправо, влево, вперед, назад, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад.

чает прямые броски от других. Составляющие части бросков и перекидок одни и те же (см. «Составляющие части элементов»).

Прямые броски как одной, так и двух гирь выполняют только из замаха снизу (положение гири сзади — за коленями), поэтому при названии (записи) элемента положение гири на старте не указывают.

При названии элементов все его части указывают в следующей последовательности: стойка (исходное положение) спортсмена, название элемента, количество оборотов гири, направление вращения дужки, способ приема (ловли) гири, положение свободной руки. Если положение свободной руки не указано, это означает, что она находится в естественном, т. е. наиболее удобном, положении. Например: прямой бросок с двумя, открытой от себя, в захват на пол в стойку на колено, свободная — в сторону. В данном элементе исходное положение спортсмена не указано, так как все прямые броски выполняются только из замаха снизу.

Изменяя составляющие части элемента, можно получить достаточно много различных бросков, отличающихся один от другого сложностью выполнения. Если один и тот же бросок выполняют два и более раз подряд, то количество повторений указывают перед названием элемента (например, 2–3 прямых броска).

Следует помнить, что не для всех прямых бросков подходит тот или другой способ приема гири. Так, бросок с вращением дужки на себя сложен, да и нет смысла принимать на предплечье спереди или с вращением «винтом», можно поймать только в захват; а бросок «свечка» (строго вертикальное выбрасывание гири дужкой вверх без оборотов) — только донцем на ладонь поднятой руки.

### Простые броски двух гирь

Простые броски двух гирь по структуре движений ничем не отличаются от тех же бросков одной гири. Они имеют ту же основу. Усложнение элемента происходит за счет увеличения общего веса гирь, из-за чего теряется высота бросков. Труднее выполнить элемент с большим количеством оборотов — происходит перераспределение внимания при приеме гирь. Кроме того, прямые броски двух гирь включают в себя противостояние вращения (см. «Вращение двух гирь»).

*Примерные названия бросков с двумя гирями:*

- Прямой бросок с двумя, открытыми от себя, на предплечья спереди (в захват, на ладони поднятых, на пол в стойку на колено).
- Прямой бросок с двумя, углами горизонтально с противоположным, в захват.
- Прямой бросок с двумя, с противостоящим, открытыми вертикально, в захват.

Изменяя составляющие части, можно упростить или усложнить данный бросок.

На практике броски и перекидки с двумя гирями применяют только в показательных выступлениях (шоу). В соревнованиях предусматривается выступление только с одной гирей.

### **Блок боковых бросков (боковые броски)**

**Боковой бросок** — подбрасывание гири маятниковым движением справа налево или, наоборот, с последующим приемом (ловлей) той же рукой с поворотом на 90° или 180°. Без поворота туловища бросок невозможен. При названии (записи) боковых бросков указывают только поворот на 180°. Основой (главной частью элемента) и отличительной особенностью боковых бросков является маятниковое движение из замаха сбоку. Выполняют броски спереди, сзади, из-под ноги, с поворотом на 90° или 180°. Без поворота принять гирю той же рукой невозможно.

*Примерные названия боковых бросков:*

- Боковой бросок спереди, углом на себя, в захват.
- Боковой бросок сзади, с двумя, открытой на себя, в захват.
- Боковой бросок из-под ноги, с двумя, открытой на себя, в захват с поворотом.

При названии элемента поворот не указывают.

Обычно на соревнованиях по жонглированию и в показательных выступлениях спортсмены выполняют несколько бросков слитно (связка элементов), поворачиваясь в одну сторону. В данном случае способ приема гири после одного броска одновременно является стартовым положением для выполнения следующего. При выполнении боковых бросков применяются два направления вращения дужки — «открытой на себя» и «углом на

себя». Из способов приема гири наиболее приемлемыми считаются «в захват» и «на ладонь поднятой».

### Блок бросков через голову (броски через голову)

**Бросок через голову** — перебрасывание гири через голову с последующим ее приемом той же рукой с поворотом туловища на 180°. Все броски через голову выполняют с поворотом туловища на 180°, поэтому при названии броска поворот не указывают. Главным движением элемента (основой) является перебрасывание гири через голову.

*Примерные названия бросков через голову:*

- Бросок через голову, открытой на себя, в захват (на предплечье спереди и т. д.) (рис. 32).
- Бросок через голову, с двумя, углом горизонтально, в захват.
- Бросок через голову, с двумя, углом на себя, в захват на пол в стойку на колено, свободная — в сторону.

Изменяя составляющие части элемента, можно внести разнообразие в их выполнение.

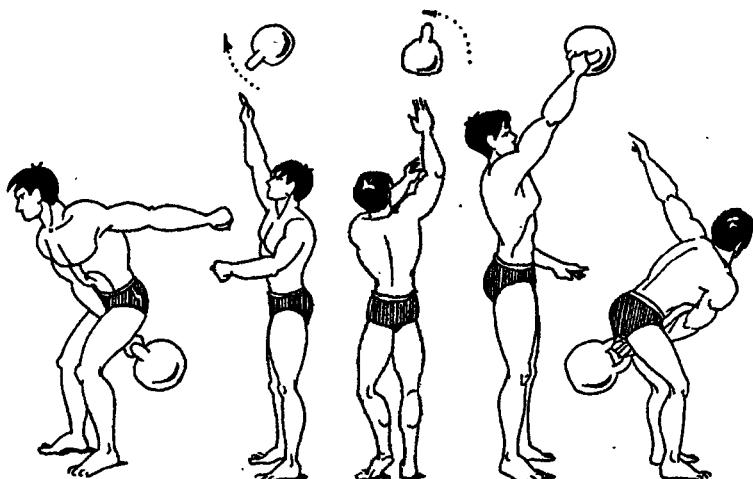


Рис. 32. Бросок через голову, открытой на себя, в захват

### **Блок бросков между ног (броски между ног)**

**Бросок между ног** — пробрасывание гири между ног с последующим ее приемом той же рукой. Броски между ног выполняют в направлении «назад между ног» из замаха спереди с поворотом на  $180^\circ$  (рис. 33) и «вперед между ног» из замаха сзади (рис. 34). Последний выполняют без поворота туловища. При назывании (записи) этих бросков поворот не указывают, так как другого варианта выполнения этих элементов не существует. Вращение дужки может быть только «открытой» и «углом».

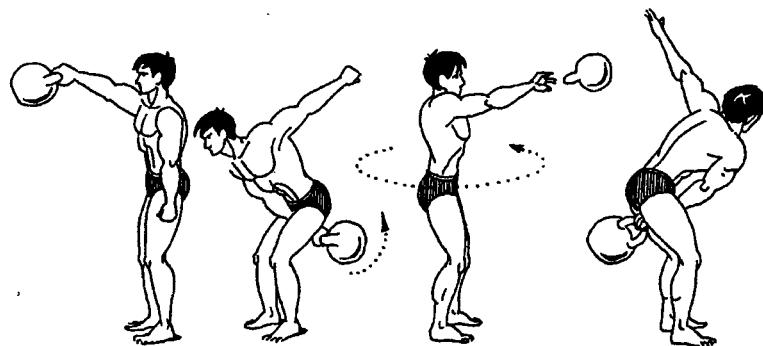


Рис. 33. Бросок между ног в направлении «назад между ног»

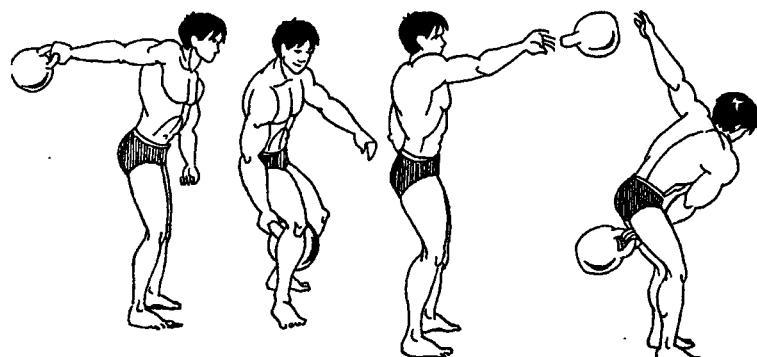


Рис. 34. Бросок между ног в направлении «вперед между ног»

*Примерные названия бросков между ног:*

- Бросок назад между ног, с двумя, открытой (углом) от себя, в захват.
- Бросок вперед между ног, с двумя, открытой (углом) на себя, в захват.

Стойку с опорой на колено и отведенной в сторону свободной рукой обычно выполняют как завершающий жест выступления («концовка» программы).

**Блок бросков по кругу (броски по кругу)**

**Бросок по кругу** — прорасывание гири по окружности с приемом той же рукой. Выполняются броски спереди, сзади, сбоку. Усложняется элемент прорасыванием из-под ноги, назад между ног (самый сложный бросок по кругу). Основой элемента является прорасывание гири по окружности.

*Примерные названия бросков по кругу:*

- Бросок по кругу спереди, с двумя, открытой (углом) на себя, в захват.
- Бросок по кругу спереди из-под ноги, с двумя, открытой на себя, в захват.
- Бросок по кругу сзади, с двумя, открытой на себя, в захват.
- Бросок по кругу сбоку, открытой от себя, в захват (рис. 35).
- Бросок по кругу назад между ног, с двумя, углом от себя, в захват, на пол в стойку на колено, свободная в сторону.

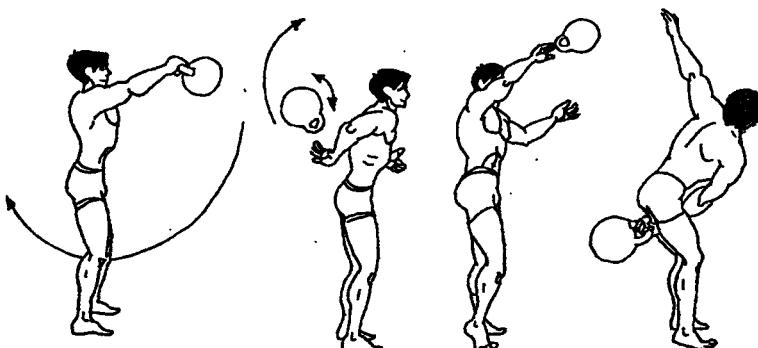


Рис. 35. Бросок по кругу сбоку, открытой от себя, в захват

### Отдельные броски

Кроме бросков, сгруппированных в блоки, существуют так называемые отдельные броски. Эти элементы по своей основе (главному движению) не могут быть отнесены к той или другой группе из-за ограниченной возможности изменять в нем составляющие части, в связи с этим они не могут образовать «свой» отдельный блок.

К таким броскам относится бросок из-за спины и бросок «свечка».

**Бросок из-за спины** — перебрасывание гири из-за спины через плечо свободной руки с последующим ее приемом той же рукой (рис. 36). Практически этот элемент выполняется с неопределенным направлением вращения дужки. Конечно, можно расширить возможности выполнения этого элемента, но легче сде-

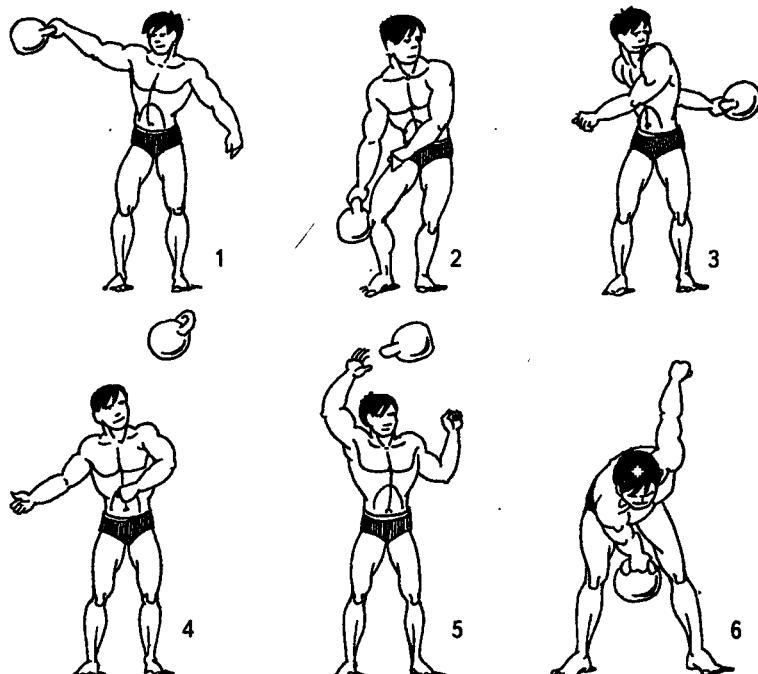


Рис. 36. Бросок из-за спины

лать это при выполнении перекидок из-за спины, т. е. с приемом гири другой рукой.

**Бросок «свечка»** — подбрасывание гири перед собой строго вертикально дужкой вверх с приемом на ладонь поднятой руки. В этом броске отсутствует вращение дужки и применяется единственный способ приема — на ладонь поднятой. Могут быть и другие, еще «не открытые» или пока редко выполняемые отдельные элементы, которые выполняют с одной или двумя гирями. Например, выжимание двух гирь одной рукой, поставленных頓цем одна на другую в равновесии.

### Блок сбросов (бросы)

**Сброс** — сбрасывание гири сверху вниз.

Сброс выполняют вперед, назад, в сторону.

Большинство элементов значительно легче выполнить из динамического стартового положения (гира на замахе). Чтобы перевести ее в это положение из статического старта, надо сделать или предварительный замах, или сбрасывание гири в положение замаха. Например, из статического (закрепленного) положения гири «на предплечье спереди» атлет намерен выполнить прямой бросок. Для этого он предварительно сбрасывает гирю с предплечья вперед (брос) и захватывает дужку перед собой. Создается удобное положение (замах спереди) для выполнения какого-либо элемента в целом. В данном случае сброс является предварительным (подготовительным) движением для выполнения элемента.

**Сброс как предварительное действие** — упрощенное сбрасывание гири сверху вниз с целью принятия наиболее удобного положения (старта) для выполнения того или другого элемента.

**Сброс как элемент** — усложненное сбрасывание гири сверху вниз с последующим ее приемом.

**Сброс-бросок** — усложненное сбрасывание гири с приемом (ловлей) той же рукой.

**Сброс-перекидка** — усложненное сбрасывание гири с приемом другой рукой.

Усложняется сброс за счет увеличения количества оборотов гири и способа приема. Основой (главной частью) сбросов является сбрасывание гири сверху вниз.

*Примерные названия сбросов-элементов:*

И. п.— о. с., гиря на предплечье спереди. Сброс-бросок вперед, с двумя, открытой от себя, в захват.

И. п.— правосторонняя стойка, гиря на ладони поднятой, дужка параллельно. Сброс-бросок вперед, с двумя, открытой от себя, на предплечье спереди, свободная в сторону.

И. п.— о. с., гиря на ладони поднятой, дужка углом. Сброс-бросок вперед, с двумя, открытой от себя, в захват, в стойку на колено, свободная — в сторону. Если сброс выполняют как предварительное действие, то вначале называют исходное положение спортсмена с гирей (старт), положение, в которое сбрасывается гиря, и далее — выполняемый элемент. Например: и. п.— о. с., гиря на ладони поднятой, дужка параллельно; сброс на замах спереди, бросок по кругу сбоку (далее — составляющие части элемента).

Или: и. п.— правосторонняя стойка; гиря на ладони поднятой, дужка параллельно; сброс назад на замах спереди, бросок назад между ног, с двумя, открытой от себя, в захват.

При сбрасывании гири назад выполняют поворот на 180°. Как и при броске назад между ног, при сбрасывании гири назад поворот не указывают, так как без него это движение выполняют только при передаче гири партнеру.

Как и при выполнении любых элементов, количество сбросов-элементов зависит от умения атлета выполнять их с различными составляющими частями элемента.

### Перекидки

Термин «перекидка» означает перебрасывание гири из одной руки в другую каким-либо способом. Это — те же броски и сбrosы, только с приемом (ловлей) гири другой рукой.

На практике термин и понятие «перекидка» применяют для упрощения названий элементов, для удобства записи программ и проведения занятий. Названия перекидок сходны с названиями бросков. Они имеют общие основы элементов и составляющие части.

Группа перекидок включает в себя прямые перекидки, боковые, через голову, по кругу, между ног и отдельные перекидки.

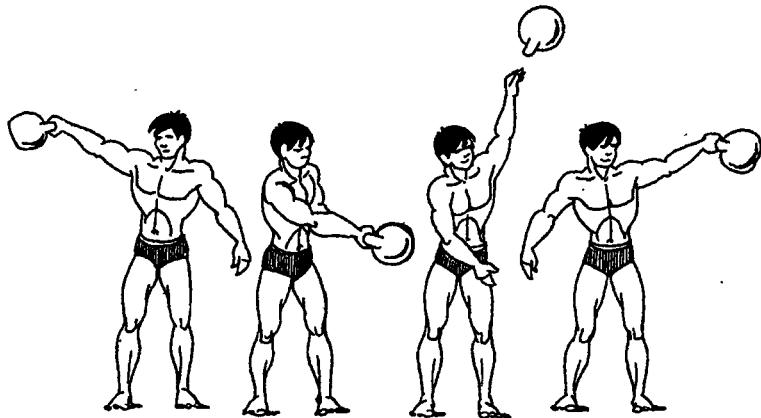


Рис. 37. Боковая перекидка спереди, открытой на себя, в захват

Некоторые перекидки можно выполнять как с поворотами туловища, так и без них.

*Примерные названия перекидок:*

- Прямая перекидка, с двумя, открытой от себя, в захват.
- Боковая перекидка спереди, открытой на себя, в захват (рис. 37).
- Боковая перекидка спереди из-под ноги.
- Боковая перекидка сзади.
- Перекидка через голову.

К отдельным перекидкам можно отнести перекидку через плечо свободной руки и «свечкой».

Существуют несколько мини-перекидок, выполняемых с очень малой амплитудой движений — например, перекидка с ладони согнутой спереди руки на ладонь другой руки; с ладони поднятой руки на ладонь другой поднятой руки; с предплечья одной руки на предплечье другой; с предплечья одной руки в захват другой.

## СВЯЗКИ ЭЛЕМЕНТОВ

**Связка элементов** — несколько элементов, выполняемых один за другим слитно, когда окончание одного элемента является началом выполнения другого. Связка обозначается знаком

-О- (узел). В связку могут входить элементы как с одной, так и с различной основой и различными составляющими частями.

*Примерная запись связок элементов:*

- И. п.— левосторонняя стойка, гиря на ладони поднятой, дужка параллельно; сброс-бросок с двумя, открытой от себя, в захват спереди; -О- перекидка назад между ног, открытой от себя, в захват.

- И. п.— правосторонняя стойка, гиря на предплечье спереди; сброс в захват спереди; -О- два броска по кругу сбоку с двумя, открытой от себя, в захват спереди.

- И. п.— о. с., гиря на предплечье сбоку; сброс в захват на замах сбоку; -О- боковая перекидка спереди, с двумя, в захват, -О- боковая перекидка сзади, в захват, -О- два броска по кругу спереди, с двумя, в захват; -О- перекидка из-за спины на предплечье спереди, свободная в сторону.

- И. п.— правосторонняя стойка, гиря спереди, дужка углом. Бросок через голову, с двумя, углом на себя, в захват спереди; -О- перекидка назад между ног, с двумя, углом от себя, в захват спереди с поворотом 180°.

Иногда в элементе или связке элементов может быть не указано направление вращения дужки. Это означает, что дужка вращается в заданном по желанию спортсмена направлении.

Соединяя элементы в разной последовательности и изменения составляющие части, можно получить множество различных связок, отличающихся друг от друга количеством элементов, их сложностью и т. д.

## **СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ГИРЕВОГО СПОРТА**

---

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

**Выносливость** — способность мышц развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени.

**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).

**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.

**Замах** — подготовительное движение гири (гиры) по направлению, обратному основному движению.

**Дожим** — подъем отягощения за счет силы мышц рук (включения) в заключительной фазе упражнения.

**Жим** — подъем гири (штанги) от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.

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

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

**Крест** — удерживание гирь на вытянутых в стороны руках на уровне плечевых суставов.

**Легкая гиря** — гиря, которая легче соревновательной (более 4-х кг).

**Мах** — маятниковое движение гири в том или ином направлении.

**Наклон** — сгибание туловища вперед или в сторону.

**Облегченная гиря** — гиря, вес которой меньше соревновательной (не более 4-х кг).

**Основа элемента** — подбрасывание гири в том или ином направлении (главное движение).

**Основной старт** — наиболее удобная не фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями) перед выполнением основной фазы (части) того или другого приема или упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** — упражнения, предназначенные для воспитания тех или иных физических качеств.

**Отклон** — прогибание туловища назад.

**Остановка** — кратковременное прекращение выполнения упражнения.

**Подводящие упражнения** — отдельные части классических упражнений или специально подобранные упражнения, сходные по структуре движений с изучаемыми, применяемые при обучении технике.

**Подрыв** — заключительное усилие (ускорение тяги) при подъеме двух гирь на грудь или при выполнении рывка.

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

**Подсед полууприседом** — подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

**Подсед «разножка»** — подсед с расстановкой ног в стороны.

**Подход** — однократное или многократное выполнение упражнения (например, с гилями).

**Подъем с виса** — подъем гирь (гири), удерживаемых внизу в опущенных руках.

**Полутолчок** — выталкивание гирь от груди до уровня головы и выше.

**Предварительный старт** — атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

**Прикидки** — контрольные занятия в одном из соревновательных упражнений.

**Программа** — совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

**Просов кисти** — смещение кисти внутрь дужки гири до упора основанием большого пальца во внутреннюю ее сторону.

**Разминка** — серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

**Рывок** — классическое (соревновательное) упражнение гиревого двоеборья, при котором гирю из положения «в висе спереди» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускают в исходное положение (и. п.), не касаясь груди и других частей тела.

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

**Связка элементов** — несколько элементов жонглирования, выполняемых слитно, один за другим. Каждый элемент состоит из основы и составляющих частей.

**Сила** — способность мышц развивать определенную величину усилия.

**Соревновательная гиря** — стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях (16, 24, 32 кг).

**Составная часть элемента** — движение атлета и гири в жонглировании, дополняющие основу, придающие элементу целостность и законченность.

К составляющим частям относятся:

1. Стартовое положение атлета с гирей.
2. Обороты гири (количество).
3. Направление вращения дужки гири.
4. Способы приема (ловли) гири.
5. Перемещение атлета.
6. Положение свободной руки.

**Специальные упражнения или части упражнений** — упражнения, сходные по своей структуре с изучаемыми, выполняемые при обучении или исправлении ошибок в технике выполнения.

**Старт** — исходное положение спортсмена для подъема гири.

**Толчок** — классическое (соревновательное) упражнение гиревого двоеборья, при котором две гири поднимают вначале на грудь, затем — вверх на прямые руки.

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

**Утяжеленная гиря** — гиря, вес которой больше соревновательной.

**Фиксация** — удерживание гири (гиры) на груди или вверху на прямых руках в положении, отвечающем правилам соревнования.

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

**Швунг** — толчок без подседа.

**Элемент жонглирования** — отдельное упражнение жонглирования, выполняемое из определенного исходного положения и заканчивающееся приемом (ловлей) подброшенной гири каким-либо способом.

## ЛИТЕРАТУРА

- Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы.— М.: Физкультура и спорт, 1987.*
- Воротынцев А. И. Гири — спорт сильных и здоровых.— М.: Советский спорт, 2002.*
- Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культивизм, пауэрлифтинг, гиревой спорт.— Ростов н/Д: Феникс, 2001.*
- Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом.— М.: Советский спорт, 1991.*
- Мороз Р.П. Развивайте силу.— М.: Физкультура и спорт, 1960.*
- Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт.— М.: Физкультура и спорт, 1988.*
- Шикунов А.Н., Кузьмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте.— Тамбов: ПАХТ ТГТУ, 2003.*
- Спортивная жизнь России: №№3, 5—9, 12, 1998; №№4, 6—9, 1999; №№1—4, 6, 2000.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

---

Предисловие .....	3
Краткие сведения о мышечной системе .....	5
Общеразвивающие силовые тренировки для начинающих .....	8
Общие рекомендации .....	8
Беснарядный комплекс для начинающих .....	11
Комплексы с гантелями и гирами для начинающих .....	16
Общие рекомендации для занятий гиревым спортом .....	32
Разминка гиревика .....	38
Соревновательные (классические) упражнения гиревого двоеборья .....	40
Рывок .....	40
Толчок .....	54
Специально-вспомогательные упражнения гиревого двоеборья ...	73
Комплексы для начинающих гиревиков .....	78
Комплекс 1 .....	78
Комплекс 2 .....	80
Комплекс 3 .....	82
Комплекс 4 .....	84
Комплекс 5 .....	86
Комплекс 6 .....	88
Комплекс 7 .....	90
Комплекс 8 .....	92
Комплекс 9 .....	94
Комплекс 10 .....	96
Комплекс 11 .....	98
Комплекс 12 .....	100
Методы тренировки мышц кистей и предплечий .....	101
Виды спорта и неспортивные занятия, способствующие развитию мышц кистей и предплечий .....	102
Анатомическое строение кистей и предплечий .....	103
Упражнения для развития мышц кистей и предплечий .....	104
Рекомендации по выполнению упражнений .....	113
Тренировка гиревика .....	115

Тренировка гиревика на различных этапах подготовки .....	115
Периодизация спортивной тренировки .....	118
Содержание спортивной тренировки .....	125
Содержание и структура тренировочного занятия .....	126
Планирование тренировочного процесса .....	128
Подготовка к соревнованиям .....	159
Жонглирование .....	163
Основные стойки атлета .....	164
Положение гири .....	164
Положение дужки гири .....	167
Положение свободной руки .....	167
Стартовое положение атлета с гирей .....	168
Названия вращений дужки .....	169
Вращение двух гирь .....	170
Способы приема (ловли) гири .....	171
Элементы одиночного жонглирования .....	173
Связки элементов .....	183
Словарь основных терминов гиревого спорта .....	185
Литература .....	189