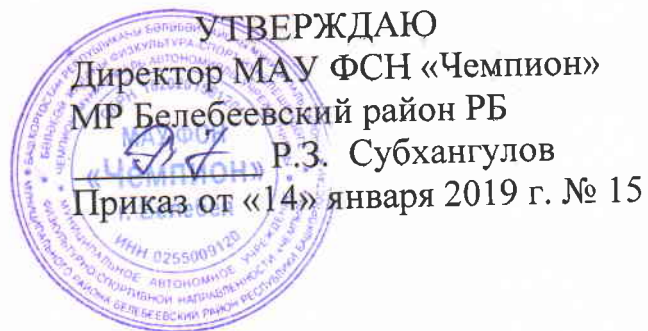


Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной
направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**
(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренер:
Абзалова И.В.

г. Белебей
2019 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт - вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия по гиревому спорту способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей, в повседневной жизни, преодолевать трудности связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия гиревым спортом способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности упражнений гиревого спорта обуславливают психологию поведения спортсмена, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

II. Цели и задачи

Основными целями и задачами являются:

- всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
- овладение техникой упражнений гиревого спорта,
- привитие любви к гиревому спорту, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- развитие моральных и волевых качеств;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов спортивных разрядов;
- овладение навыками судейства соревнований;
- воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание, и основам спортивной тренировки;
- социальные: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;

- спортивно-оздоровительные: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях; - прикладные: так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Рекомендуемый возраст для начала занятий 11-12 лет.

III. 1 год обучения - предварительная подготовка.

Задачи:

привлечение учащихся к занятиям по гиревому спорту, всестороннее физическое развитие, овладение техникой поднятия гири, привитие любви к гиревому спорту.

Основные средства достижения цели:

упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема гири.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

- знать и уметь выполнять специальные упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять данные упражнения;
- знать технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;
- выполнить один из юношеских спортивных разрядов.

Содержание программы 1 года обучения.

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в Башкирии.
2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в РБ, в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии гиревого спорта в России и за рубежом, рассказ о выдающихся спортсменах современности.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятия о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
5. Врачебный контроль и первая помощь.

Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

6. Понятие о:

- технике и методике проведения тренировочного процесса.

- теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.

7. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

8. Правила соревнований

Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

9. Общая физическая подготовка - ОФП

Значение ОФП в тренировке гиревика. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

10. Специальная физическая подготовка.

Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений.

Средствами достижения являются: бег - 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

11. Изучение и совершенствование техники.

Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных навыков за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

12. Участие в соревнованиях.

Участие в классификационных и муниципальных соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

Тематический план спортивно-оздоровительной группы

№	Наименование темы	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Развитие гиревого спорта на современном этапе	1		
2.	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся	1		
3.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж, первая помощь	1		
5.	Моральная и психологическая подготовка	1		
6.	Техника основных и	2		

	вспомогательных упражнений			
7.	Основные принципы методики тренировки	3		
8.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	2		
9.	Понятие о периодах подготовки	3		
10	Оборудование мест занятий	1		
11	организация и проведение соревнований	2		
12	Итоговое занятие	1		19
13.	ОФП			55
13.1	базовый период		15	
13.2	предсоревновательный период		20	
13.3	соревновательный период		5	
13.4	Переходно-вспомогательный период		8	
14.	СФП			45
14.1	базовый период		15	
14.2.	предсоревновательный период		24	
14.3	переходно - восстановительный период		6	
15	Изучение и совершенствование техники классических упражнений и тактики выступления на соревнованиях		200	200
16.	Инструкторская и судейская практика		12	12
17.	Выполнение контрольных нормативов		9	9
18.	Участие в соревнованиях	по плану		
	ИТОГО:	19	293	312

Тематический план ГНП I года обучения.

№	Наименование темы	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Развитие гиревого спорта на современном этапе	1		
2.	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся	1		
3.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж, первая помощь	1		
5.	Моральная и психологическая подготовка	1		
6.	Техника основных и вспомогательных упражнений	2		
7.	Основные принципы методики тренировки	3		
8.	Роль ОФП и СФП в спортивном	2		

	совершенствовании атлета			
9.	Понятие о периодах подготовки	3		
10	Оборудование мест занятий	1		
11	организация и проведение соревнований	2		
12	Итоговое занятие	1		19 час.
13.	ОФП			48
13.1	базовый период		15	
13.2	предсоревновательный период		20	
13.3	соревновательный период		5	
13.4	Переходно-вспомогательный период		8	
14.	СФП			45
14.1	базовый период		15	
14.2.	предсоревновательный период		24	
14.3	переходно -восстановительный период		6	
15	Изучение и совершенствование техники классических упражнений и тактики выступления на соревнованиях		200	200
16.	Инструкторская и судейская практика		12	12
17.	Выполнение контрольных нормативов		9	9
18.	Участие в соревнованиях	по плану		
	ИТОГО:	19	293	312

IV. 2 год обучения - начальная подготовка.

Задачи:

закрепление учащихся в секции, овладение и закрепление технических навыков выполнения тяжелоатлетических упражнений, создание прочной функциональной базы для перехода к специализации, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к выполнению режима.

Основные средства достижения цели:

упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного систем. Упражнения классического двоеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме гири.

По окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

- уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- иметь юношеский разряд по любому из вспомогательных видов спорта;
- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;
- выступать на муниципальных соревнованиях.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Развитие гиревого спорта на современном этапе.

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

2. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.

Влияние гиревого спорта на отдельные органы и системы и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим гиревика.

Гигиена: Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание: Сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.

Питание: Значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках.

Режим питания: Значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж: первая помощь.

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль: Значение самоконтроля для гиревика, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.

Спортивный массаж: Значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.

Первая помощь: Понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

5. Моральная и психологическая подготовка гиревика.

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мироззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей. Психологическая характеристика спортивной деятельности гиревика.

6. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения гиревых упражнений.

7. Основные принципы методики тренировки.

Методика совершенствования технических действий гиревика. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов гири в соответствии с принципами и методикой обучения.

8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Понятие об общей и специальной физической подготовки гиревика. Требования к ОФП и СФП гиревика. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

9. Понятие о периодах подготовки гиревика.

Базовый период - период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1 -2 месяца, после которых гиревик переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период - в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы гири весом 90-95% от максимума. Соревновательный период - задача : достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях. Переходный период - задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правило, продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях с гирей, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения создавая этим активный отдых.

10. Оборудование мест занятий.

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний , для жима лежа , гири, гантели.

11. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа

секретариата.

12. Инструкторская и судейская практика.

Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судьи при участниках, секретаря дубль — протокола.

13. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

Тематический план ГНП II года обучения.

№	Наименование темы	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Развитие гиревого спорта на современном этапе	3		
2.	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся	3		
3.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	4		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж, первая помощь	4		
5.	Моральная и психологическая подготовка	5		
6.	Техника основных и вспомогательных упражнений	5		
7.	Основные принципы методики тренировки	4		
8.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	4		
9.	Понятие о периодах подготовки	5		
10	Оборудование мест занятий	4		
11	организация и проведение соревнований	3		
12	Итоговое занятие	4		48 час
13.	ОФП			58
13.1	базовый период		25	
13.2	предсоревновательный период		30	
13.3	соревновательный период		15	
13.4	Переходно-вспомогательный период		18	
14.	СФП			45
14.1	базовый период		25	
14.2.	предсоревновательный период		24	
14.3	переходно -восстановительный период		16	
15	Изучение и совершенствование техники классических упражнений и тактики		242	242

	выступления на соревнованиях			
16.	Инструкторская и судейская практика		15	15
17.	Выполнение контрольных нормативов		20	20
18.	Участие в соревнованиях	по плану		
	ИТОГО:	48	420	468

VI. Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП) для всех групп занимающихся.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

- Рывок в стойку;
- рывок с полуприседом;
- тяга рывковая;
- рывок с вися;
- протягивание;
- уходы и приседания с гирями на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема гири на грудь.

1. Подъем гири на грудь в стойку;
2. Подъем гири на грудь с полуприседом;
3. Подъем гири на грудь с вися;
4. Подъем гири на грудь с плитов;
5. Тяга толчковая (быстрая, медленная)
6. Приседания с гирей от груди.

б) упражнение для толчка гири от груди

1. Швунг
2. Полутолчок
3. Швунг (из-за головы)
4. Толчок из-за головы
5. Приседание с поднятой вверх гирей

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

1. Приседание со штангой на плечах, на груди
2. Наклоны.

Специально-вспомогательные упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Рывок в стойку - упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.

2. Рывок с полуприседом - применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.

3. Тяга рывковая

Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая — по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.

4. Приседание с гирями на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется с гирей в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.

5. Наклоны туловища с гирей - данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

6. Подъем гири на грудь с полуприседом - это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема гири на грудь для толчка.

7. Тяга толчковая

Кроме совершенствования техники подъема гири на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.

8. Подъем гири на грудь с виса.

Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища, усилием которых происходит подъем гири на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.

9. Приседание с гирей на груди.

Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.

10. Швунг

Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.

11. Полутолчок.

Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих гири на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Упражнение для развития чувства равновесия.

1. Ходьба вперед, усложняемая исходным положением рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.

2. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.

3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук.

-Взять палку за середину одной рукой согнутой в локте до прямого угла.

Из этого положения делать повороты кисти до отказа.

-Круги прямыми руками с полной амплитудой

-Взять палку. Широким хватом. Поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать начинать с пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника: - поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине.

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей.

- Приседание с палкой в рывковом хвате.

- Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук.

- Пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.

- Повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед

- Повороты туловища в наклоне вперед

- Прыжки, в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

1. Спринт от 30 до 100 м

2. Прыжки с места длину и высоту

3. Прыжки с разбега в длину и высоту

4. Толкание ядра, метание набивного мяча

5. Прыжки на возвышение

6. опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

2 тренировка - 2 серии по 10 прыжков с высоты 0.5 м

3 тренировка - 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

4 тренировка- 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5 - 9 тренировки - 4 серии по 10 раз с высоты 0.7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

VII. Обучение технике выполнения классических упражнений.

Обучение технике рывка.

Рывок - сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно.

Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы доступные для обучаемого и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению.

Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

1. прямой метод
2. концентрический метод
3. Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

При данной методике - обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод

Обучение, начинается с главной фазы упражнения - подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности

Исходя из 25 летнего опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

3.1. Обучение опорному подседу и вставанию

И.п. - в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед полнятся до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

3.2. Обучение безопорному подседу.

И.п. - стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

Тоже выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

3.3. Обучение подготовке к подседу.

И.п. - стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опустится в подсед.

3.4. Обучение подрыву

И.П. - штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

Тоже варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

3.5. Обучение подведению коленей

И.п. - штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

3.6. Обучение подъему до уровня коленей

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

3.7. Обучение стартовому положению

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

Контрольные нормативы по ОФП.

№	Наименование упражнения	2 юн.	1 юн.	3	2
1	Бег 30 м	5,6	5,2	5,1	5,0
2	бег 60 м	9,0	8,6	8,4	8,2
3	Прыжок вверх с места	52	55	60	65
4	Прыжок в длину с места	225	238	247	255
5	Прыжок в длину с разбега	390	450	480	500

VII. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом

Первыми, кто сталкивается со спортивными травмами, является тренер, которому знания причин и механизмов спортивных травм помогают вести борьбу за их предупреждение. Исходя из нормативов, действующих в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге, на одном помосте одновременно могут тренироваться 4-5 человек, поэтому перегрузка спортивного зала, плохая освещенность, отсутствие вентиляции. Неровность, шероховатость помоста, несоответствующие температурные условия соответствуют травматизму.

Ко второму ряду причин относится несоответствие физической и технической подготовки спортсмена заданной нагрузке. Немаловажным фактором является психологическая устойчивость спортсмена, так как любые. Даже мимолетные, мысли о неудаче могут привести к спортивной травме.

1. Помещение, в котором проводится тренировка, должно быть проветрено и проведена влажная уборка.

2. Прежде чем приступить к тренировке с гирей проводится соответствующая разминка, включающая упражнения на весь опорно-двигательный аппарат спортсмена: мышцы, связки, суставы. Кроме общей разминки обязательно включается и специальная, во время которой проводится подъем гири небольшого веса в соответствующем плане тренировочного занятия упражнении.

3. Низкая температура в спортивном зале снижает эластичные свойства мышц, связочного аппарата, поэтому для предупреждения травм не рекомендуются резкие движения, при выполнении упражнения со сравнительно легкими весами, во время специальной разминки, то есть прилагаемые усилия должны соответствовать весу гири.

4. Высокая температура зала снижает работоспособность, поэтому в данный момент отменяются тренировки с большими объемами и интенсивностью.

5. Тренер всегда должен следить за самочувствием занимающихся с целью предотвращения перетренированности спортсмена.

6. Если же это случилось, то нужно дать спортсмену возможность отдохнуть, и на ближайшее время не планировать подъемы максимальных и субмаксимальных весов, так как преждевременное возобновление тренировок ведет к еще более глубокому и длительному травматизму.

7. Во избежание травм ладоней, поверхность дужки гири должна быть гладкой. При образовании мозолей на руках рекомендуется применять горячую воду для рук, очищать мозоли пемзой с последующим смазыванием мозолей глицерином, борным вазелином или кремом для рук. В составе которого присутствует витамин А.

8. При подъеме максимальных весов в классических и вспомогательных упражнениях пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, для профилактики травм спины, коленей, лучезапястных суставов, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.

Профилактические мероприятия

- При профилактике травм позвоночника применяются упражнения с применением усилий, направленных в противоположную сторону;
- С первых шагов занятий применять упражнения в висе на перекладине;
- После выполнения толчка, приседаний со штангой большого веса выполнять разгрузочные упражнения.

Вывод: если спортсмен наряду с тренером следят за исправностью оборудования, инвентаря, за состоянием здоровья организма, его реакцией на выполняемую нагрузку, а также за соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать совсем.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Н.Воробьев «Тяжелая атлетика» - учебник для институтов физической культуры, Москва ФИС, 1988
2. А.Н.Воробьев «Тяжелоатлетический спорт» - очерки по физиологии и спортивной тренировке, Москва ФИС, 1977
3. А.С. Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», Москва ФИС, 1986
4. Р.А. Роман «Тренировка тяжелоатлета», Москва, ФИС, 1986
5. Л.С. Дворкин «Юный тяжелоатлет» Москва ФИС, 1982
6. В.А. Геселевич «Медицинский справочник тренера, Москва ФИС, 1981
7. М.Б.Казиков «Медицинский контроль в тяжелой атлетике» Москва ФИС, 1961
8. А.А.Деркач, А.А.Исаев «Педагогическое мастерство тренера», Москва ФИ, 1981
9. В.П.Золотов «Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990
10. А.А. Бирюков, К.А. Кафанов «Средства восстановления работоспособное спортсмена» Москва ФИС, 1979
11. Н.П. Лапутин, В.Г. Олешко «Управления тренировочным процессом тяжелоатлетов», Киев, «Здоровье», 1992.
12. А.И.Воротынцев «Гири. Спорт сильных и здоровых»,Москва, «Советский спорт», 2001.