

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ОСНОВЫ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ

(Элективный курс)

Учебное пособие

Уфа

2018

УДК 796.88.093.612(075.8)

ББК 75.712я7

О-75

**Рецензенты:**

К.п.н., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания Башкирского института физической культуры филиал Уральский государственный университет физической культуры - *В.Б. Крутько*

К.с.н., профессор кафедры спортивных дисциплин Башкирского государственного педагогического университета им. М.Акмуллы - *Л.М. Матвеева*

**О-75**            **Основы гиревого двоеборья (элективный курс):** учеб. пособие / И.Р. Юсупов, Р.А. Гайнуллин, И.И. Гумеров, А.И. Хамидуллин. - Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2018. - 88 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело»; 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»; 06.03.01 «Микробиология»; 31.05.02 «Педиатрия»; 31.05.03 «Стоматология» и 33.05.01 «Фармация» для изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» на основании рабочей программы (Уфа, 2016 г.) для изучения элективного курса «Основы гиревого двоеборья» и в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности.

В пособии излагаются основные положения спортивной дисциплины «Гиревое двоеборье», методики тренировок и обучения.

Пособие рассчитано для студентов, обучающихся по специальностям: 31.05.01 «Лечебное дело»; 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»; 06.03.01 «Микробиология»; 31.05.02 «Педиатрия»; 31.05.03 «Стоматология» и 33.05.01 «Фармация».

Рекомендовано в печать Координационным научно-методическим советам и утверждено решением Редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

**УДК 796.88.093.612(075.8)**

**ББК 75.712я7**

© Юсупов И.Р., Гайнуллин Р.А.,

Гумеров И.И., Хамидуллин А.И., 2018

© Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
<b>Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА.....</b>	<b>10</b>
<b>Глава 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....</b>	<b>18</b>
2.1. ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	18
2.2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ.....	20
2.2.1. Рывок.....	20
2.2.2. Толчок.....	22
<b>Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....</b>	<b>26</b>
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.....	26
3.2. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.....	28
3.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	31
3.3.1. Рывок.....	33
3.3.2. Толчок.....	34
<b>Глава 4. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>40</b>
4.1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВОК.....	40
4.1.1. Подготовительный период.....	41
4.1.2. Соревновательный период.....	43
4.1.3. Переходный период.....	45
4.2. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ.....	46
4.3. РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	48
4.4. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.....	53
4.5. ВАЖНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ.....	55
4.6. ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВОГО СПОРТА.....	57

<b>Глава 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ</b>	
<b>СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ</b> .....	59
5.1. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	59
5.2. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ.....	60
5.3. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ.....	61
5.4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	64
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЙ.....	76
ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ.....	84
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	86

## ВВЕДЕНИЕ

Тема занятий спортом в общем и гиревым двоеборьем в частности в настоящее время актуально тем, что физическая культура, одно из ее проявлений-занятие гиревым спортом, представляет собой непростое общественное явление, которое не ограничивает себя решением задач относительно развития человека физически, а вместе с этим выполняет и другие общественные функции касательно воспитания, моральных-этических норм. Общество сейчас очень заинтересованно в том, чтобы представители молодого поколения были физически развитыми, здоровыми.

За все время было не мало написано о необходимости физического воспитания каждого индивида, о роли физической активности, о ее сильном значении для развития личности в целом, не только физического, но и интеллектуального, и духовно-эмоционального. Древнерусские письменные и другие источники свидетельствуют, что корнями физическая культура уходит в далекое прошлое. Наши предки, жившие в те времена, использовали в быту и в обучении людей военному делу такие физические упражнения, как бег, прыжки, плавание, ходьба на лыжах, разные виды борьбы, кулачный бой, стрельба из лука, езда верхом, и другие.

В свое время еще К.Д. Ушинский утверждал, что человек должен быть разносторонне развитым, т.е. быть совершенным физически, умственно и нравственно. Т.А. Ильина считала, что физическое воспитание помогает и в нравственном воспитании: для совершения морально-верных поступков, для повышения способности к волевым действиям, для проявления моральной стойкости и выносливости часто бывают нужны физические силы, физическая выносливость, закалка. Я.А. Коменский определял физическое воспитание как одну из важнейших частей семейного воспитания и образовательного процесса. И.Ф. Харламов

считал, что физически развитый человек лучше проявляет себя в профессиональной деятельности, преодолевает большие нагрузки, меньше утомляется. О необходимости физического воспитания детей с раннего возраста писал В.Г. Белинский и другие. На сегодняшний день проблема неполноценности физического воспитания детей и подростков сохраняет свою актуальность. Мы приведем один из многочисленных фактов, которые подтверждают это. Проведенные в Великобритании исследования касательно образа жизни около 500 детей показали такой результат: девочки 8-10 лет играют в подвижные игры, бегают не более 17 минут в день.

На современном этапе физическая культура представляет собой неотъемлемую часть образовательного процесса. Физическая культура и спорт являются средствами, помогающими в создании гармонично, разносторонне развитой личности. Они помогают человеку концентрировать все внутренние силы организма для достижения поставленных целей, позволяют повысить умственную работоспособность, в рамках ограниченного времени рабочего дня выполнить больше намеченных дел, формируют здоровое чувство потребности в соблюдении правил здорового образа жизни. В среднем на занятия физической культурой в вузах дается 3-4 часа в неделю, что составляет общепринятую норму. Установлено, что студенты, вовлеченные в систематические занятия физкультурой и спортом, проявляющие в них довольно-таки высокую активность, впоследствии легче могут выработать правильный, оптимальный для обучения режим дня, они становятся более уверенными в повседневной жизни, в целом наблюдается формирование и развитие положительных психологических установок, достигается и сохраняется более высокий тонус жизни. Такие студенты становятся более коммуникабельными, активнее выражают готовность к сотрудничеству, легко радуются социальному признанию, адекватнее принимают критику сторонних лиц и не боятся ее.

Но никакие условия для занятий физической культуры не смогут заменить желания обучающихся заниматься спортом, потому что главное условие полезности и результативности занятий спортом – это наличие мотивации. Мотивация представляет собой осознаваемые причины активных действий человека, которые направлены на достижение определенных целей. Потребности, которые составляют основу мотивации, приведшей к занятиям физической культурой, а в дальнейшем к более напряженным тренировкам, могут быть самыми разными, и часто знает и определяет их только сам индивид. К ним может относиться стремление быть сильным, мужественным; получить и закрепить определенные умения, навыки; развить способности, позволяющие защитить себя и близких людей; опосредованно через занятия спортом сформировать качества, помогающие поднять свой социальный статус, материальное благосостояние и др. К сожалению, есть обучающиеся, ведущие неактивный образ жизни, причин этого в основном бывает две: студент проводит много времени за компьютером, не совершая продолжительное количество времени активных движений, другие студенты больше «отвлекаются» на умственные нагрузки, пренебрегая физическими. Мы считаем, что каждому человеку следует выделять в день как минимум час времени, чтобы потратить его на занятия спортом, посредством этого получать позитивный заряд и достигать гармонии в повседневности. Согласно мнению современного общества, которое совпадает с мнением автора, жизнь человека невозможна без спорта.

**Цель** данного учебного пособия заключается в формировании знаний у студентов, формировании культуры здоровья, освоения и усовершенствования практических умений, необходимых в профессиональной деятельности.

### **Задачи пособия:**

1. Укрепление здоровья студентов спортивных групп, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности;

2. Содействие повышению уровня физической, технической, тактической и методической подготовленности обучающихся, как необходимому звену общекультурной ценности и тактики общего оздоровления в профессиональной деятельности;

3. Способствование формированию у студентов спортивных групп стабильного интереса к выбранной профессии; популяризация гиревого спорта, совершенствование профессионально-значимых качеств личности.

В результате студент-медик должен:

#### **Знать:**

- правила и принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой и гиревым спортом;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и гиревого спорта.
- правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности специалиста;
- влияние оздоровительной системы физического воспитания и занятия гиревым спортом на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- социальную роль физической культуры в развитии индивида и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**Уметь** использовать приобретенные знания, двигательные навыки для увеличения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни студентов БГМУ.



**Владеть** методами физического самосовершенствования, которое в дальнейшем поможет студенту лучше реализовать себя в будущей профессиональной деятельности врача, стоматолога, педиатра, фармацевта, микробиолога.

Учебное пособие поможет созданию и развитию общекультурных и профессиональных компетенций у студентов-медиков по следующим специальностям: лечебное дело, педиатрия, медико-профилактическое дело, стоматология, фармация, микробиология.

ОК-8. Способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-12. Осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам при занятиях физической культурой и гиревым спортом, оценить эффективность диспансерного наблюдения за их здоровьем.

# ГЛАВА 1

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Физическая сила всегда ценилась у народов многих стран. Люди наделяли ею своих героев в легендах, сказаниях, былинах. В Древней Руси силу развивали с помощью различных (иногда достаточно специфичных и самобытных) упражнений: перетаскивание бревен, камней, жерновов, поднятие и переноска мешков с зерном, наковален, весовых гирь и т. д. В дни народных праздников и гуляний всегда проводилось большое количество увлекательных состязаний. К ним относились кулачные бои, борьба, поднимание тяжестей, они были любимыми развлечениями простых людей. Некоторые народные забавы силового плана позже заняли прочное место в репертуарах разъезжающих по стране цирков. На арене атлеты поражали зрителей своей недюжинной силой. В программе их выступлений были сложные упражнения на силу, жонглирование гирями, ядрами. Часто проводились состязания по борьбе с участием «таинственных» чемпионов. Обычно эти состязания своими громкими названиями привлекали значительное количество зрителей. Цирковые арены внесли большой вклад в популяризацию многих силовых упражнений, в том числе с гирями. Гиревой спорт как один из разновидностей тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. В августе 1885 г. было принято решение организовать в Петербурге первый кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Главным инициатором его создания стал известный петербургский врач В.Ф.Краевский. В процессе поездок по странам Европы, он познакомился и освоил методики занятий по наработке силы известных в те времена атлетов, увидел техническое оснащение атлетических залов и при участии представителей интеллигенции создал этот кружок. Накопленными знаниями и опытом В.Ф.Краевский широко делился со своими

последователями. Любители тяжелой атлетики хорошо знают имя Ивана (Дяди Вани) Лебедева, который остался в истории как человек, широко пропагандировавший силовые упражнения, был последователем начинаний В.Ф.Краевского. В скором времени похожие кружки были созданы Уфе, Воронеже, других городах России. С 1897 г. начали проводиться всероссийские чемпионаты по поднятию тяжестей. Атлеты состязались в поднимании разборной штанги, в борьбе, боксе, фехтовании. В программе состязаний не было упражнений с гирями: они стали считаться одним из вспомогательных упражнений для развития силы и выносливости. Не смотря на это, они все также имели большую популярность в маленьких поселках и городах, в которых еще не были организованы кружки по занятиям тяжелой атлетикой. Атлеты того времени все так же ценили гири, считали их почти незаменимой частью занятий по выработке силы. Уникальные упражнения с гирями выполнял С.Елисеев. Имя «Король гирь» носил подмосковный силач 9 П.Крылов. Значительная физическая сила и невероятная выносливость позволяли ему поднимать 32-килограммовую гирю 86 раз левой рукой, жонглировать сразу тремя такими гирями. Занятия гирями часто использовали Е. Сандов, Г. Лурих и другие известные силачи начала XX столетия. После Великой Октябрьской социалистической революции стало возможным широкое распространение среди масс тяжелой атлетики. Уже в марте 1918 г. состоялось лично-командное первенство только что образованной Советской республики по тяжелой атлетике. В следующие годы атлеты одержали немало красивых побед и установили большое количество рекордов. Многие из них в те годы стали известны не только на родине, но и за ее пределами. Несмотря на это, гири все также сохраняли роль вспомогательного элемента в занятиях тяжелоатлетическим спортом, помогающим в установлении рекордов и в повышении спортивного мастерства. В то время гиревого спорта совсем не существовало в таком виде, в каком мы его привыкли видеть. Вместе с тем в трудовых

коллективах сельскохозяйственных и промышленных предприятий, в подразделениях и частях Красной Армии по-прежнему регулярно проходили состязания силачей, участники которых занимались с гирями. Они вели пропаганду развития силы и выносливости, осуществляли подготовку молодого поколения к занятиям тяжелой атлетикой. Большое количество известных тогда штангистов начинали свой путь в спорте с занятий гирями. В 1948 г., учитывая интерес многих людей к занятиям с гирями, в Москве был проведен всесоюзное состязание силовых спортсменов, в котором приняли участие призеры подобных соревнований в республиках. Соревнования проводились в четырех весовых категориях: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Участники состязаний выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди; при этом можно было их выжимать, швунговать и доталкивать. Кроме того, атлеты соревновались в упражнениях со штангой: в жиме и толчке двумя руками. В весовой категории 60 кг одержал победу атлет из Москвы Григорий Коновалов. Он вытолкнул одной рукой 32-килограммовую гирю 28 раз и поднял гири от груди 7 раз. В весовой категории 70 кг победителем стал атлет из Ворошиловграда Иван Сапомаха: его результат соответственно 23 рывка и 15 подъемов. Ленинградец Александр Лаврентьев был самым сильным в весе 80 кг - 30 рывков и 13 подъемов от груди, а в самой тяжелой весовой категории (св. 80 кг) звание сильнейшего завоевал спортсмен из города Чкалова Николай Большаков - 33 рывка и 19 подъемов от груди. Целью проведения этого состязания было привлечение молодых талантливых спортсменов к занятиям тяжелой атлетикой. Однако путь «через гири в штангу» не сумел себя оправдать. Тяжелая атлетика к этому времени стала очень популярной в стране и на международной арене. Чтобы суметь получить более высокие результаты, спортсменам нужна была более узкая специализация, поэтому чаще выбор склонялся в пользу тяжелой атлетики. В этом виде спорта имелась хорошо отлаженная система тренировок и 10 состязаний, он входил в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

Тяжелоатлет мог получить звание мастера спорта СССР, что в особенности привлекало представителей молодого поколения. Ничего похожего в гиревом спорте не было. В 50-е годы занятия с гирями сохраняли свою прежнюю популярность у молодежи сел и деревень, рыбаков, воинов Советской Армии и Военно- Морского Флота. Состязания проводились в виде конкурсов силовых спортсменов, где не было ни каких-то правил, ни классификационных нормативов. Несмотря на это, интерес к этому действительно народному виду спорта никогда не ослабевал. Периодом формирования и утверждения гиревого спорта можно считать 60-е годы. В РСФСР, на Украине, в Литве, в сельских коллективах физкультуры чаще стали организовываться состязания. Они организовывались празднично, интересно, туда всегда привлекалось большое число зрителей, победителям вручались медали и почетные призы. В республиках были разработаны правила состязаний и нормативы классификации, в том числе и нормативы мастера спорта; официально стали регистрироваться рекорды. Весомо большой вклад в развитие и популяризацию гиревого спорта внесли любители гирь Липецкой и Воронежской областей, Алтайского края, Украины и Литвы. Были разработаны специальные нормативы классификации для воинов Вооруженных Сил СССР. В 70-е годы стали традиционными встречи в виде турниров энтузиастов гиревого спорта сельских районов РСФСР, Украины и Литвы. Состязания часто проводились в знак памяти известных в нашей стране личностей. Например, в Липецке спортсмены состязались за приз дважды Героя Советского Союза летчика М.Степанищева, в Казани - за приз артиста цирка, атлета И.Жеребцова и т. д. Атлеты-гиревики состязались уже по весовым категориям, но их число в каждой республике было неодинаковым, не было единых правил проведения и оценки состязаний. Несмотря на то, что гиревой спорт был введен в состав Единой всесоюзной спортивной классификации (в категорию национальных видов спорта), он не имел возможности быть полностью распространенным на территории

всего Союза. Энтузиасты занятий с гирями же хотели улучшать свои качества в этом виде спорта, хотели иметь возможность становиться официальными спортсменами-разрядниками, кандидатами в мастера и мастерами спорта СССР. Хотя и на протяжении продолжительного времени сохранялась некоторая разобщенность, количество спортсменов и любителей росло год от года. На соревнования в Казань, Клайпеду, Липецк, Одессу приезжало по 25- 30 команд из различных республик и областей страны. В начале 20-х годов XX века широкому распространению среди масс гиревого спорта сильно помогли турниры «Богатыри России», которые организовывались по решению Спорткомитета и Федерации тяжелой атлетики РСФСР и проходили по всей территории республики в конце сезона 11 сельскохозяйственных работ. Состязания проходили по упрощенным правилам. Победители получили золотые, серебряные, бронзовые жетоны, а команды областей, приславшие на соревнование больше всего участников, - переходящими призами. В определенный момент встал вопрос о признании упражнений с гирями как вида спорта во всем Союзе. Но понадобилось еще пять лет для того, чтобы упражнения с гирями были включены в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985- 1988 гг. как самостоятельный вид спорта. При Федерации тяжелой атлетики СССР была организована комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики. Стараниями энтузиастов (Б.Вишняускаса, В.Воропаева, В.Полякова, В.Рассказова) были сформулированы правила соревнований и нормативы получения разрядов (в том числе норматив, который давал право на присвоение почетного звания «Мастер спорта СССР»). Результатом продолжительной и непростой работы стал первый чемпионат Советского Союза в Липецке в ноябре 1985 г. Гиревой спорт вышел на всесоюзную арену. В историю его войдут имена первых чемпионов страны: М. Родионова (60 кг, Липецк), Ф.Усенко (80 кг, Сумы), А.Мощенникова (90 кг, Пермь), С. Мишина (св. 90 кг, Калуга). Сергей Мишин на этом соревновании толкнул от груди две 32-килограммовые

гири 100 раз! В 1948 г. Николай Большаков повторил это упражнение только 19 раз. По истечении времени изменились условия процесса тренировок. Атлеты-спортсмены гиревого спорта стали больше работать над увеличением выносливости и силы, что помогло сделать состязания гиревиков более динамичными и интересными для зрителей. В ноябре 1986г. в Клайпеде проводился второй чемпионат Советского Союза по гиревому спорту. Сильнейшим атлетом-гиревиком страны и двукратным чемпионом СССР в весовой категории 80 кг стал Ф.Уссико. В толчке двух 32-килограммовых гирь от груди он показал невероятный результат-135 повторений. Вместе с тем в ходе соревнований открылись и новые проблемы, которые были связаны с последующим развитием гиревого спорта в Советском Союзе. Перед спортсменами и тренерами встал непростой вопрос: должен ли гиревой спорт развиваться и дальше по уже установленному пути или же лучше будет усложнить технику основных упражнений? Что же получится в итоге, какой ответ на этот вопрос мы получим, узнается со временем. Пока что же упражнения с гирями смогли получить признание как массовый вид спорта. В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта. В ноябре 2001 года в г. Бабаево Вологодской области впервые было проведено первенство России среди женщин в трех весовых категориях – до 60, 70 и свыше 70 кг. Соревнования проводились в одном упражнении рывок 12 с гирей 16 кг, засчитывалась сумма подъемов двух рук. Чемпионками во всех весовых категориях стали представительницы Алтайского края: Е. Капустина (до 60 кг, 213 подъемов), С. Чеснокова (до 70 кг, 191 подъем), С. Екименко (св. 70 кг, 186 подъемов). Для повышения зрелищности соревнований ведущие гиревики России предложили ввести в программы соревнований проведение эстафет по классическому толчку и толчку по длинному циклу. Эстафеты стали проводить в заключение

соревнований. Каждый член команды в течение трех минут в максимальном темпе выполняет подъемы, одновременно соревнуясь с участниками других команд. Суммарное количество подъемов всех членов команды учитывается при определении команды- победительницы. Эстафеты с 2002 года были включены в программы чемпионатов, кубков и первенств России. 2003 год примечателен включением гиревого спорта в программу I летней Спартакиады учащихся России, что свидетельствует о высокой его значимости в укреплении здоровья и физическом развитии учащейся молодежи (М.И. Понарский, 2003). В связи с возросшими нагрузками на спортсменов во время выступлений в классическом двоеборье, когда в каждой весовой категории в один день проводятся состязания в классическом толчке и в рывке, специалисты начали искать пути снижения предельных нагрузок, испытываемых спортсменами-гиревиками. На многих семинарах и конференциях звучал вопрос: почему не могут быть отдельные выступления только в толчке и в рывке? Ответом на этот вопрос стал первый чемпионат России 2005 года в отдельных упражнениях (28-29 января, г. Рыбинск). Однако сильнейшие стали сильнейшими и при такой форме проведения соревнований. Летопись чемпионатов мира по гиревому двоеборью ведется с 1993 года. В этом году был проведен первый чемпионат мира в городе Липецке. Чемпионат проводился в шести весовых категориях, с гирями 32 кг. Результат в рывке засчитывался как удвоенная сумма количества подъемов слабой рукой. Чемпионами в своих весовых категориях стали: в весовой категории до 60 кг – Зайцев Василий (Россия, 119 (толчок-68, рывок-51)); до 65 кг – Михальчук Роман (Украина, 159 (87+72)); до 70 кг – Кобзев Михаил (Россия, 173 (107+66)); до 80 кг – Федоренко Валерий (Казахстан, 225 (127+98)); до 90 кг – Салахиев Фанис (Россия, 219 (131+88)); свыше 90 кг – Мишин Сергей (Россия, 245 (168+77)). Заслуженными мастерами спорта России по гиревому спорту в настоящее время являются: Михаил Бибилов (г. Оренбург), Михаил Кобзев (г. Рыбинск), Сергей Кириллов (г. Санкт-



Петербург), Сергей Леонов (г. Улан-Удэ), Андрей Кравцов (г. Елец), Евгений Лопатин (г. Санкт-Петербург), Сергей Мишин (г. Калуга), Алексей Пивоваров (г. Рыбинск), Сергей Рачинский (г. Санкт-Петербург), Фанис Салахиев (г. Казань). С 1975 года по 1996 год Всероссийскую федерацию гиревого спорта возглавлял Рассказов Владимир Семенович, мастер спорта СССР, 13 заслуженный тренер России, судья международной категории. Затем, до 2006 года он являлся бессменным президентом Международной федерации гиревого спорта. Всероссийскую федерацию гиревого спорта с 1996 по 2005 год также бессменно возглавлял Понарский Михаил Иосифович. Штаб-квартира ВФГС находилась в городе Рыбинске. 28 января 2005 года был избран новый президент ВФГС – Малкин Виталий Борисович, член Совета Федерации России (экономика). За последние годы сильнейшие молодые спортсмены, мастера спорта России международного класса В. Ильин, Д. Костыгов, А. Дягилев, А. Кравцов, А. Анасенко, И. Денисов и другие продолжают успешные выступления Российских спортсменов и составляют достойную конкуренцию признанным лидерам на чемпионатах России и мира (М.И. Понарский, 2004). В настоящее время Международный союз гиревого спорта (International union of kettlebell lifting) ежегодно проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Первенство мира среди юниоров (возраст участников от 18 до 22), Первенство Европы среди юниоров, Первенство мира среди юношей (возраст участников до 18 лет) Чемпионат Европы среди юношей. Начиная с 2014 года проводятся 5 этапов Кубка мира и финал Кубка мира. Вопросы для самоконтроля: 1. В каком году в России был организован кружок любителей силовых упражнений и кем? 2. Назовите имена нескольких известных силачей начала XX века. 3. Какой была судьба гиревого спорта во времена СССР? 4. Изменения, случившиеся с гиревым спортом после распада СССР?

## ГЛАВА 2

### ТЕРМИНОЛОГИЯ.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

#### 2.1. ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

В практике очень многие понятия имеют свое индивидуальное толкование, что затрудняет работу тренеров и судей. Поэтому перед началом учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте правильным будет ознакомиться с терминологией. В данной главе приводятся основные термины, которые сейчас используются в гиревом спорте. В процессе совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности список терминов может набирать в себя новые понятия.

**Старт** - начальное положение спортсмена для подъема гири.

**Захват** - способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами:

1) захват сверху - положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз;

2) захват снизу - положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

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

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

**Подход** - однократное, или многократное выполнение упражнения с гирями.

**Фиксация** - удержание гирь вверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем требованиям правил соревнований.

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

**Цикл упражнения** - структурная единица рывка, характеризующая одноразовый подъем гири одной рукой. Жим - подъем гири (гирь) от груди вверх за счет силы мышц рук.

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

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

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

**Подрыв** – ускорение тяги: в толчке при взятии нарядов на грудь; рывке- от уровня коленей.

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

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

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

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

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие основные упражнения используются в гиревом спорте?
2. Повторите формулировки основных упражнений в гиревом спорте.

## **2.2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ**

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с достаточно сложными действиями, которые требуют от спортсмена определенных умений и навыков.

### **2.2.1. Рывок**

Обучение технике обычно начинается с *рывка* - наиболее понятного и доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

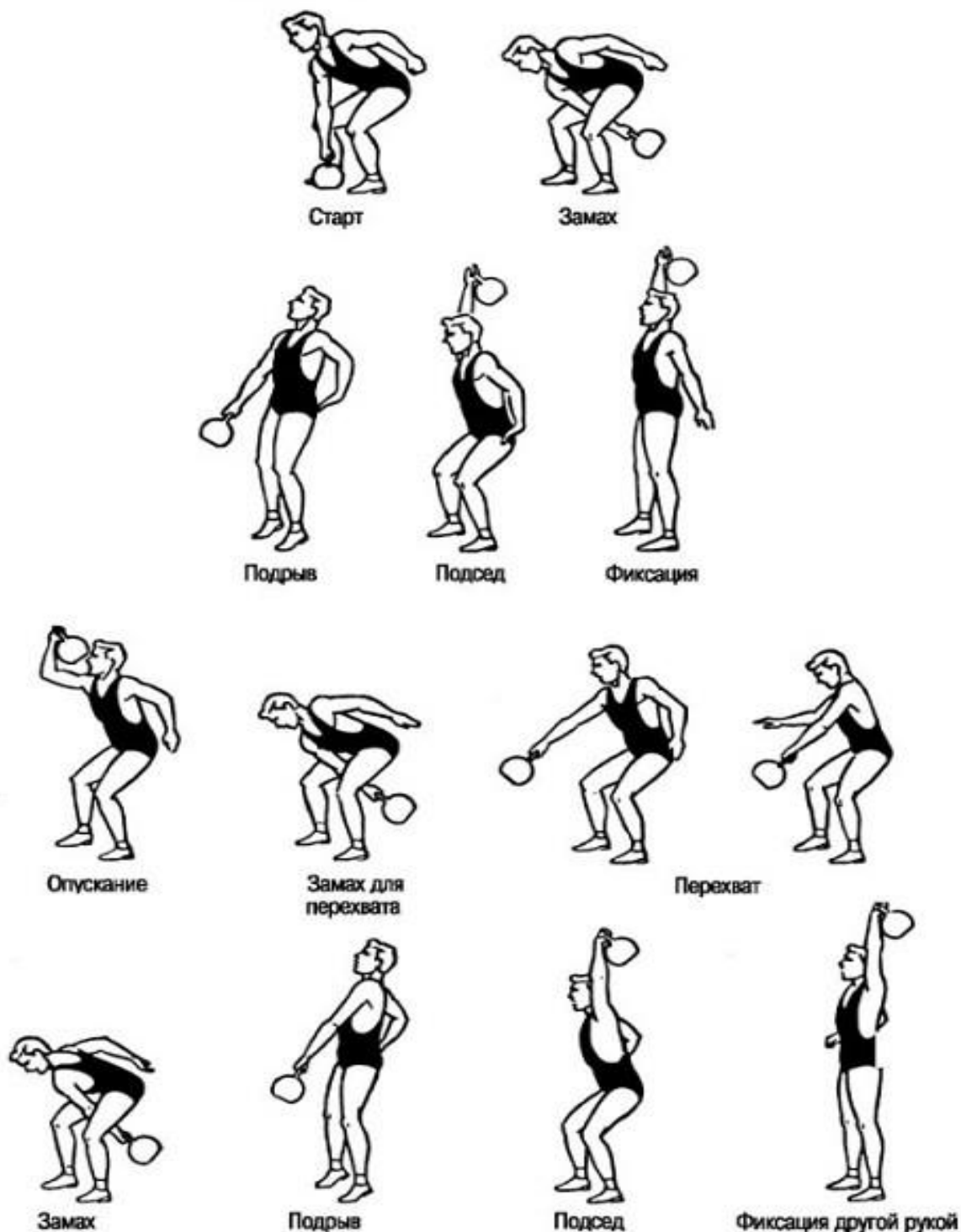
Полную схему этого упражнения можно разделить условно на следующие технические части: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис.1).

*Старт. И.п.* – ноги стоят на ширине плеч, согнуты в коленях, гиря находится между ног (чуть впереди), захват производится сверху, незанятая рука отведена в сторону, спина полностью выпрямлена.

*Замах.* Из стартового положения, приподняв гирю с помоста, произвести замах между ног назад; незанятая рука отведена в сторону, спина полностью выпрямлена.

*Подрыв* – главная деталь рывкового упражнения. Из-за активного выпрямления ног и спины гиря приобретает ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На долю секунды занятая,

рабочая рука освобождается от нагрузки, немного сгибается в локтевом суставе, после этого выпрямляется прямо по направлению к гире, которая достигла «мертвой точки».



**Рис. 1.** Техника выполнения упражнения «рывок»

*Подсед.* Делается для уменьшения ударной нагрузки перед фиксацией.

*Фиксация.* Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище полностью выпрямлены, неподвижны.

*Опускание.* Делается для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по наиболее функционально удобной траектории в положение замаха.

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

*Перехват.* За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до «мертвой точки», перекидывается из одной руки в другую, далее возвращается в положение замаха.

*Замах другой рукой.* Делается после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, незанятая рука отведена в сторону, спина выпрямлена. Из-за силы тяжести гиря опускается между ног для еще одного замаха.

Здесь разобрана полная схема движения рывок, гиря при этом не опускается и не ставится на помост, пока производится это движение. По правилам состязаний и чемпионатов перехват делают после наибольшего из возможных количества повторений упражнений каждой рукой.

*Вопросы для самоконтроля:*

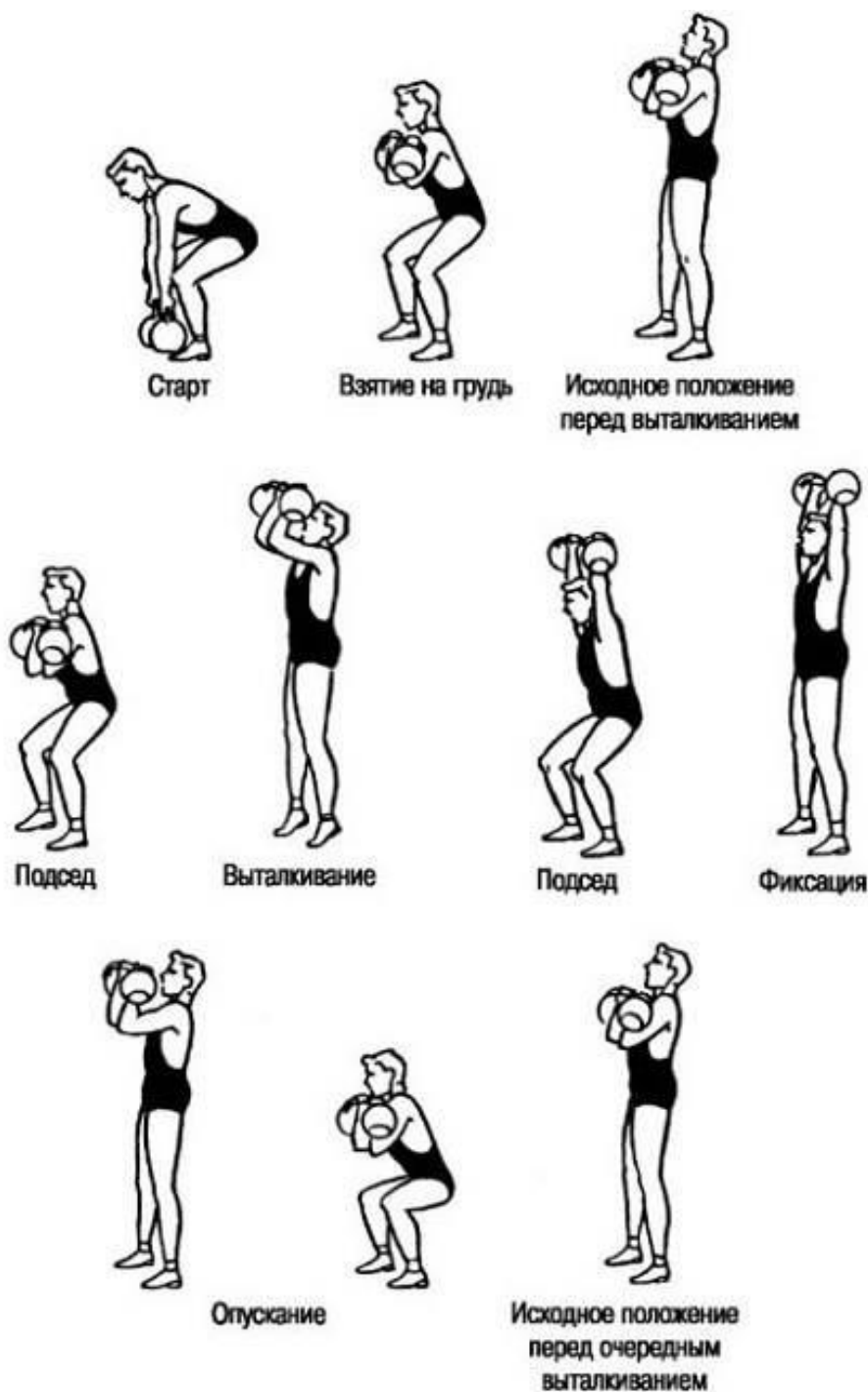
1. Из сколько этапов или движений состоит рывок? Перечислите их.
2. Что нельзя делать спортсмену во время выполнения упражнения рывок?
3. Когда можно провести перехват гири на другую руку?

### **2.2.2. Толчок**

Толчковое упражнение можно разделить на следующие технические части: старт, взятие на грудь, начальное положение перед выталкиванием,

подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, начальное положение перед очередным выталкиванием (рис.2.).

*Старт. И.п.* – ноги стоят на ширине плеч, согнуты в коленях, гири стоят между ног (чуть впереди), хват сверху, спина полностью выпрямлена.



**Рис.2.** Техника выполнения движения «толчок»

*Взятие гирь на грудь.* Из начального положения, приподняв гири с помоста, произвести замах между ног назад. Далее производится резкое выпрямление ног и спины, благодаря этому выполняется подрыв, при сгибании ног в коленях – подсед, гиря подхватывается грудью в «мертвой точке»; следом надо выпрямить ноги.

*Начальное положение перед выталкиванием.* Положение принимается после того, как гири взяты на грудь. Ноги прямые, стоят на ширине плеч, локти опущены, прижаты к туловищу, гири упираются на предплечье и плечо, дужки гирь находятся на груди, спина полностью выпрямлена.

*Подсед* - деталь толчкового упражнения, который производится перед выталкиванием. Ноги умеряют тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина выпрямлена, руки с гирями неподвижны.

*Выталкивание* – самая важная деталь толчкового упражнения. Благодаря резкому выпрямлению ног и туловища (после подседа) гири выбрасываются руками вверх и тем самым они получают ускорение, которое возводит их на необходимую высоту. После того, как ноги полностью выпрямляются, происходит выход на носки.

*Подсед.* Производится после выталкивания. Гири, когда они находятся в «мертвой точке», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина немного согнута в пояснице, произведена ее жесткая фиксация.

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

*Опускание.* После фиксации происходит постепенное сгибание рук, гири опускают на грудь; в этот момент ноги незначительно согнуты в коленях, таким образом, они умеряют ударную нагрузку на поясницу.

*Начальное положение перед очередным выталкиванием.* Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.



Чтобы научиться правильным техникам основных упражнений гиревого двоеборья, надо для начала по частям разобрать общую схему выполнения, внимательно, детально ее изучить, постоянно развиваться в ходе учебно-тренировочного процесса. Больше всего сложностей возникает при изучении техники толчка. Обычно у новичков в гиревом спорте не получается сразу делать второй подсед, который производится после выталкивания. Поэтому освоение толчка лучше начать с ознакомительно-показательных упражнений без снаряда, после выполнять его с одной гирей и далее полноценно с двумя гирями, но меньшего веса.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Из сколько этапов состоит упражнение толчок? Перечислите их.
2. Объясните начальное положение спортсмена перед выполнением упражнения.
3. Благодаря чему обеспечивается выталкивание снаряда вверх во время упражнения?

## **Глава 3**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Заниматься с гирями можно самостоятельно, можно заниматься в спортивной секции под руководством тренера. В обоих случаях перед тем, как начать тренироваться, пройти обследование и получить разрешение врача.

### **3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

Секции гиревого спорта создаются в коллективах физической культуры, в спортивных клубах промышленных предприятий, строек, учреждений, колхозов, совхозов и учебных заведений, а также в воинских частях и других подразделениях. В секцию принимаются лица, достигшие 10-12-летнего возраста, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача.

Для проведения учебно-тренировочных занятий создаются учебные группы. Число групп определяется по общему количеству посещающих занятия, а также уровнем соответствующей материально-технической базы для проведения полноценных тренировок. Группы комплектуются с учетом возраста, физической подготовленности и мастерства спортсменов. Неправильным выбором будет набрать в одну группу юношей и взрослых, новичков и разрядников, потому что они должны заниматься по различным методикам и у них должно быть разные содержания занятий.

При наличии нужного инвентаря и соответствующего помещения на одного тренера в группе должно приходиться не более 10-15 начинающих спортсменов. В специфических случаях занятия в одной группе опытных

спортсменов с различным уровнем подготовленности, в этом случае состав группы составляет 6-10 человек.

Занятия в секциях гиревого спорта должны проводиться не реже 3 раз в неделю (в течение всего года); количество часов, отводимое на одну тренировку, зависит от квалификации спортсменов (табл. 1).

Гиревой спорт, в отличие от других видов спорта, и не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Наиболее подходящее место для занятий - специальный зал с нужным инвентарем или типовой зал тяжелой атлетики.

Таблица 1

**Программа занятий в секции гиревого спорта  
(рассчитана на 1 год обучения)**

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам				
	Новички	Разрядники			МС
		3 Р-	2 Р-	1р., КМС	
<i>1. Теоретическая подготовка</i>					
Физическая культура и спорт в РФ и РБ	1	1	-	1	-
История развития гиревого спорта (краткий обзор)	1	1	-	1	-
Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся	1	1	1	2	2
Режим, питания, сгонка веса. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	2
Врачебный контроль, самоконтроль, массаж. Оказание первой помощи и профилактика травм	1	1	1	1	4
Техника упражнений	1	2	2	2	2
Общие основы методики обучения и занятий	-	-	1	2	2
Специальная физическая подготовка процесса	-	1	1	1	1

Окончание табл. 1

Планирование тренировочного процесса	-	-	1	2	2
Психологическая подготовка	1	1	1	2	2
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1	2	2	2	2
Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход ха ним	-	1	1	1	1
Зачет по теоретической подготовке	1	1	1	1	1
Итого:	8	13	13	19	20
<i>2. Практическая подготовка</i>					
Общая физическая подготовка	80	60	40	40	30
Специальная подготовка	40	60	70	80	90
Спортивная тренировка. Совершенствование техники упражнений. Тактика соревновательного процесса	161	190	272	450	456
Инструкторская и судейская практика	-	4	8	24	20
<i>Участие в соревнованиях</i>	<i>По календарному плану</i>				
Выполнение контрольных нормативов	9	6	6	6	4
Итого:	290	320	396	600	600
За весь год:	298	333	409	618	620

### 3.2. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Занятия по гиревому спорту проводятся в индивидуальной или групповой форме. Содержание тренировок зависит от состава занимающихся (новички, любители, профессионалы и др.), а также от оснащённости спортивного зала снарядами, инвентарем. Каждое занятие (тренировка) состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной (табл.2). Цель подготовительной части - подготовить

занимающихся к динамичной, напряженной работе. Цель основной части - освоение и улучшение техники упражнений с гирями; развитие и увеличение общей и специальной силовой выносливости; формирование нужных для занятий спортом волевых качеств. Цель заключительной части урока – нейтрализовать получившееся после тренировок напряжение, возбуждение, привести деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в нормальное состояние, каким оно было до нагрузок.

Больше всего внимания следует уделить подготовительной части занятий, так как занятия с отягощениями (особенно с гирями) оказывают значительное воздействие на все системы органов организма человека. Поэтому необходима качественная предварительная подготовка с помощью упражнений для развития общей силы и выносливости.

После медленного бега (8-10 мин) проходит общая разминка с силовой направленностью (отжимания, приседания, наклоны, прыжки в полуприседе и т. д.). Затем происходит специальная разминка с одной гирей. Рывок одной гири двумя руками. И. п. - ноги на ширине плеч. Гирю берут двумя руками за дужку (с боков) и, сделав замах между ног, благодаря активному выпрямлению ног и спины поднимают ее вверх на прямые руки. Бывают достаточно сделать это движение 5-10 раз. Дыхание произвольное.

Таблица 2

### Структура тренировочного занятия по времени

Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть (25 мин)</i>		
Построение. Объяснение целей и задач занятия:	2	Акцентировать внимание на подготовке сердечно-сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению работы высокой интенсивности с отягощениями
Медленный бег	10	
Общеразвивающие упражнения с силовой направленностью	6	

Специальные упражнения с одной гирей: поднятие гири вверх двумя руками, приседания с гирей за головой, наклоны, вращения	7	
Основная часть (60 мин)		
Разучивание и совершенствование техники упражнения гиревого двоеборья	60	Объяснение рациональной техники выполнения упражнений. Разучивание упражнений по частям и в целом. Тренировка.

*Медленный бег.* Далее делают упражнения на перекладине для того, чтобы расслабить мышцы спины. Построение. Приседания с гирей за головой. И. п. - ноги ставят на ширину плеч. Надо поднять гирю любым способом вверх- и, наклонив голову, опустить ее на спину. Удерживая гирю за дужку двумя руками, поднять голову, выпрямить спину и выполнить 5-10 приседаний; затем опустить гирю вниз.

Эти упражнения при большом количестве повторений оказывают хорошее влияние на все группы мышц, растягивают связки, разогревают суставы, готовят тело занимающегося к интенсивным силовым нагрузкам. Они рекомендованы для обязательного выполнения из-за своей доказанной полезности для атлетов любой квалификации.

Можно также добавлять в тренировку и другие упражнения с одной гирей (наклоны, рывок, вращения), но они имеют меньший уровень подготовительного эффекта, а также рывок двух гирь (обязательно меньшего веса) двумя руками.

После предварительной подготовки можно начинать основную часть занятия – изучение, освоение, закрепление техники упражнений гиревого двоеборья, тренировка с их применением.

### 3.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Методика обучения в гиревом спорте имеет в своей основе принципы наглядности, систематичности, последовательности.

Обучение проходит в определенной последовательности: ознакомление, освоение, тренировка. Ознакомление с упражнением формирует у занимающегося правильное представление о технике выполнения. Для этого нужно:

- правильно назвать упражнение;
- безупречно показать в целом технику исполнения;
- разобрать по частям, объяснить выполнение каждой части.

Запоминание техники упражнения проходит сначала без снаряда (имитация), далее используется одна гиря по частям и в целом. Успехи, результаты спортсменов во многом зависят от правильной организации начального периода, и заканчивая подведением итогов занятий.

Поэтому бывает очень важно закрепить у начинающих заниматься гирями необходимую базу правильной техники выполнения упражнений, познакомить его с основными методами тренировок, далее приступить к работе по улучшению техники.

Занятие представляет из себя систематическое, многократное повторение каждого упражнения гиревого двоеборья с последовательным увеличением объема и повышением интенсивности нагрузки. В процессе занятий техники упражнений могут осваиваться по частям или в целом.

При изучении техники упражнения по частям тренер объясняет и показывает каждую его часть в отдельности, обращая при этом внимание тренирующихся на специфику выполнения отдельных элементов (в рывке это подрыв и фиксация; в толчке - исходное положение перед выталкиванием, выталкивание и фиксация). Главный принцип обучения – начинать с самого простого, после освоения его переходить к более сложному-составляет также и главный принцип в гиревом спорте. После

освоения отдельных частей упражнения, спортсмены начинают осваивать его в целом.

На практике одни тренирующиеся достаточно быстро осваивают техники упражнений с гирями, другие (из-за специфических различий, особенностей телосложения) отдают этому больше времени, вынуждены уделять больше внимания в процессе обучения. Для таких спортсменов в начальный период очень важно освоить метод изучения и закрепления техники по частям.

Как и в других видах спорта, в упражнениях с гирями от занимающегося гиревым спортом для достижения успеха, хороших результатов требуется сформировать и иметь такие качества, как целеустремленность, хорошая координация, необходимо иметь хорошую подвижность в суставах, гибкость. Все они в особенности становятся нужными при подготовке спортсменов самой высокой квалификации. Однако в целом упражнения с гирями доступны любому индивиду, который хочет стать физически и морально крепче.

Доступность гиревого спорта является основной причиной повышения его массовости, распространения среди различных слоев населения.

В практике учебно-тренировочного процесса могут достаточно успешно применяться современные технические средства обучения, которые обеспечивают наглядность, помогают повысить скорость освоения и закрепления элементов техники.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какой минимальный рекомендуемый возраст для занятий гиревым спортом?
2. Из чего состоит структура тренировочного занятия?
3. Каков главный принцип обучения гиревому спорту?
4. В чем преимущество гиревого спорта по сравнению с некоторыми другими силовыми видами спорта?



### 3.3.1. Рывок

Как говорилось нами ранее, обучение в гиревом спорте начинается с рывка как более простого, можно сказать базового упражнения. Сначала спортсмен запоминает стартовое положение. Оно принимается в каждом цикле повторения, поэтому важно обратить внимание занимающихся гириями на положение ног и спины. Спина должна быть прямой, она представляет собой основную опору, вокруг которой осуществляется работа в рывке. Расстановка ног на старте и при выполнении упражнения - на ширине плеч, что обеспечивает спортсмену надежную опору. При изучении техники рывка следует заострить внимание занимающихся на том, что ноги и спина работают более активно в момент подрыва. Спина должна быть выпрямлена и располагаться под углом примерно 60-65° по отношению к согнутым в коленях ногам. Такое положение частей тела способствует приданию наиболее возможной высокой скорости подрыву, способствует эффективному выходу гири вверх. Во время выполнения рывка и, в частности, после подрыва не следует опускать гирию далеко от себя, так как это увеличивает амплитуду движения гири, нарушает структуру упражнения, сильно нивелирует работоспособность.

После подрыва рука несильно сгибается в локтевом суставе и затем выпрямляется навстречу остановившейся в «мертвой точке» гире. Происходит фиксация - неподвижное положение системы «спортсмен - снаряд», которое показывает нам, что упражнение завершено.

Очень часто новички после подрыва не сгибают руку в локте, а сразу выталкивают гирию вверх прямой рукой. Это является ошибкой, на которую следует обратить внимание занимающихся. Сгибание руки в локтевом суставе перед фиксацией позволяет мышцам расслабиться и отдохнуть при многократном выполнении упражнения.

При выполнении рывка новички в гиревом спорте не могут сразу закрепить технику подхвата гири рукой в «мертвой точке», после выхода вверх она всей тяжестью «ударяет» по предплечью. Изучению этого

приема надо уделять как можно больше внимания, чтобы переход от полета снаряда к фиксации осуществлялся плавно, безболезненно, что предотвратит в дальнейшем развитие травм.

Согласно правилам соревнований по гиревому спорту, опускание гири после фиксации должно производиться без касания ею плеча или предплечья. В этом случае движение гири вниз связано с затратами усилий мышц спины и кисти. Важно создавать оптимальную траекторию движения и следовать ей, так как переход от опускания гири к очередному маху должен быть плавным, не занимать много времени.

После выполнения рывка одной рукой занимающийся перехватывает гирю другой рукой и снова делает мах для продолжения упражнения.

### **3.3.2. Толчок**

Для обучения толчку двух гирь необходимо, чтобы занимающиеся имели хорошую общефизическую подготовку, достаточный уровень силы и особенно гибкости. Обучение технике начинается обычно с гирями меньшего веса (или даже с одной гирей) в установленной последовательности: ознакомление, разучивание и тренировка. Главными составными частями толчка являются начальное положение перед выталкиванием, выталкивание и фиксация. От правильного начального положения, которое принимается многократно в ходе выполнения упражнения, во многом зависит эффективность выталкивания и достижение конечного результата. При освоении этой позиции важно обратить внимание занимающихся на положение ног, рук и туловища, а также гирь на груди.

После того, как занимающийся поднял и положил гири на грудь, ноги и туловище надо выпрямить, ноги стоят на ширине плеч; гири лежат на плече и предплечье, локти прижаты к туловищу (это наиболее удобное и правильное положение перед выталкиванием). Обычно освоение начального положения перед выталкиванием вызывает у занимающихся

больше всего затруднений. Стандартными ошибками являются: приподнятые локти, согнутые ноги или туловище, расслабленная, а потому изогнутая поясница. Здесь важно подчеркнуть, что для правильного и сильного выпрямления перед выталкиванием система «спортсмен - снаряд» должна представлять собой сжатую пружину, готовую разогнуться. Такое положение принимается каждый раз после фиксации и опускания гирь на грудь.

При освоении выталкивания нужно обратить внимание занимающихся на следующий момент: оно должно выполняться главным образом за счет сильной работы ног и туловища, а не рук. При выполнении упражнений руки выполняют функцию звена, которое концентрирует и направляет энергию от ног и туловища. Большинство же новичков при изучении техники выталкивания (больше всего во время первых занятий) стараются больше работать руками. Это можно объяснить тем, что мышцы рук более чувствительны, чем мышцы ног.

В соответствии с учебным планом тренировочные занятия в группах проводятся регулярно в течение года. В группе новичков и спортсменов младших разрядов (табл. 3-5) занятия проводятся не реже 3 раз в неделю (по 2 ч каждое).

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

В группах начинающих занятия проводятся в течение года. Основное внимание отдается общей физической подготовке, стартовому освоению техники, постановке системы процесса тренировок. Дополнительно занимающиеся осваивают спортивный режим, самостоятельно занимаются общей физической подготовкой.

До начала занятий с начинающими необходимо обязательное проведение медицинского обследования у них, где определяется уровень

физической подготовленности, и, что очень важно, состояние здоровья, возможность занятий спортом. В дальнейшем такие обследования проводятся в конце каждого установленного периода занятий (для контроля за результатами тренировочного процесса).

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

Тренировочный процесс надо систематизировать и делать план его таким образом, чтобы увеличение уровня физической, технической подготовки занимающихся осуществлялось не скачкообразно, а постепенно.

Таблица 3

**Примерный годовой план учебной нагрузки  
для начинающих спортсменов**

Содержание занятий	Количество часов по месяцам												Всего за год
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	-	8
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка	10	10	8	8	6	6	6	4	4	4	4	10	80
Изучение техники упражнений	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тренировка	10	10	14	14	15	15	15	15	15	15	13	9	160
Участие в соревнованиях	<i>По календарному плану</i>												
Выполнение контрольных нормативов	2	2	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	9
Итого на практическую подготовку	26	26	27	26	25	26	26	23	23	24	22	23	297
Всего за месяц	27	27	28	27	26	26	27	23	24	24	23	23	305

Таблица 4

**Примерный годовой план учебной нагрузки  
для спортсменов 3 разряда**

Содержание занятия	Количество часов по месяцам												Всего за год
	VIII	XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	-	13
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	8	60
Изучение и совершенствование техники упражнений	3	5	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	60
Тренировка	14	14	16	16	16	16	16	18	18	18	18	10	190
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	4
<i>Соревнования</i>	<i>По календарному плану</i>												
Выполнение контрольных нормативов	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	6
Итого на практическую подготовку:	24	26	29	26	27	27	28	29	28	26	29	21	320
Всего за месяц:	25	27	30	27	28	28	30	30	30	27	30	21	333

Таблица 5

**Примерный годовой учебный план нагрузки  
для спортсменов 2 разряда**

Содержание занятий	Количество часов по месяцам												Всего за год
	VIII	XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-	13
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка	6	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	6	40
Совершенствование техники упражнений	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	4	2	70

Окончание табл. 5

Тренировка	18	21	23	22	23	24	24	24	22	22	25	24	272
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	2	-	1	1	-	2	1	-	8
<i>Соревнования</i>	<i>По календарному плану</i>												
Выполнение контрольных нормативов	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	6
Итого на практическую подготовку:	31	34	35	33	36	32	33		31	33	33	32	396
Всего за месяц:	33	35	36	34	37	33	34	35	32	34	34	32	409

Таблица 6

**Примерный годовой план учебной нагрузки  
для спортсменов I разряда и КМС**

Содержание занятия	Количество часов по месяцам												Всего за год
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	-	20
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка													
Подготовка к сдаче нормативов	8	6	4	2	2	2	2	2	2	-	-	10	40
Техническая подготовка	2	6	8	8	6	6	6	8	8	8	8	6	80
Тренировка	30	30	28	40	40	34	40	42	44	40	42	30	444
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	24
<i>Соревнования</i>	<i>По календарному плану</i>												
Выполнение контрольных нормативов	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	6
Итого на практическую подготовку:	43	45	43	52	50	45	51	55	56	50	53	47	594
Всего за месяц:	45	47	45	54	51	48	53	57	57	52	54	47	614

### Примерный годовой план учебной нагрузки для спортсменов МС

Содержание занятий	Количество часов по месяцам												Всего за год
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретическая подготовка	4	2	2	2	-	4	2	2	1	1	1	2	22
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка	6	4	4	-	-	2	2	2	-	-	-	10	30
Специальная техническая подготовка	4	6	6	6	6	10	10	10	8	8	8	8	90
Тренировка	30	32	34	42	42	38	40	40	42	44	44	28	456
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Выполнение контрольных нормативов	2	2	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	9
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Выполнение контрольных нормативов	1	-	1	-	-	-	1	1	-	-	2	-	5

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие самые распространенные ошибки могут делать начинающие спортсмены в упражнениях рывок и толчок?
2. Какое количество занятий и с какой регулярностью должно проводиться в норме для КМС и МС?
3. Какое количество занятий и с какой регулярностью проводится для начинающих и спортсменов более продвинутого уровня?

# ГЛАВА 4

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

### 4.1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВОК

Главными задачами процесса тренировок, занятий в гиревом спорте являются:

- изучение и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья;
- формирование, прогресс специальных физических качеств, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов;
- морально-эмоциональная подготовка к экстремальным условиям соревнований.

Полноценно решить эти задачи можно, если есть база хорошей общефизической подготовки, которая позволяет в быстром темпе постигать и запоминать технику упражнений с гирями.

Хорошее значение для организации и проведения процесса тренировок имеют условия, в которых проводятся занятия, оснащенность спортивных залов. Хотя при упражнениях с гирями нет необходимости соблюдения каких-то специальных или специфических условий, но вместе с тем наличие необходимого для полноценных занятий инвентаря и оборудования, средств для восстановления, постоянного, регулярного медицинского контроля нужно для качественного улучшения результатов.

Современная методика тренировок в гиревом спорте основывается на большом практическом опыте работы с тяжелоатлетами, данных последних научных исследований в этом виде спорта и опыте подготовки спортсменов-гиревиков высокой квалификации.



В процессе тренировок надо соблюдать следующие основополагающие принципы:

1. Нагрузки увеличиваются постепенно, не «скачкообразно».
2. Разнообразии упражнений, которые способствуют прогрессу специальных физических качеств спортсмена-гиревика -силы, силовой выносливости и гибкости.
3. Систематическое использование в тренировках предельных нагрузок.

Постепенное, последовательное увеличение нагрузки позволяет улучшить координацию движений, быстро овладеть техникой упражнений гиревого двоеборья. Разнообразие упражнений позволяет постепенно давать нагрузку различным мышечным группам, что полезно для разностороннего физического развития тренирующихся.

Использование больших, предельных нагрузок развивает у спортсменов-гиревиков физические и волевые качества, полезные не только в спорте, но и в обыденности, в повседневной жизни. Прогресс выносливости, терпения, умение работать через «на пределе», через силу входят в ряд важнейших задач тренировок.

Планировка тренировок должна быть гибкой, чтобы предельные силовые нагрузки перемежались с фазами правильного отдыха, восстановления спортсмена. Изменения следует делать в соответствии с уровнем физической подготовки атлетов, особенностями телосложения, возраста, уровнем спортивной квалификации.

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

#### **4.1.1. Подготовительный период**

Его длительность зависит от квалификации атлетов, чем выше спортивный разряд, тем меньше времени дается на общую подготовку. Однако, обычно этот период продолжается 2-3 месяца.

В гиревом спорте стартом подготовительного периода принято считать сентябрь-октябрь. Это дает возможность спортсменам иметь достаточно времени для подготовки к началу основных состязаний, которые обычно планируются на период осень - зима. При хорошей погоде занятия рекомендуется проводить вне помещения, на свежем воздухе.

**Задачи** подготовительного периода:

- общефизическая подготовка атлетов (совершенствование техники упражнений, прогресс полезных морально-волевых и необходимых физических качеств);

- достижение определенного уровня спортивного мастерства.

Тренирующиеся постепенно полностью вовлекаются в процесс занятий, в этот период надо полностью исключить предельные нагрузки.

Для спортсменов младших разрядов проводятся 2 занятия в неделю, старших разрядов - три с одинаковыми интервалами отдыха между ними. Длительность одного занятия - от 90 до 120 мин (к концу подготовительного периода).

Так же надо постепенно увеличивать объем и поднимать интенсивность нагрузок, повышать плотность процесса тренировок.

Примерный план занятия подготовительного периода:

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

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

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

#### 4.1.2. Соревновательный период

**Задачи** - совершенствование техники основных упражнений гиревого двоеборья (в той последовательности, в которой они будут выполняться на соревнованиях), а также участие в самих соревнованиях.

В этот период в тренировке все чаще используются предельные или около предельные нагрузки в рывке и толчке, поднимается интенсивность специальных упражнений, что способствует достижению хороших результатов.

Дополнительной целью в период, предшествующий соревнованиям, является моделирование (в отдельных тренировках) условий, которые бывают на состязаниях. Такие занятия должны обязательно проводиться в присутствии зрителей, должен вестись учет весовых категорий, проводиться строгий контроль за качеством выполнения каждого подъема в рывке и в толчке. При этом тренер должен требовать от атлетов ликвидации всех технических погрешностей. В соревновательном периоде специальное значение получает вопрос о количестве занимающихся в группе. Как показывает практика прежних лет, в группе разрядников должно быть не более 6-10 человек. Для кандидатов и мастеров спорта количественный состав группы определяется в каждой ситуации отдельно, так как тренировка спортсменов такой высокой квалификации требует полностью индивидуального подхода.

Примерный план занятий перед ответственными соревнованиями  
Подготовительная часть (20-25 мин). Ходьба, бег (10-15 мин).  
Индивидуальная и групповая разминка с использованием упражнений на силу. Упражнения с одной и двумя гирями меньшего веса.

*Основная часть (60-90 мин):*

- выполнение рывковых упражнений (10-15 мин);
- специальные упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, наклоны, выталкивания с груди и т.д. (10-15 мин);

- толчковые упражнения с гирями разного веса в несколько подходов (20-30 мин);

- специальные упражнения с гирями: вращения, рывок двух гирь, жим и т.д. (10-15 мин);

- рывковые упражнения с гирями большего веса с изменением ритма выполнения - перехват после каждого рывка и т.д. (10-15 мин)

*Заключительная часть (5-10 мин):*

- упражнения на расслабление, висы и размахивания на перекладине;

- наклоны и растяжения у гимнастической стенки;

- легкая пробежка.

*Общая длительность занятий - 90- 120 мин.*

Такой план занятий показывает значительный объем нагрузки, поэтому во время подготовки к ответственным соревнованиям надо отдавать большое внимание режиму дня атлетов. В первую очередь (с учетом условий для занятий) надо правильно перемежать значительные и небольшие нагрузки, позволяя организму полноценно восстановить силы, избежать переутомления и травм.

Для получения высоких результатов хорошее значение имеет управление процессом соревнований. Занимающиеся должны заранее знать, в какой весовой категории они будут выступать, когда лучше начать снижать свой собственный вес, режим правильного питания, когда производить взвешивание, что делать после взвешивания, предполагаемые уровни силы основных соперников, какую тактику соревновательной борьбы лучше выбрать, чем при этом руководствоваться, и т. д.

В процессе состязаний надо учесть особенности самих упражнений с гирями, готовить атлетов морально к продолжительной монотонной работе (от 10 до 15 мин в каждом упражнении), которая потребует от каждого упорства и настойчивости на пути к поставленной цели.

После участия на состязаниях (через 2-3 дня отдыха) надо возобновить легкие тренировки. Перед этим рекомендуется хорошо, последовательно провести анализ и оценку итогов состязаний и выступлений, показанного результата, а так же осознать, разобрать ошибки и причины отдельных просчетов в подготовке и организации соревновательного процесса.

Между состязаниями тренировки проводятся по тем же методикам и плану, что и в период подготовки к предыдущим, но имея ввиду прежние просчеты, которые проявились на последних соревнованиях.

Таким образом, правильная организация процесса занятий, анализ итогов соревнований и ликвидирование выявленных ошибок в ходе подготовки и выступления позволяют стабильно повышать качество работы со спортсменами, что является залогом успеха на состязаниях любого масштаба.

#### **4.1.3. Переходный период**

Его основная **цель** - переключение атлетов на другие виды в целях восстановления организма и сохранения здоровья.

На этом этапе следует подвести результаты прошедшего спортивного года во всех группах, определить и отметить успехи и неудачи, поставить перспективы последующей работы. Разбор просчетов должен быть индивидуальным, чтобы, имея ввиду слабые места в занятиях каждого тренирующегося, определить пути их качественного устранения.

Физическая нагрузка в этот период должна быть незначительной, иметь общефизическую и спортивно-игровую направленность. В это время, как правило, проводят сдачу норм ГТО. Достаточно полезно бывает переключиться на занятия легкой атлетикой, плаванием, кроссом, спортивными играми, занятия с отягощениями природного характера (камни, бревна и т. п.).

*Основное направление тренировок* - улучшение отдельных элементов техники упражнений, но их окончательной целью не является участие в соревнованиях.

*Переходный период* - это этап активного отдыха, который обычно совпадает с временем отпуска и длится в среднем 1 месяц.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие основополагающие принципы есть в занятиях гиревым спортом?
2. Какие есть особенности занятий в подготовительном периоде?  
Перечислите их.
3. Какие есть особенности занятий в соревновательном периоде?  
Перечислите их.
4. Какие задачи стоят перед спортсменом в подготовительном, соревновательном, переходном периодах?

## **4.2. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ**

Самым важным условием качественной, верной организации процесса тренировок является последовательное повышение интенсивности и объема нагрузок, чередование предельных нагрузок с отдыхом и восстановлением в течение подготовительной работы. Объем нагрузки главным образом зависит от верного ее распределения по тренировкам (в зависимости от периода проведения), степени физической подготовки, возраста и квалификации занимающихся. Регулировать нагрузку в гиревом спорте можно: количеством упражнений, количеством повторений в одном подходе, количеством подходов, чередованием нагрузок значительного и маленького объема, сменой веса отягощений, изменением времени отдыха между подходами и т. д. В разных видах спорта показатели объема и интенсивности нагрузки определяются по-

разному, общим моментом для них является следующее: объем- это количественная, а интенсивность - качественная характеристика процесса тренировок. В гиревом спорте объем нагрузки определяется умножением количества подъемов на вес отягощений и считается в килограммах.

Поскольку занятия с гирями предполагают работу с отягощением одного и того же веса, то при подсчете объема нагрузки надо учитывать и число подходов в упражнении. На практике эта запись выглядит следующим образом:

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

*Сумма* как общее количество поднятых за занятие килограммов в разных упражнениях и составляет общий объем нагрузки.

Что касается интенсивности нагрузки, то на данный момент не существует однозначного определения этого понятия. Мы считаем, что можно определить интенсивность нагрузки как отношение проделанной работы в процессе занятий к максимальному результату, которое спортсмен смог показать в определенном упражнении, и средством выражения взять проценты. Занятия с большими по объему и интенсивности нагрузками играют огромную роль в повышении мастерства спортсмена, в частности при подготовке к любому состязанию. Взаимосвязь этих показателей является здесь основополагающей, занимает большое место.

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

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

Согласно последним исследованиям, максимальный прирост результатов в занятиях с гирями получается при работе с интенсивностью 80-85%. Занятия с интенсивностью 90-95% проводятся в основном в периоде перед соревнованиями и непосредственно перед самым выступлением (на контрольных прикидках).

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

В итоге, хорошее сочетание объема и интенсивности нагрузки на каждом этапе процесса тренировок имеет большое значение не только для получения отличного спортивного результата, но, в первую очередь, для улучшения и сохранения здоровья занимающихся, повышения уровня общего физического развития. Характерно, что на занятиях с гирями часто используются специальные упражнения со штангой. Объем и интенсивность нагрузки в этом случае определяются таким же способом, что и при выполнении упражнений с гирями.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Каким образом можно подсчитать интенсивность нагрузки на тренировке?
2. Как можно регулировать уровень нагрузки на тренировке?
3. При какой интенсивности нагрузки происходит прирост результатов?

### **4.3. РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

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



Составными частями силовой выносливости как физического качества, необходимого в гиревом спорте, являются сила и выносливость.

Стандартные методы прогресса силы и выносливости достаточно известны, поэтому здесь мы расскажем о другом - о методах улучшения силовой выносливости в гиревом спорте.

Исходя из опыта спортсменов прошлых лет, хороший уровень развития силовой выносливости можно получить, используя различные методы. Но важно помнить, что употребление одних и тех же методов продолжительный период времени приводит к привыканию к ним организма, вследствие этого – к снижению эффективности. Поэтому важно перемежать разные методы в процессе занятий, употреблять разные варианты совокупного их использования.

Для развития силовой выносливости занимающимся надо: повышать функциональные возможности организма; прорабатывать силу разных мышечных групп; улучшать координацию движений; увеличивать выносливость к динамическим усилиям; повышать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Так как в гиревом спорте упражнения выполняются с большим напряжением и в течение длительного времени, то для поддержания высокой работоспособности в этот период как раз и необходима соответствующая силовая выносливость. Работоспособность в этом случае определяется способностью делать значительный объем нагрузки в течение одного занятия или в процессе всей подготовки к состязаниям.

С точки зрения практики большое место в гиревом спорте занимает зависимость между мышечной силой и выносливостью. Многие специалисты не принимают ее в счет, но практика показывает, что именно силовая выносливость главным образом обеспечивает улучшение спортивных результатов.

Прорабатывать силовую выносливость рекомендуется в такой последовательности: первыми идут силовые упражнения с гирями, после них упражнения со штангой, в заключение - кроссовый бег и прыжки.

На современном этапе развития гиревого спорта для повышения силовой выносливости достаточно регулярно используется метод повышения интенсивности, который представляет собой выполнение упражнений с гирями в более быстром темпе, чем обычно занимается спортсмен.

Упражнения в этой ситуации делаются под удары метронома или под соответствующий счет. Увеличенный темп обеспечивает организму занимающегося нагрузку более значительную, чем обычно, которая, в свою очередь, увеличивает работоспособность и делает запас выносливости для работы в обычном режиме. Этот способ применяется, как правило, опытными занимающимися гиревым спортом и не рекомендуется для использования новичкам и спортсменам младших разрядов (выполнение упражнений в повышенном темпе может оказать негативное воздействие на технической подготовке у них).

Главным фактором, ограничивающим выносливость, является утомление, природа его не до конца изучена и опознана. Сегодня это явление объясняют истощением нервной системы, но оно не приносит вреда организму, а представляет собой необходимое условие для последующего прогресса его функциональных возможностей. Исходя из результатов практики, максимальный тренировочный эффект получается при определенном уровне утомления, который образуется за счет более продолжительной работы с гирями меньшего веса. В этом случае тренировка проводится на уровне 60-70% от максимума, но с изменением веса гирь - от большего к меньшему.

Методика круговой тренировки очень эффективна для развития силовой выносливости, ее можно применять в любой период занятий. Ее эффективность состоит в том, что в одну тренировку включается большое

число различных упражнений с гирями, со штангой, на гимнастических снарядах и т. д. Все упражнения делаются последовательно по круговой системе несколько раз; при этом интенсивность их выполнения ниже, чем на рутинной тренировке. Большую роль здесь играет эмоциональный фон процесса тренировки, разнообразие упражнений и общий объем нагрузки.

Для одного занятия по методу круговой тренировки рекомендуются следующие упражнения:

1. Рывок каждой рукой (30-40% от максимума).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).
3. Взятие двух гирь на грудь (5-10 раз).
4. Жим двух гирь от уровня головы (5-10 раз).
5. Лазанье по канату с помощью ног (3 раза).
6. Толчок двух гирь (50-60% от максимума).
7. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинаем с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и состава тренирующихся можно повторить этот цикл упражнений 2- 3 раза.

Круговой метод развития силовой выносливости помогает специалистам более творчески к процессу тренировки, так как подбор упражнений, количество и уровень их выполнения можно менять в широких рамках. Лучше всего этот метод применять в подготовительном периоде, когда нужно за минимальное время увеличить уровень физической подготовки занимающихся.

Большую роль в развитии силовой выносливости гиревиков играют упражнения со штангой. По мнению отдельных специалистов, занятия тяжелой атлетикой снижают подвижность в суставах, незначительно способствуют специальному прогрессу мышц. Это не совсем правильно - все зависит от подбора упражнений, распределения количества подходов и повторений, веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть

динамичными (т.е. будет неправильным акцентироваться на больших весах и статических упражнениях), помогать прогрессу специальных групп мышц, их следует делать в основном с небольшими весами и с большим числом повторений.

Для работы со штангой рекомендуются следующие упражнения:

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

Упражнения со штангой применяются не только для прогресса силовой выносливости, но, в основном, для ликвидации слабых мест в общей физической подготовке. Кроме того, эти упражнения помогают развитию гибкости и подвижности в суставах.

Анализ результатов подготовки первых чемпионов СССР показывает, что для прогресса силовой выносливости они часто применяли кроссовую подготовку. Она помогает в выработке общей выносливости, активизирует все системы организма на предстоящую работу с гирями. Так, например, абсолютный чемпион 1985 г. С. Мишин при собственном весе 105-110 кг три раза в неделю включает в тренировку пробежки по 15 км. Бег на выносливость занял стабильное место в тренировках атлетов-гиревиков того времени. Поскольку кроссовой подготовке и оздоровительному бегу в специальной литературе уделено достаточно внимания, мы не будем подробно останавливаться на этом. Нужно только отметить, что только

грамотное сочетание бега и силовых упражнений позволит получить необходимый результат и оздоровительный эффект.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Каким образом спортсмен – гиревик может повысить свою силовую выносливость?
2. Какие упражнения для занятия по методу круговой тренировки рекомендуется для развития силовой выносливости?
3. Какие упражнения для работы со штангой рекомендуются для этой цели?

#### **4.4. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

*Гибкость* - это способность человека полноценно использовать возможную анатомическую подвижность нескольких сочленений при выполнении различных упражнений.

Гибкость человеческого тела зависит от особенностей строения суставов, индивидуальных у каждого человека, суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата. Большую роль играет длина мышц. Как правило, атлеты с рельефной мускулатурой не очень хорошо переносят нагрузку, связанную с силовой выносливостью.

Поэтому гибкость зависит не только от способности мышц и сухожилий растягиваться, но и от сократительных способностей мышц-антагонистов. В связи с этим силу и гибкость можно разрабатывать с помощью одних и тех же упражнений, так как сокращение одних мышц приводит к расслаблению других.

В гиревом спорте не нужно развивать запредельную для обычного человека гибкость. Подвижность нужна в локтевом, плечевом и тазобедренном суставах - в основном для правильного овладения техникой толчка.

Для развития подвижности в суставах рекомендуются следующие упражнения:

1. Упражнения на перекладине: висы, размахиваний; в виси, опускание в вис сзади, подъем переворотом.

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

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

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

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

6. В стойке - поднимание гири двумя руками и опускание ее за голову.

7. Вращение гири одной и двумя руками.

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

В тренировке спортсменов гиревого спорта развитие подвижности в суставах надо осуществлять вместе с другими двигательными качествами (в первую очередь - силой). Упражнения для развития гибкости, как и другие специальные упражнения, используются, как правило, в конце занятия. При этом для результативного выполнения упражнений на растяжение мышц нужно, чтобы соблюдался благоприятный температурный режим (это поможет избежать травм, вреда здоровью). Так как подвижность в суставах развивается не достаточно быстро, упражнения для развития гибкости надо делать в виде серий подходов.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. В каких суставах обязательно следует развивать гибкость для успешных занятий гиревым спортом?

2. Какие упражнения для развития гибкости рекомендуется делать?  
Перечислите.
3. Когда следует выполнять эти упражнения?

#### **4.5. ВАЖНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

Доступность гиревого спорта позволяет делать занятия в самых разных условиях, индивидуально или группами. Известно, что упражнения с отягощениями циклического характера имеют в своей основе значительные физические напряжения, поэтому нужно всегда осуществлять контроль их воздействия на организм спортсменов.

Грамотное планирование процесса тренировок, правильное сочетание значительных нагрузок и расслабления, постоянный контроль за состоянием организма - залог годных спортивных результатов. Для занятий гиревым спортом характерен скорый тренировочный эффект, что очень нравится молодежи и притягивает их все больше в этот вид спорта. Но важно помнить, что только последовательное увеличение нагрузок, регулярность и доступность упражнений с отягощениями помогут получить желаемые результаты. Это очень важно для самостоятельно тренирующихся.

Энтузиасты гиревого спорта временами ставят перед собой непомерные их силам задачи и стремятся их решить, чего бы это им это не стоило, не беря в расчет свои физические данные. Они потенцируют свои возможности за счет волевых усилий или употребления фармакологических препаратов - стимуляторов, стараются не останавливать занятия, несмотря на появившееся утомление. Но есть предел утомления, превышение которого наносит вред здоровью.

Преодолевая усталость, организм начинает использовать свои резервные силы. Борьба с утомлением (до определенного уровня, величина которого пока еще не установлена) стимулирует потенциальные возможности человека. Поэтому каждый должен определить для себя допустимые границы нагрузки, используя показатели самочувствия и различные физиологические тесты. Что очень важно помнить, организму нужен отдых, пусть и кратковременный. Умение расслабиться, отдохнуть представляет в каком-то роде искусство. К сожалению, этому аспекту в целом в спорте отдается пока недостаточно внимания.

Овладение навыками самоконтроля обязательно для тех, кто самостоятельно занимается спортом. Очень полезно и нужно бывает вести дневник самоконтроля, где указываются дата проведения и содержание занятия, ухудшение или улучшение спортивных результатов, пропорциональность прогресса работающих мышечных групп, также другие объективные и субъективные показатели самочувствия. Можно упомянуть лишь один критерий: если атлет хорошо спит ночью после тяжелых, напряженных занятий, если утром ощущает себя свежим, отдохнувшим, бодрым, чувствует еще большее желание заниматься, значит, тренировка проходила с грамотно распределенной, оптимальной нагрузкой. В ином случае можно точно сказать, что произошло переутомление и надо уменьшить объем и интенсивность нагрузки или же поменять ее характер. Однако признаки приближающегося переутомления бывают очень разными и индивидуальными, из-за чего их не всегда получается опознать. Опытные атлеты вырабатывают эффективные методы оценки состояния своего организма.

На занятиях многие тренирующиеся пользуются показателями пульса, больше во время работы на выносливость. Ученые проведя исследования, пришли к выводу, что для каждой возрастной группы есть оптимальная величина нагрузки, которая образует максимально хороший,



годный режим деятельности сердца - определенный диапазон сердечных сокращений (табл. 8).

Таблица 8

**Оптимальная величина ЧСС спортсменов  
в зависимости от возраста**

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

Тем, кто хочет через занятия с гирями укрепить здоровье и улучшить уровень физического развития, будет достаточно заниматься на тренировках в рамках диапазона ЧСС, соответствующего их возрасту. Тем, кто хочет получить высокие спортивные результаты, часть тренировок (10-15%) надо проводить при повышенной ЧСС.

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

#### **4.6. ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВОГО СПОРТА**

После включения гиревого спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию и проведения трех чемпионатов СССР (1985, 1986 и 1987 гг.) популярность этого вида спорта возросла. Так, на чемпионате РСФСР 1986 г. участвовали команды из 50 краев и областей,

республик. Ни один вид спорта не смог провести подобного широкого охвата слоев населения.

Большинство известных атлетов занимаются по индивидуальным планам. Поэтому надо шире пропагандировать творческие поиски первых чемпионов, которые очень помогли получить высокие результаты. С. Рекстон занимался три дня в неделю подряд, после один день полностью отдыхал. Количество упражнений почти не менялось, предпочтение отводилось состязательным упражнениям, изометрические упражнения ставились в план в конец занятий. Интенсивность нагрузки увеличивали через каждые две недели. За этот период число вспомогательных упражнений (в том числе со штангой) уменьшали. Каждые две недели делали контроль-прикидку, за два дня до состязаний время отдавали активному отдыху.

В тренировочных планах спортсменов есть показатели:

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

2. Количество упражнений, входящих в арсенал под подготовки, не так уж велико - 10-12. Акцентируется внимание на развитии и совершенствовании гибкости.

# ГЛАВА 5

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

### 5.1. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведению соревнований обычно предшествует большая подготовительная работа. Объем ее и время, нужное для ее организации, зависят от масштаба состязаний и количества участников. Как базу подготовительной работы используют план, в котором отмечается нужный спортивный инвентарь, оборудование (не забывая про специфику гиревого спорта), сроки готовности мест для проведения состязаний, ответственные исполнители.

Состязания несут в себе хорошее агитационно-пропагандистское значение. Здесь в ситуации острой конкуренции проявляются крепость характера и мастерство спортсменов, опосредованно оценивается уровень работы тренера и верность выбранной методики занятий, производится обмен опытом специалистов. Состязания надо проводить в торжественной, праздничной обстановке, чтобы они были достаточно зрелищными и играли бы хорошую воспитательную роль для участников и зрителей. Для молодых людей первые соревнования остаются в памяти надолго, на всю жизнь, стимулирует их больше и чаще тренироваться. Церемония открытия и закрытия соревнований, красивая спортивная форма участников, отличные результаты вызывают значительный интерес у зрителей. После качественно организованных состязаний становится больше количество желающих быть спортсменами гиревого спорта.

Состязания имеют хорошее значение для прогресса результатов. Рекорды и достижения победителей увеличивают рамки представлений о возможностях личности в спорте, мотивируют к поиску новых путей

улучшения личных рекордов. Состязания представляют собой отличную школу для руководителей и организаторов. Они помогают в выявлении удач и просчетов в подготовительной работе, уровень массовости, определить пути улучшения спортивного инвентаря и оборудования. Поэтому каждое состязание вне зависимости от масштаба должно быть ярким, зрелищным, остающимся в памяти мероприятием - настоящим праздником спорта.

## **5.2. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

В зависимости от целей и задач они подразделяются на личные, лично-командные и командные.

Также регулярно проводятся показательные выступления гиревиков, где вместе с силовыми упражнениями некоторые участники показывают жонглирование гирями.

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

### **5.3. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

*Положение о соревнованиях* - это документ, который определяет (независимо от масштаба) формы организации и порядок проведения соревнований. Оно составляется соответствующей спортивной организацией не позднее чем за 3 месяца до начала нового спортивного года. Все формулировки положения должны быть четкими и краткими, не допускающими двоякого истолкования.

#### **Цели проведения соревнований**

Основными целями проведения соревнований по гиревому спорту являются:

- повышение массовости данного вида спорта и привлечение к регулярным занятиям как можно большего числа учащихся школ, средних специальных и высших учебных заведений;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства занимающихся;
- пропаганда гиревого спорта;
- подведение итогов учебно-тренировочного процесса;
- формирование сборной команды для выступления на соревнованиях более высокого ранга.

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

#### **Время и место проведения соревнований**

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

## **Руководство соревнованиями**

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

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

### **Заявки на участие в соревнованиях**

Положением предусматривается подача заявок на участие в соревнованиях команд или отдельных спортсменов. Во всех случаях заявка представляется соответствующей спортивной организацией. Заявки подают предварительные и окончательные. Положение предусматривает точные сроки подачи заявок. В заявке указываются фамилия, имя, отчество (полностью) атлета-гиревика, год рождения, партийность, разряд, спортивное звание, весовая категория. Она заверяется подписью врача (против фамилии каждого участника) и печатью соответствующего медицинского учреждения.

В заявку, как правило, включаются тренер и представитель команды. Заявку утверждает руководитель спортивной организации, который несет персональную ответственность за выполнение требований положения к составам команд и участникам соревнований. Подпись руководителя заверяется печатью спортивной организации, которую представляет команда или участник на данных соревнованиях.

### **Требования к участникам**

В положении определяются состав участников и условия их допуска к соревнованиям. Указываются численный состав спортсменов, тренеров, судей; возраст и спортивная квалификация; зачетные нормативы для всех

весовых категорий. Приводится перечень документов для представления в мандатную комиссию.

### **Открытие и закрытие соревнований**

В каждом соревновании обязательно должна быть торжественная церемония открытия и закрытия. В положении оговаривается время и место проведения парада участников, форма одежды и численный состав. Практика показывает, что многие руководители команд и спортсмены не всегда с должным вниманием относятся к этой важной части соревнований, игнорируют участие в параде. В связи с этим в положении должны быть четко определены меры дисциплинарного взыскания для спортсменов и тренеров, нарушивших единый для всех порядок проведения соревнований.

### **Условия проведения соревнований**

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

### **Определение победителей**

В положении указывается, что места в личном зачете определяются по сумме очков в двоеборье. Места могут разыгрываться и отдельно в каждом упражнении. Командные результаты, как правило, определяются в зависимости от мест, занятых членами команды в личном зачете. В некоторых случаях для поощрения спортсменов в командный зачет добавляются очки за высокие спортивные достижения.

### **Награждение победителей**

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

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

В положение можно включить и условия награждения победителей в каждом упражнении гиревого двоеборья. Правильно организованная система поощрения спортсменов и тренеров, торжественное вручение наград победителям и организаторам соревнований будут способствовать дальнейшему росту популярности гиревого спорта.

## **5.4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Характер соревнований**

По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

1. Личные.
2. Командные.
3. Лично-командные.

В *личных* соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях. В *командных* соревнованиях засчитывается результат команды в целом и в соответствии с этим определяется ее место.

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

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.



## **Программа соревнований**

Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья:

- рывок гири одной и другой рукой (без перерыва для отдыха);
- толчок двух гирь двумя руками.

Соревнования в каждой весовой категории проводятся в течение одного дня; вначале выполняется толчок, затем - рывок. Соревнования должны быть организованы так, чтобы интервал отдыха между упражнениями был не менее 30 и не более 60 мин.

- до 45 кг;
- до 50 кг;
- до 55 кг;
- до 60 кг;
- до 65 кг;
- до 70 кг;
- 70+ кг;
- до 75 кг;
- до 80 кг;
- 80+ кг;
- до 90 кг;
- 90+ кг;
- свыше 90 кг.

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

### **Порядок взвешивания участников**

1. Взвешивание участников начинается за 1,5 ч до начала выступления спортсменов данной весовой категории и длится 1 ч. Взвешивание участников проводят судьи, осуществляющие судейство соревнований в данной весовой категории.

2. Взвешивание проводится в специально отведенном для этой цели помещении. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды и тренеру взвешиваемого участника.

Участники взвешиваются обнаженными. Каждый участник взвешивается один раз. К повторному взвешиванию допускается участник, чей собственный вес не соответствует весовой категории, в которой он был заявлен на данные соревнования. Результаты взвешивания заносятся в протокол соревнований. При взвешивании проводится жеребьевка участников для вызова на помост.

### **Обязанности и права участников**

1. Участник обязан:

- знать правила соревнований и положение о соревнованиях;
- строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям.

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

3. Участник имеет право:

- обращаться в судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя своей команды, капитана или судью о при участниках;
- выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории;
- до вызова на помост подготовить гири для выполнения упражнения.

Подготовка гирь проводится в отведенном для этой цели месте, в зоне видимости судейской коллегии.

4. При нарушениях правил и порядка проведения соревнований участнику делается предупреждение. При повторном нарушении по

решению главной судейской коллегии данный участник может быть снят с соревнований.

### **Костюм участника**

Костюм участника состоит из футболки и шорт, спортивных туфель или специальных ботинок. Под шорты участник обязан надевать плавки. Участник имеет право надевать поясной ремень (не шире 10 см).

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

### **Представители и капитаны команд**

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

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

- Представитель присутствует при взвешивании участников команды и при жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии (если они проводятся совместно с представителями). Во время соревнований представитель должен находиться на специально отведенном месте или среди участников.

- Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и организаторов соревнования.

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

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

### **Судейская коллегия**

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данное соревнование. В состав судейской коллегии входят:

1. При проведении соревнований с количеством участников до 20 человек - главный судья, главный секретарь, врач, судья-фиксатор, секретарь, судья-информатор и судья при участниках.

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

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

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

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

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

### **Главная судейская коллегия и апелляционное жюри**

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

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

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

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

Главная судейская коллегия:

- следит за правильным проведением соревнований в соответствии с правилами и положением; принимает заявления и протесты и выносит по ним решения (на период разбора протеста соревнования приостанавливаются);

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

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

- отстраняет от судейства судей, совершивших грубые ошибки;

- при необходимости вносит изменения в расписание соревнований;

- снимает с соревнований участника, совершившего проступок, несовместимый с нормами поведения советского атлета-гиревика;

- снимает с соревнований технически не подготовленных участников.

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

### **Главный судья и его заместитель**

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

Главный судья обязан:

- провести перед началом соревнований заседание судейской коллегии и семинар по правилам соревнований; S проверить подготовку

мест соревнований, а также наличие соответствующего инвентаря и оборудования;

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

- наблюдать за ходом соревнований и решать возникающие вопросы;

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

- выносить на обсуждение апелляционного жюри поступившие заявления и протесты; соревнования, письменный отчет и необходимую документацию.

Главный судья имеет право:

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

- не допускать к соревнованиям участников, техническая подготовленность и костюм которых не отвечают;

- требованиям правил или положению о данном соревновании;

- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

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

### **Главный секретарь соревнований**

Главный секретарь:

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

- ведет протоколы заседаний судейской коллегии и оформляет распоряжения и решения главного судьи; проводит взвешивание гирь и составляет акт о соответствии их веса установленным правилам;

- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, представителям команд и корреспондентам;
- составляет акты об установлении рекордов;
- обрабатывает всю документацию соревнований; представляет главному судье необходимые материалы для отчета;
- ведет учет и фиксирует решения по протестам.

### **Судья-фиксатор**

Судья-фиксатор:

- проводит взвешивание участников соревнований той весовой категории, судейство которой он осуществляет;
- следит за внешним видом и формой одежды каждого участника;
- подает сигнал (хлопком в ладоши) к началу выполнения упражнения;
- громко объявляет счет правильно выполненных упражнений;
- фиксирует неправильно выполненные упражнения и подает команду «Не считать!»;
- в случае трехкратного (подряд) нарушения участником правил соревнований останавливает дальнейшее выполнение упражнения командой «Стоп!»;
- громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

### **Секретарь**

Секретарь:

- ведет протокол взвешивания и соревнований на помосте данной весовой категории;
- вызывает участника на помост и предупреждает о необходимости подготовиться очередного участника; Уследит вместе с судьей-фиксатором за техникой выполнения упражнения;

- фиксирует время окончания упражнения в рывке у каждого участника;

- информирует зрителей и участников о результатах соревнований;
- объявляет решения и распоряжения главной судейской коллегии.

### **Судья при участниках**

Судья при участниках:

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

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

- своевременно предупреждает участников о вызове их на помост;

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

- является посредником между участниками и судейской коллегией.

### **Врач соревнований**

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

Врач соревнований:

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

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе соревнований;

- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий проведения соревнований;

- оказывает медицинскую помощь при травме или заболевании участника соревнований, определяет возможность его дальнейшего выступления;



- согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника, дает письменное заключение о причинах снятия;
- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

### **Комендант соревнований**

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

### **Порядок выполнения упражнений**

Общие положения:

1. Для выполнения всех упражнений гири ставятся в центр площадки (помоста) размером не менее 2х2 м.
2. Выполнение каждого упражнения считается правильным и законченным, когда гиря (гири) поднята вверх на выпрямленную руку и зафиксирована в неподвижном положении.
3. Каждое правильно выполненное упражнение сопровождается счетом судьи-фиксатора.
4. Участник опускает гирю (гири) в исходное положение только после объявления счета судьи.
5. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья-фиксатор подает команду «Не считать!». При правильном дальнейшем выполнении упражнения счет продолжается с нарастающим итогом.
6. В случае третьего (подряд) нарушения правил соревнований выполнения упражнения прекращается командой «Стоп!».

*Рывок.* Упражнение выполняется в один прием. Участник соревнований должен непрерывным движением поднять гирю вверх до

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

Во время выполнения рывка не разрешается:

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

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

Во время выполнения толчка не разрешается:

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

### **Таблица оценки результатов**

За каждый правильно выполненный прием участнику даётся:

- в рывке 1 очко;
- в толчке 1 очко.

В каждой весовой категории победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. При одинаковом количестве очков у нескольких спортсменов преимущество получает участник, имеющий

меньший собственный вес. В случае равенства и этого показателя победитель определяется по лучшему результату, показанному в толчке.

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

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

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

*Выберите один правильный ответ*

### 1. ПОЭТАПНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК»

1. Старт, захват, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири, замах с перехватом, перехват, замах подрыв
2. Старт, захват, подсед, подрыв, фиксация, перехват, замах с перехватом, опускание гири, замах подрыв
3. Старт, захват, подсед, фиксация, подрыв, опускание гири, замах с перехватом, перехват, замах подрыв
4. Старт, захват, подсед, фиксация, подрыв, опускание гири, замах подрыв, перехват, замах с перехватом

### 2. ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СПОРТСМЕНУ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК»?

1. Вес гири должен соответствовать физ. подготовленности атлета.
2. Больше количество повторений в одном подходе.
3. Из стартового положения произвести замах между ног назад
4. Незанятая рука отведена в сторону

### 3. КОГДА МОЖНО ПРОВЕСТИ ПЕРЕХВАТ ГИРИ НА ДРУГУЮ РУКУ?

1. Ноги на ширине плеч
2. Гирю держать перед собой
3. Спина выпрямлена
4. Гиря поднимается вперед до «мертвой точки»
5. При выполнении всех условий

### 4. ИЗ СКОЛЬКИ ЭТАПОВ СОСТОИТ УПРАЖНЕНИЕ ТОЛЧОК?

1. 6
2. 8
3. 7
4. 9

## 5. КУБКОВЫЙ ТОЛЧОК — ЭТО...

1. Подъём от груди повторяющийся максимальное количество раз в течение 10 мин
2. Подъём на грудь, затем от груди вверх на прямые руки
3. Подъём на грудь, от груди вверх на прямые руки, затем вниз в основной старт
4. В этом случае второй приём (толчок от груди) является основным

## 6. КЛАССИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТОЛЧОК — ЭТО...

1. Подъём на грудь, затем от груди вверх на прямые руки
2. Подъём на грудь, от груди вверх на прямые руки, затем вниз в основной старт.
3. В этом случае второй приём (толчок от груди) является основным

## 7. ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НЕ ФИКСИРУЕМАЯ СТОЙКА СПОРТСМЕНА В МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА?

1. Углы в тазобедренных и коленных суставах
2. Угол в коленном суставе
3. Угол в тазобедренном суставе

## 8. НИЗКИЙ СТАРТ В ТОЛЧКЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРИ УСЛОВИИ ПРЕОБЛАДАНИЯ

1. Силы мышц ног
2. Силы мышц спины
3. Силы мышц рук

## 9. КАКАЯ ЧАСТАЯ ОШИБКА АТЛЕТА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА?

1. Приподняв гири с помоста, производят замах между ног назад
2. Ноги медленно сгибаются в коленях, спина выпрямлена, руки с гирями неподвижны
3. Подсед выполняется один раз, до этапа выталкивание и следом идет фиксация
4. Ноги прямые, стоят на ширине плеч, локти опущены, прижаты к туловищу

5. Гири упираются на предплечье и плечо, дужки гирь находятся на груди, спина полностью выпрямлена

10. НАИБОЛЕЕ ПРАКТИЧНЫМ И ЭФФЕКТИВНЫМ СЧИТАЕТСЯ ВАРИАНТ ДЫХАНИЕ

1. Три
2. Два
3. Более трёх

11. В СЕКЦИЮ ГИРЕВОГО СПОРТА ПРИНИМАЮТСЯ ЛИЦА ДОСТИГШИЕ

1. 10-12 лет
2. 10-14 лет
3. 12-14 лет
4. до 10 лет

12. ТЕХНИКА ТРЕХЦИКЛИЧНОГО ДЫХАНИЯ ДЕЛАЕТСЯ...

1. Во время подъёма до полуподседа - вдох
2. Во время выполнения выпрямления руки вверх – вдох
3. Одновременно с началом сбрасывания гири – вдох
4. Опуская гири – выдох
5. Во время выполнения выпрямления руки вверх – выдох

13. В СЛУЧАЯХ ЗАНЯТИЯ В ОДНОЙ ГРУППЕ АТЛЕТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. 6-10
2. 10-12
3. 10-15
4. 10

14. НА ОДНОГО ТРЕНЕРА В ГРУППЕ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ДОЛЖНО ПРИХОДИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ...

1. 6-10 чел.
2. 10-12 чел.
3. 10-15 чел.
4. 10 чел.

15. В КАКОЙ ФОРМЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ РЫВОК ОДНОЙ ГИРИ ДВУМЯ РУКАМИ?

1. Подготовительной
2. Основной
3. Заключительной

16. ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Наглядность
2. Систематичность
3. Последовательность
4. Все перечисленное

17. В ГРУППАХ СПОРТСМЕНОВ I РАЗРЯДА, КМС И МС ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ

1. 3 раза в неделю по 5 часов
2. 4 раза в неделю по 3 часа
3. 3 раза в неделю по 2 часа
4. 4 раза в неделю по 2 часа
5. 3 раза в неделю по 4 часа

18. В ГРУППЕ НОВИЧКОВ И СПОРТСМЕНОВ МЛАДШИХ РАЗРЯДОВ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ

1. 3 раза в неделю по 5 часов
2. 4 раза в неделю по 3 часа
3. 3 раза в неделю по 2 часа
4. 4 раза в неделю по 2 часа
5. 3 раза в неделю по 4 часа

19. ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ В ГРУППАХ, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ ОТДАЕТСЯ ВСЕ, КРОМЕ

1. Физической подготовке
2. Стартовому освоению техники
3. Постановке системы процесса тренировок
4. Спортивный режим
5. Повышение спортивного мастерства, тактической подготовки к предстоящим соревнованиям

20. НА СКОЛЬКО ЧАСОВ РАССЧИТАНА ГОДОВАЯ УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ?

1. 456 ч.
2. 305 ч.
3. 614 ч.
4. 409 ч.
5. 333 ч.

21. В ГРУППАХ СПОРТСМЕНОВ I РАЗРЯДА, КМС И МС В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ РЕШАЮТСЯ ЗАДАЧИ

1. Физической подготовки
2. Постановки системы процесса тренировок
3. Спортивный режим
4. Повышение спортивного мастерства, тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

22. НА СКОЛЬКО ЧАСОВ РАССЧИТАН ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 3 РАЗРЯДА?

1. 456 ч.
2. 305 ч.
3. 614 ч.
4. 409 ч.
5. 333 ч.

23. НА СКОЛЬКО ЧАСОВ РАССЧИТАН ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 2 РАЗРЯДА?

1. 456 ч.
2. 305 ч.
3. 614 ч.
4. 409 ч.
5. 333 ч.

24. НА СКОЛЬКО ЧАСОВ РАССЧИТАН ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ I РАЗРЯДА И КМС?

1. 456 ч.
2. 305 ч.



3. 614 ч.
4. 409 ч.
5. 333 ч.

25. НА СКОЛЬКО ЧАСОВ РАССЧИТАН ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ МС?

1. 456 ч.
2. 305 ч.
3. 614 ч.
4. 409 ч.
5. 333 ч.

26. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАДАЧ ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ В НЕМ ВЫДЕЛЯЮТ ПЕРИОДЫ

1. Подготовительный
2. Соревновательный
3. Переходный
4. Все перечисленное

27. КАКОВ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ТОЛЧОК»?

1. Выполнение каждого упражнения считается правильным и законченным, когда гиря (гири) поднята вверх на выпрямленную руку и зафиксирована в неподвижном положении
2. Для выполнения всех упражнений гири ставятся в центр площадки (помоста) размером не менее 2х2 м.
3. Участник опускает гирю (гири) в исходное положение только после объявления счета судьи.
4. Каждое правильно выполненное упражнение сопровождается счетом судьи-фиксатора.
5. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья-фиксатор подает команду «Не считать!». При правильном дальнейшем выполнении упражнения счет продолжается с нарастающим итогом.

28. В СОСТАВ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ НЕ ВХОДИТ

1. Главный судья

2. Заместитель главного судьи
3. Главный секретарь
4. Судья-фиксатор
5. судья-информатор

29. В ГИРЕВОМ СПОРТЕ СТАРТОМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПРИНЯТО СЧИТАТЬ

1. Июнь - июль
2. Сентябрь - октябрь
3. Март - апрель
4. Октябрь – ноябрь
5. Январь - февраль

30. СКОЛЬКО МИНУТ ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ К КОНЦУ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНА МЛАДШИХ РАЗРЯДОВ?

1. 60-90
2. 60-120
3. 90-120
4. 90-250
5. 120-250

31. ПРИ ПОДСЧЕТЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ НАДО УЧИТЫВАТЬ

1. Вес гири
2. Количество подъемов
3. Число подходов
4. Все перечисленное

32. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ДВОЕБОРЬЯ ПРОВОДЯТСЯ С ГИРЯМИ ВЕСОМ

1. 16 кг
2. 24 кг
3. 32 кг
4. Все перечисленное

33. ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ НАЧИНАЕТСЯ ВЗВЕШИВАНИЕ УЧАСТНИКОВ ДО НАЧАЛА ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ?

1. 1 час
2. 2 часа
3. 1.5 часа
4. 30 минут

34. ПОРЯДОК ВЗВЕШИВАНИЯ УЧАСТНИКОВ ВЕРНО ВСЕ, КРОМЕ

1. Взвешивание участников проводят тренер
2. Взвешивание проводится в специально отведенном для этой цели помещении
3. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии
4. Одному официальному представителю от каждой команды и тренеру взвешиваемого участника

35. КАКОВ СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ С КОЛИЧЕСТВОМ УЧАСТНИКОВ ДО 20 ЧЕЛОВЕК?

1. Главный судья
2. Врач
3. Секретарь
4. Все перечисленное

36. КАКОВ СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ С КОЛИЧЕСТВОМ УЧАСТНИКОВ БОЛЕЕ 20 ЧЕЛОВЕК ВВОДИТСЯ?

1. Заместитель главного судьи
2. Главный судья
3. Судья-информатор
4. Судья при участниках
5. Все перечисленное

**ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ  
К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ**

<b>№</b>	<b>Ответ</b>
1	1
2	2
3	5
4	4
5	3
6	1
7	1
8	1
9	3
10	1

<b>№</b>	<b>Ответ</b>
11	1
12	2
13	1
14	3
15	1
16	4
17	2
18	3
19	5
20	2

<b>№</b>	<b>Ответ</b>
21	4
22	5
23	4
24	3
25	1
26	4
27	1
28	4
29	2
30	3

<b>№</b>	<b>Ответ</b>
31	5
32	4
33	3
34	1
35	3
36	

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Основная*

1. Цацулин П. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями / П. Цацулина - Москва: Тренировочная зона, 2016. – 176с.
1. Кремнев И. Гантельная гимнастика/ И. Кремнев -Москва: Феникс, 2014. – 287с.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие/ Ю.И. Гришина. - Москва: Феникс, 2011. – 280с.
3. Солодов И.Н. Гиревой спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ И.Н. Солодов - Москва: Советский спорт, 2011. – 142с.
4. Кочетков М.А. Бодибилдинг, атлетизм, гиревой спорт/ М.А. Кочетков – Москва: АСТ, 2010. – 320с.

### *Дополнительная*

1. Солодов И.П. Гиревой спорт. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов. – Москва, 2010. – 105с.
2. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок/ Л.В. Аксенова, 2010. – 160 с.
3. Тихонов В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки/ В. Тихонов, 2009. – 156с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Таблица нормативов и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта «Гиревой спорт»**

	<i>Вес гири 32 кг</i>			<i>Вес гири 24 кг</i>						<i>Вес гири 16 кг</i>				
	<i>МС МК</i>	<i>МС</i>	<i>КМС</i>	<i>1 в</i>		<i>2 в</i>		<i>3 в</i>		<i>1 юн</i>		<i>2 юн</i>	<i>3 юн</i>	
	<i>м</i>	<i>м</i>	<i>м</i>	<i>м</i>	<i>ж</i>	<i>м</i>	<i>ж</i>	<i>м</i>	<i>ж</i>	<i>ю</i>	<i>д</i>	<i>ю</i>	<i>д</i>	<i>ю</i>
Двоеборье. Весовая категория 90+ кг	220	157	123	120		102		73						
Толчок. Весовая категория 60 кг	45	32	26	30		26		20		14		11		8
Толчок. Весовая категория 65 кг	57	41	34	39		34		26		20		15		10
Толчок. Весовая категория 70 кг	64	48	40	46		40		31		24		18		12
Толчок. Весовая категория 75 кг	72	53	45	51		45		35		27		20		14
Толчок. Весовая категория 80 кг	76	58	49	56		49		38		30		22		16
Толчок. Весовая категория 90 кг	83	63	53	60		53		42		32		26		18
Толчок. Весовая категория 90+ кг	85	65	56	62		55	44							

\* Условия выполнения норм:

1. В таблице приведено количество подъемов за 10 минут;

2. МСМК присваивается за выполнение нормы при занятии 1-3 места на чемпионате мира, 1-2 места на чемпионате Европы, 1 места на первенстве мира (юниоры, юниорки до 22 лет) или Кубке Европы, 1 места на чемпионате России или розыгрыше Кубка России, также условием присвоения МСМК является проведение допинг-контроля на указанных соревнованиях;
3. МС присваивается на соревнованиях не ниже федерального округа;
4. КМС присваивается на соревнованиях ас, ниже уровня субъекта РФ (вес гирь 32 кг).

Юсупов Ильмир Ринатович  
Гайнуллин Руслан Анварович  
Гумеров Ильнур Ильшатovich  
Хамидуллин Алик Исмагилович

**Основы гиревого двоеборья  
(Элективный курс)**

Учебное пособие

Лицензия № 0177 от 10.06.96 г.  
Подписано к печати 23.10.2017 г.  
Отпечатано на ризографе с готового оригинал-макета,  
представленного авторами.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл.-печ. л. 5,12.  
Тираж 60 экз. Заказ № 01

450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3,  
Тел.: (347) 272-86-31  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ОСНОВЫ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ  
(Элективный курс)**

**Учебное пособие**

**Уфа**

**2018**