Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Балаганнахская основная общеобразовательная школа»

МР «Верхневилюйский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

с.Балаганнах ул. Руфа Кардашевского №1, тел 2-57-48 [booschool@mail.ru](mailto:booschool@mail.ru)

***Гиревой спорт – один из средств повышения физической подготовленности и силовой выносливости юношей старшеклассников***

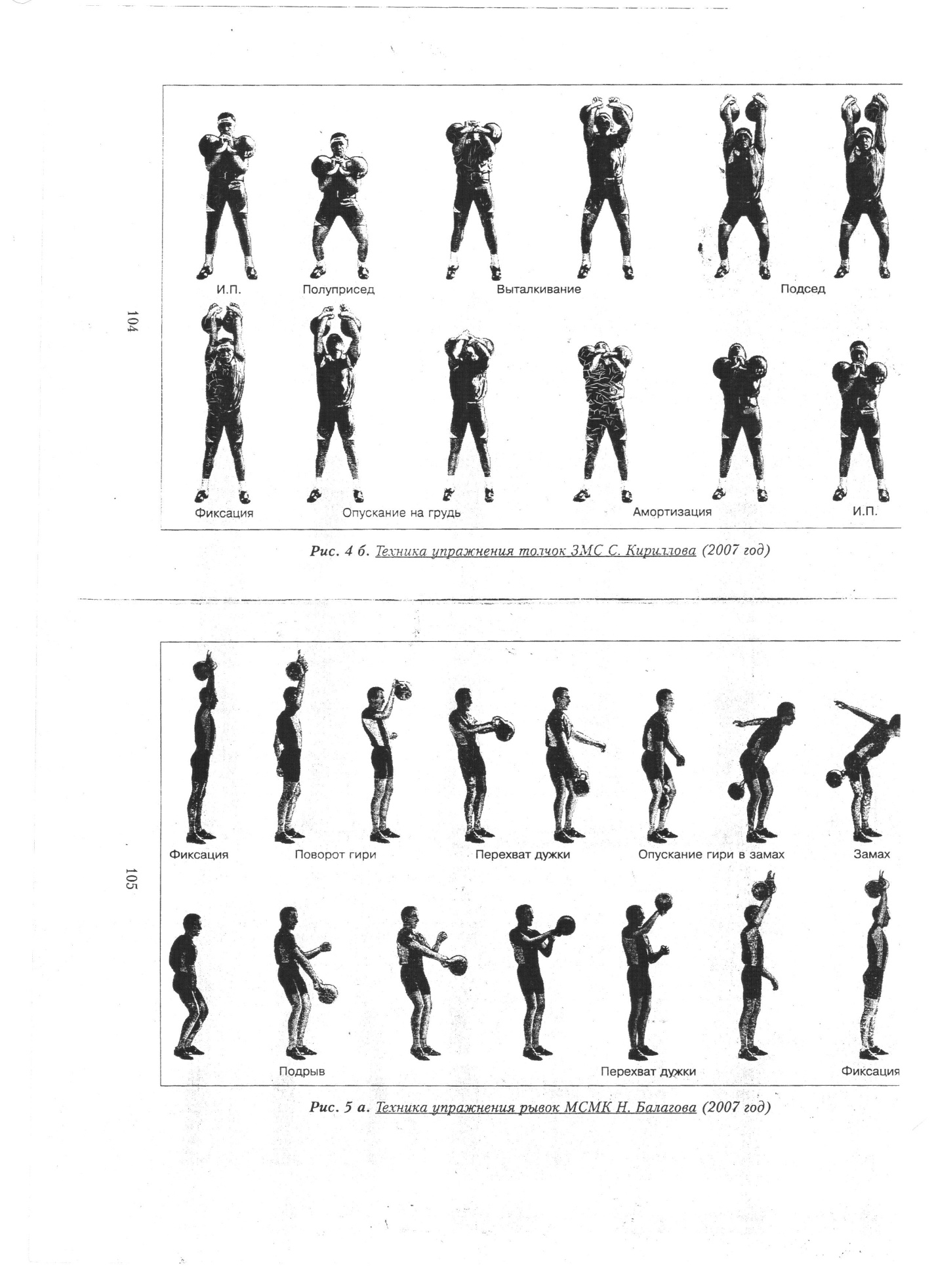
Учитель физической культуры

МБОУ «Балаганнахская ООШ»

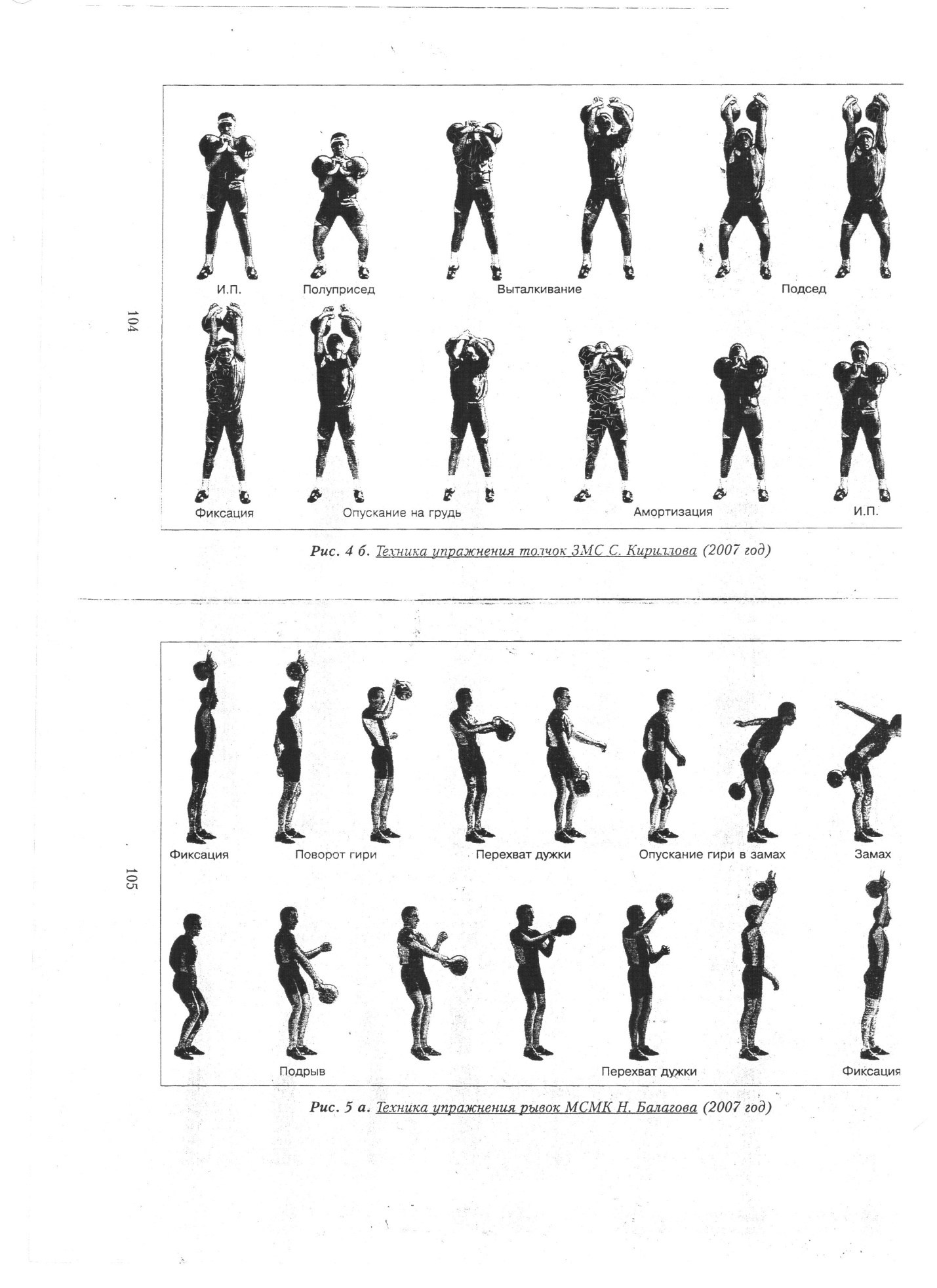
Спиридонов Сергей Григорьевич

Гиревой спорт – один из средств повышения физической подготовленности и силовой выносливости юношей старшеклассников.

* В последние годы, мы учителя физической и ОБЖ, очень часто слышим и читаем из средств массовой информации, что общефизическая подготовленность юношей-допризывников по всей республике оставляет желать лучшего. Одним из самых доступных средств для повышения физической подготовленности и силовой выносливости юношей-старшеклассников является занятие гиревым спортом. Гиревой спорт не требует дорогого спортинвентаря, большой площади спортзала. В суровых климатических условиях Крайнего Севера – это очень эффективный и доступный способ повышения физической подготовки и укрепления здоровья юношей-старшеклассников, также гиревой спорт является военно-прикладным видом спорта.
* Но в то же время нужно строго придерживаться «принципа постепенности», строгой дозированности и вести дневник самоконтроля для занимающихся. Особое внимание уделять гибкости плечевого пояса и позвоночного столба. После тренировочных занятий обязательно давать упражнения на растягивание и расслабление мышц, суставов.
* Необходимо после 2-3 месяцев регулярных тренировок проводить контрольные прикидки или внутришкольные соревнования с гирями 14– 16 кг.
* По действующим правилам Федерации гиревого спорта РФ, соревнования для юношей проводятся гирями, весом 16 кг.
* По программе классического двоеборья, (толчок двух гирь от груди двумя руками и рывок гирь поочередно одной и другой рукой), в начале выполняется толчок, затем рывок. За каждый правильно выполненный толчок начисляется одно очко, за рывок – 0,5 очка, сумма рывка обеих рук делится на 2. Регламент времени – 10 мин. на каждое упражнение: толчок, рывок.



Техника упражнения толчок

ЗМС С.Кириллов

Техника упражнения рывок

МСМК Н.Балагов

Планирование тренировочного процесса

начинающих гиревиков по методике Суховей А.В.

Тренировка № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Примечания | Вес гирь | Количество повторений |
| 1 | Выпрыгивания из низкого седа | Гиря за головой, держать двумя руками | 16 | 10-15 |
| 2 | Рывок одной гири двумя руками | - | 30; 34 | 10-15 |
| 3 | Швунг жимовой | - | 20; 24;26 | 10-15 |
| 4 | Рывок одной гири одной рукой | 2-3 выдоха вверху | 24; 26 | (10-15)х2 |
| 5 | Тяга становая двух гирь на грифе | - | 2х28  2х32 | 10-15 |

Тренировка № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Вес гирь, кг | Количество повторений |
| 1 | Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху | 2х8  2х12 | 10-15 |
| 2 | Заброс двух гирь из виса | 2х20  2х24 | 10-15 |
| 3 | Жим сидя двух гирь | 2х12  2х14 | 10-15 |
| 4 | Толчок одной тяжелой гири одной рукой | 24; 26;  28 | 10-15 |
| 5 | Подъем одной гири с пола за голову в положение верхней фиксации с «просовом» | 16  20 | 10-15 |
| 6 | Полные приседания с грифом, пятки вместе | 15  25 | 10-15 |
| 7 | «Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом | - | 30 и более |
| 8 | Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый») | Собственный вес или с отягощением | 2-4х1-2 минуты |

Тренировка № 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Примечания | Вес гирь, кг | Количество повторений |
| 1 | Махи гирей со сменой рук |  | 28  32 | 10-15х2 |
| 2 | Тяга гири к подбородку в прямой стойке |  | 24  26 | 10-15 |
| 3 | Рывок одной гири двумя руками |  | 30  34 | 10-15 |
| 4 | Рывок одной гири одной рукой | 2-3 выдоха вверху | 24  26 | (10-15)х2 |
| 5 | Тяга становая двух гирь на грифе |  | 2х28  2х32 | 10-15 |

Тренировка № 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Вес гирь, кг | Количество повторений |
| 1 | Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху | 2х8  2х12 | 10-15 |
| 2 | «Взятие» двух гирь на грудь с пола | 2х24  2х28  2х30 | 10-15 |
| 3 | Полуприседы с гирями на плечах | 2х16  2х20  2х24 | 10-15 |
| 4 | Жим лежа двух гирь | 2х12  2х14  2х16 | 10-15 |
| 5 | «Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки | 2х26  2х28  2х30 | 10-15 |
| 6 | Швунг толчковый из-зи головы | 15  25 | 10-15 |
| 7 | «Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом |  | 30 и более |
| 8 | Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый») | Собственный вес или с отягощением | 2-4х1-2 минуты |

Тренировка № 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Примечания | Вес гирь, кг | Количество повторений |
| 1 | Рывок одной гири двумя руками |  | 28  32 | 10-15х2 |
| 2 | Подъем туловища вверх лежа вниз на гимнастическом «коне», ноги закреплены в шведской стенке |  | 5  20 | 10-15 |
| 3 | Толчок двух гирь |  | 2х20  2х24 | 10-15 |
| 4 | Рывок одной гири одной рукой | 2-3 выдоха вверху | 24  26 | 10-15х2 |
| 5 | Тяга становая двух гирь на грифе |  | 2х28  2х32 | 10-15 |