МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

СОЮЗ ГИРЬОВОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник Міністра молоді
та спорту України

Матвій БІДНИЙ

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№1/5.2/21 від 23.06.2021
КЕП: Бідний М. В. 23.06.2021 17:18
58E2D9E7F900307B040000002D202300A4E38400

Гирьовий спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

А. С. Сасік – ст. викладач кафедри спеціальних дисциплін ДЮІ МВС України, майстер спорту України, заслужений тренер України з гирьового спорту, суддя міжнародної категорії;

В. Ю. Бербеничук – Президент Союзу гирьового спорту України, головний тренер збірної команди України з гирьового спорту, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, майстер спорту України, чемпіон світу, суддя міжнародної категорії;

М. О. Ткаченко – голова відокремленого підрозділу Союзу гирьового спорту України у Полтавській області, майстер спорту України міжнародного класу, Чемпіон Європи, рекордсмен Кубку України, тренер-викладач ДЮСШ;

О. В. Коломієць – заслужений майстер спорту України, семиразовий чемпіон України, Чемпіон світу та Європи, тренер-викладач ДЮСШ;

А. А. Ребрина – майстер спорту України, аспірант Хмельницького Національного Університету, головний спеціаліст відділу пріоритетних неолімпійських видів спорту Міністерства молоді та спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Союзом гирьового спорту України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Програма з гирьового спорту для відділень дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі - Програма, ДЮСШ) використовується у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. Розробка Програми обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу в відділеннях ДЮСШ з гирьового спорту згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та відповідно до наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

Навчальний матеріал Програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень, що дозволяє тренерам-викладачам ДЮСШ виробити єдиний комплексний підхід до оцінки навчально-тренувального процесу в багаторічній системі підготовки гирьовиків. Розділи Програми взаємозв'язані та передбачають виховання гармонійно розвиненої людини.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1.1. Мета та завдання підготовки

Сучасна підготовка спортсменів у гирьовому спорті підпорядковується загальним основам побудови багаторічного навчально-тренувального процесу, її тривалість передбачає поетапне рішення завдань на кожному етапі згідно з обумовленими факторами з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань.

Як багатокомпонентна система підготовка спортсмена охоплює:

навчально- тренувальний процес;

змагання як засіб реалізації підготовки;

позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність навчально-тренувального процесу та участі у змаганнях.

Навчально-тренувальний процес - спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність вихованця ДЮСШ до здобуття найвищих результатів у обраному виді спорту.

Навчально-тренувальний процес має на меті досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття результатів у змагальній діяльності.

Навчально-тренувальний процес має свої специфічні завдання.

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.

2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

3. Оволодіння раціональною технікою і тактикою гирьового спорту.

4. Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд області, міста, спортивних товариств, відомств, країни.

5. Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

б. Виховання морально-вольових якостей.

7. Підготовка вихованців до набуття знань та умінь майбутніх інструкторів на громадських засадах і суддів з гирьового спорту.

8. Бути методичним центром розвитку дитячого та юнацького спорту.

9. Разом із загальноосвітніми навчальними закладами здійснювати відбір вихованців з виду спорту, їх спеціалізацію.

Навчально-тренувальний багаторічний процес підготовки вихованців-гирьовиків здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвинення аеробних і анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху і т.д.), які впливають на розвиток фізичних якостей і технічну майстерність вихованців, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту.

У системі підготовки навчально-тренувальний процес складається з таких видів підготовки: фізичної, технічної, психологічної, теоретичної та інтегральної.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей і спеціальних фізичних якостей.

Технічна підготовка складається з імітаційних вправ, вправ на координацію.

Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури навчально-тренувального процесу у виді спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук щодо спорту.

Теоретична підготовка - формування у вихованців-гирьовиків спеціальних знань, необхідних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, аналізу підготовки сильніших гирьовиків України, світу з подальшим розглядом основних особливостей техніки.

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів.

До словесних методів відносяться розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами.

До наочних методів належать метод показу окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів тренувань і спортивних змагань.

Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій та колового тренування.

Спортивні змагання - можливість виявлення кращих результатів вихованців, команд, засіб контролю за рівнем їх підготовленості, підвищення тренованості та удосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбірні, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє вагомо покращити підготовку вихованців.

У процесі багаторічної підготовки в організмі вихованців відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, пов'язані з пристосувальними реакціями на навчально-тренувальні навантаження (біологічна адаптація), які визначають рівень тренованості організму. Тренованість відрізняється від підготовленості - поняття більш широкого змісту, яке відображає увесь комплекс здібностей організму вихованця до процесу граничних можливостей в змагальній діяльності.

Рівень граничної готовності до демонстрації найкращих спортивних досягнень визначається як стан спортивної форми.

Тренованість вихованця поділяється на загальну і спеціальну: перша характеризується процесом пристосування організму до неспецифічних і загальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток фізичних властивостей стосовно різних режимів м'язової діяльності; друга - процесом удосконалення конкретного виду м'язової діяльності, який вибирається відповідно до спортивної спеціалізації.

У процесі розвитку та удосконалення тренованості вихованця виділяють, три етапи: підвищення тренованості; становлення спортивної форми; зниження тренованості. Практичний досвід доводить, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам навчально-тренувального процесу: підготовчому, передзмагальному, перехідному. Можна вважати, що ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

Враховуючи, що спортивна форма не може утримуватись тривалий час (протягом року), період підготовки вихованців визначається чіткою циклічністю.

Структура річного макроциклу в гирьовому спорті має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- і мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Мікроцикли - утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні. Перехідні мікроцикли застосовують на першому етапі підготовчого періоду з

метою поступового підведення організму вихованця до напруженої роботи, характеризуються найбільшими обсягами навчально-тренувальних навантажень.

Ударні мікроцикли мають великі обсяги та високу інтенсивність навчально-тренувальних навантажень. Основне їх завдання - підвищення функціональних та адаптивних можливостей організму вихованця.

Підвідні мікроцикли використовують на етапі безпосередньої підготовки до змагань. У цих мікроциклах можуть вирішуватися завдання моделювання наступних змагань, активного відпочинку, психічного настроювання тощо.

Відновлювальні мікроцикли мають за мету зниження навантаження; основне завдання - забезпечення найкращих умов для перебігу відновлювальних процесів після серії ударних мікроциклів. У цілому змагальні мікроцикли мають забезпечити умови для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

1.2. Складання тренувальних мезоциклів

Декілька мікроциклів об'єднуються у мезоцикли, що дозволяє цілеспрямовано керувати кумулятивним навчально-тренувальним ефектом.

Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтомлення вихованців.

Розрізнюють базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли. У базовому мезоциклі реалізуються основні навчально-тренувальні засоби, що призводять до збільшення адаптивних можливостей організму та створення передумов для підвищення спортивної майстерності.

У контрольно-підготовчому мезоциклі передбачається інтегральна підготовка вихованців до наступних змагань. У передзмагальному мезоциклі моделюються режими наступних змагань, що має на меті створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей вихованця у процесі змагань. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовленості вихованців.

У змагальному мезоциклі планується серія змагань, що відображають особливості спортивного календаря.

Підготовчий період відзначається використанням вправ, спрямованих на розвинення фізичних якостей, що відстають у загальному розвитку, і засвоєння технічних елементів. Основна увага приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості, силовим, швидкісно-силовим якостям і технічним навичкам. Мета цього періоду - підвести організм вихованця до напруженої роботи, що відзначається великими обсягами навчально-тренувальних навантажень.

У передзмагальний період інтенсивність навчально-тренувальної діяльності підвищується. Кількість загальних вправ зменшується. Уводяться заняття в змагальному режимі роботи, на яких використовуються тривалі проходи для кожного конкретного вихованця. Для розвинення необхідної витривалості застосовуються інтервальний та повторний методи навчально-тренувальної

діяльності.

Удосконалення анаеробних можливостей організму, які базуються на силовій та швидкісно-силовій витривалості вихованця-гирьовика, необхідно проводити на тлі високого рівня загальної витривалості (для цього використовуються біг тощо).

Тривалість перехідного періоду 2-3 тижні. Протягом першої половини періоду вихованці використовують вправи з інших видів спорту (важка атлетика, бодібілдинг, пауерліфтинг, спортивні ігри тощо). Друга половина визначається різноманітною навчально-тренувальною роботою з малими обсягами навантажень.

Вихованцям планують 2-3 основних змагання у річному циклі. Найчастіше використовується тривалість періодів: підготовчий - 2-3 місяці, змагальний - 2 місяці, перехідний - 3-4 тижні.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

До навчальних груп з гирьового спорту зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли дев'ятирічного віку.

Навчальні групи у ДЮСШ комплектуються з найбільш здібних юнаків та дівчат, які виявили бажання займатися гирьовим спортом або мають навчально-тренувальний досвід занять в інших видах спорту (гімнастика, важка атлетика, бодібілдинг, пауерліфтинг, легка атлетика, боротьба, інші види спорту).

У таблиці 1 наведені вимоги щодо наповнення навчальних груп і навчального навантаження у ДЮСШ.

Зарахування (переведення) вихованців ДЮСШ до групи відповідно до років навчання або наступного етапу (групи) здійснюється наказом керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки щодо стану здоров'я.

Строки здачі контрольних нормативів з видів спорту затверджуються наказом керівника ДЮСШ з урахуванням кліматичних умов для виду спорту.

Вихованці, які не виконали вимоги із спортивної підготовки та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний рік навчання або етап підготовки, за рішенням тренерської ради можуть продовжити повторно навчання в групі того самого року (етапі) не більше одного року.

Враховуючи можливості кожної ДЮСШ, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності може бути збільшено на 1 - 5 осіб.

До груп початкової підготовки та базової підготовки першого - третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1 - 2 роки молодші, які мають певні

здібності, за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

До груп підготовки четвертого - п’ятого року навчання, груп спеціальної підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися вихованці на 1 - 2 роки молодші за умови виконання ними вимог програми за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я та рішення тренерської ради.

До груп в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

У разі об'єднання в одну групу вихованців різних за віком і спортивною підготовленістю різниця в рівні їх спортивної майстерності не може перебільшувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання.

За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з гирьового спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом ДЮСШ. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть залучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

2.1. Наповнення навчальних груп

У основу Порядку про наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи за роками навчання покладена багаторічна система підготовки, яка забезпечує необхідні умови для досягнення оптимальних спортивних результатів, що відповідають функціональному розвитку дитячого, підліткового організму, а також високого спортивного результату в групах спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень (Таблиця 1).

Основні форми навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ:

групові теоретичні заняття (лекції, бесіди тренерів-викладачів з конкретних тем з контрольними питаннями для отримання заліку);

практичні заняття і тренування відповідно до вимог програми;

індивідуальні заняття згідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів;

перегляд та аналіз навчальних кінофільмів, відеозаписів, слайдів тощо;
тренерська та суддівська практика;
участь вихованців у змаганнях і показових виступах.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки	
				Вступ	Випуск
Групи **початкової підготовки**					
1-й	9	14	6	Виконання нормативів із ЗФП	Виконання нормативів із ЗФП
Більше 1	10	12	8		
Групи **базової підготовки**					
1-й	11	10	12	Виконання нормативів із ЗФП і СФП	Виконання нормативів із ЗФП і СФП
2-й	12	8	14	Виконання нормативів із ЗФП і СФП	Виконання нормативів із ЗФП і СФП
3-й	13	8	18	Виконання нормативів із ЗФП і СФП	Юнацькі розряди
Більше 3	14	6	20	Юнацькі розряди	III розряд
Групи **спеціалізованої підготовки**					
1-й	15	6	24	III розряд	II розряд
2-й	16	5	26	II розряд	I розряд
Більше 2	17	5	28	I розряд	КМСУ
Групи **підготовки до вищої спортивної майстерності**					
Увесь термін	18 і старші	4	32*	КМСУ, МСУ	МСУ, МСМК

* За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з гирьового спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Вихованці ДЮСШ зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, завдання тренерів-викладачів щодо відпрацювання структури змагальних, спеціально-допоміжних і загально-підготовчих вправ.

Підготовка у спортивних школах від новачка до МСУ є єдиною системою, структурні частини якої обопільно поєднані в досягненні заздалегідь визначеної мети.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три етапи:

1. Розвиток загально-фізичних можливостей організму і рухових навичок.
2. Визначення спеціалізації.

3. Етап великих фізичних навантажень з наступною реалізацією в процесі участі у змаганнях високого рангу.

Відповідно до загальних вимог до ДЮСШ визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

початкової підготовки, в якій здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

базової підготовки, в якій продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації гирьового спорту, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал вихованців для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень;

спеціалізованої підготовки, в якій продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу навчально-тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

підготовки до вищої спортивної майстерності, в якій здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в гирьовому спорті на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА ВИДАМИ ПІДГОТОВКИ

3.1. Теоретична підготовка

Матеріал з теоретичної підготовки викладається протягом усього терміну навчання з урахуванням віку і рівня підготовленості вихованців (Таблиця 2).

Теоретичний матеріал для гирьового спорту:

1. Історія розвитку гирьового спорту.

Історія розвитку виду спорту. Стислий огляд розвитку гирьового спорту, його перспективи. Історія розвитку спортивної гирі. Видатні гирьовики світу.

2. Досягнення українських гирьовиків на міжнародних змаганнях.

Розвиток гирьового спорту в Україні. Досягнення українських гирьовиків на чемпіонатах світу та Європи. Вступ Союзу гирьового спорту (СГС) України у Міжнародний Союз гирьового спорту (IUKL).

3. Правила безпеки в гирьовому спорті.

Вимоги до техніки безпеки на заняттях і змаганнях. Поняття безпечної дистанції від спортсмена, який проводить тренування. Організація та вимоги, що пред'являються до занять з гирьового спорту.

Запобіжні заходи під час тренувальних занять з метою запобігання нещасних випадків. Профілактика травматизму.

4. Місце занять, спорядження та інвентар.

Оснащення спортивних залів. Вимоги до помостів, снарядів, обладнання та тренажерів. Спорядження, правила його збереження та використання.

5. Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного гирьового спорту.

Аналіз вищої спортивної майстерності в гирьовому спорті, провідні тенденції її розвитку. Нові напрямки в техніці, тактиці, методиці тренувань, Правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю. Найважливіші українські та міжнародні змагання.

Фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка. Взаємозв'язок цих видів підготовки. Значення окремих видів підготовки в гирьовому спорті. Типові завдання, засоби, методи кожного виду підготовки, їх вплив на підвищення спортивних досягнень.

6. Будова та функції організму людини.

Стислі відомості щодо будови та функцій організму людини.

Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини. Основні механізми утворення енергії в організмі.

7. Гігієна, загартовування, режим, харчування спортсмена.

Поняття гігієни та санітарії. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

8. Правила змагань, суддівські терміни.

Змагання у системі спортивного тренування. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Дії суддів в разі порушення учасником Правил змагань. Міжнародна термінологія, її використання у суддівстві змагань.

9. Єдина спортивна класифікація України, Класифікаційні норми та нормативи.

Значення Єдиної спортивної класифікації України в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні норми та вимоги). Присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів.

10. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби.

Основні поняття лікарського контролю. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги за нещасних випадків. Протипоказання до тренувальних занять і змагань. Загальне уявлення щодо відновлювальних засобів. Види відновлювальних засобів.

11. Загальна характеристика спортивного тренування.

Поняття спортивного тренування. Мета, завдання, основні принципи та зміст спортивного тренування. Характерні особливості тренування юних спортсменів. Поняття фізичних якостей та методів їх розвинення.

Значення планування, обліку і контролю в керуванні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Методика ведення спортивного щоденника.

12. Техніка й тактика гирьового спорту.

Поняття техніки й тактики гирьового спорту. Взаємозв'язок техніки й тактики.

Якісні показники техніки: ефективність, економічність, простота, швидкість та адекватність руху. Значення вчасного засвоєння технічних елементів. Індивідуальні особливості техніки.

Якісні показники тактики: швидкість і гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних технічних елементів та їх вчасне виконання, розподіл сил на всьому етапі виступу.

Аналіз техніки основних положень і рухів.

Таблиця 2

Навчальний план теоретичної підготовки на рік, год.

Тема заняття	Група									
	Групи **початкової підготовки**		Групи **базової підготовки**				Групи **спеціалізованої підготовки**			Групи **підготовки вищої спортивної майстерності**
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Історія розвитку гирьового спорту	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-
Досягнення українських гирьовиків на міжнародних змаганнях	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила безпеки у гирьовому спорті	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1
Місце занять, спорядження, інвентар	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного гирьового спорту	-	-	1	1	2	2	2	2	2	1
Будова та функції організму людини	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Гігієна, загартовування, режим, харчування спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Правила змагань, суддівські терміни	-	-	1	1	2	2	3	3	3	2
Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди	-	-	1	1	2	2	2	2	2	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби	-	-	1	1	3	3	3	3	3	2
Загальна характеристика спортивного тренування	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Техніка й тактика гирьового спорту	1	2	2	2	3	3	4	6	7	7
Усього:	17	17	21	21	25	25	25	26	27	20

3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)

3.2.1. Загальна фізична підготовка

1. Вправи без предметів для загального розвитку

Для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання-розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення-приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу тощо.

Для м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба уперед, назад, вбік, колові рухи, сполучення нахилів і поворотів тулуба; вправи на координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення та розслаблення; піднімання прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лаві.

Для м'язів ніг: підіймання на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів з додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

2. Вправи з предметами

Зі скакалкою: стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертанням скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і за колом.

З набивним м'ячем: м'яч у руках - згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і в колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах,сидячи) різними способами - поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками; естафети з м'ячами.

3. Вправи на гімнастичних приладах

На гімнастичній лаві: сидячи - нахили та повороти тулуба, підіймання ніг або тулуба вгору, зведення та розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба у різних положеннях; стрибки через лаву.

На гімнастичному канаті та жердині: лазіння по канату або жердині за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, підіймання ніг вгору висячи на двох руках, виси на одній руці.

На брусах: упор на руках; стійка на прямих руках; згинання та розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках.

На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; підіймання прямих або зігнутих ніг до перекладини, підіймання переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - підіймання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

4. Вправи з інших видів спорту

Акробатика: перекиди вперед і назад; міст з положення лежачи та

нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; перекид колесом.

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Плавання: для новачків - засвоєння техніки одного із способів плавання; плавання на дистанції 25,50,100 м без урахування часу; гра на воді; засоби порятунку потопаючих.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір і з огляду на можливості ДЮСШ); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (з урахуванням віку вихованців); естафети з подоланням перешкод.

Пауерліфтинг: вивчення основних елементів техніки та виконання базових вправ зі штангою - присідання та станова тяга.

3.2.2. Спеціальна фізична підготовка

1. Вправи для розвитку швидкісних якостей

Біг: на швидкість 30,60 і 100 м; з раптовою зміною напрямку; з прискоренням за сигналом.

Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкі передачі м'яча в парних вправах, на місці та під час ходьби або бігу.

Стрибки: зі скакалкою з двома або трьома обертаннями за один підскік; в довжину з розбігу або з місця; з високим підійманням колін до грудей.

Швидкісні підтягування на перекладині за інтервал часу (10 с).

Швидкісне підіймання на руках похилою драбиною; на похилій драбині підіймання перехоплюванням двох рук водночас.

2. Вправи для розвитку спритності

Жонглювання тенісними м'ячами та іншими невеликими предметами.

Перекидання тенісними або гандбольними м'ячами в парах або трійках; кидки баскетбольного м'яча з поворотами; ведення м'яча з обходом партнера. Різноманітні вправи для розвитку рівноваги: ходьба із заплющеними очима, ходьба брусом і тросом. Рухливі та спортивні ігри з м'ячем. Бар'єрний біг. Жонглювання футбольним м'ячем ногами.

3. Вправи для розвитку сили

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Підтягування на перекладині на двох та одній руці, на двох перекладинах різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Виси на перекладині та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Підіймання похилою драбиною за допомогою рук з обтяженням.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох (одній) нозі.

4. Вправи для розвитку витривалості

Біг пересіченою місцевістю 1-3 км.

Плавання різноманітними способами 100-300 м.

Виси на прямих і зігнутих руках на перекладині та планках.

Підтягування на перекладині на двох руках.

Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

5. Вправи для розвитку гнучкості

Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою.

Нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень.

Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад.

Вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружисті погойдування в положенні випаду.

Шпагати та напівшпагати.

6. Вправи для розвитку координації

Спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті.

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Відбір

До навчальних груп з гирьового спорту зараховуються діти від 9 років, підлітки та молодь, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, виявили бажання займатися гирьовим спортом або мають індивідуальний досвід в інших видах спорту (гімнастика, акробатика, легка атлетика, важка атлетика). Під час відбору звертається увага на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, стан психічної та нервової систем, координація.

Мета відбору - виявлення бажаючих з подальшим вихованням у них зацікавленості до занять гирьовим спортом, працьовитості та дисциплінованості, всебічно фізично розвинених.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контрольні нормативи, наведені у таблиці 3.

4.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

Навчальний план і плани-графіки річних циклів підготовки наведені в таблицях 4-6.

Таблиця 3

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки
для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Класичні присідания, к-ть разів	30/20	40/30	40/30	50/40
Рівномірний біг без врахування часу, м	1000/700	1300/900	1300/900	1600/1200
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, руки за голову, к-ть разів	15/10	20/15	20/15	30/20
Гіперекстензія (розгинання тулуба в тренажері), к-ть разів	10/8	15/12	15/12	20/15
Почерговий жим гирі(гантелі) 3кг вгору, стоячи, к-ть разів	10/4	16/8	16/8	20/12
Випади ногами вперед, поперемінно, к-ть разів	10/8	15/12	15/12	20/15
Утримання двох гир (гантелей) 4кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	40/30	60/40	60/40	80/60
Стрибок на підвищення висотою 30 см, з положення основної стійки, к-ть разів	10/5	20/10	20/10	30/15

Примітка : хлопчики/дівчатка

Таблиця 4

Навчальний план для груп початкової підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Теоретична підготовка	12	14
Загальна фізична підготовка	66	80
Спеціальна фізична підготовка	202	290
Техніко-тактична підготовка	20	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-
Виконання контрольних нормативів	10	10
Медичне обстеження	2	2
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань	
Усього:	312	416

Таблиця 5

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Спеціальна фізична підготовка	16	19	20	21	14	15	16	19	20	16	26	-	202
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	29	28	28	30	31	26	25	29	31	24	31	-	312

Таблиця 6

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Спеціальна фізич-на підготовка	24	25	26	28	21	24	27	26	29	30	30	-	290
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

Вивчення техніко-тактичних знань та удосконалення навичок гирьового спорту:

основні положення та рухи, стійка;

основні види хватів та утримань гир;

основні види перехоплень під час виконання вправ;

основні рухи ногами - перший присід, другий присід;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба в стійці, за "верхньої" фіксації, під час скидання гир донизу;

спеціальна підготовка, технічна;

підіймання гир (класичний поштовх, ривок);

технічні вправи;

загальна траєкторія підіймання гир;

силова підготовка.

5. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Відбір

Для комплектування груп базової підготовки можна використовувати контрольні нормативи, наведені у таблицях 7-8.

5.2. Зміст і завдання спортивної підготовки

Основні завдання підготовки у групах базової підготовки:

1. Розвиток спеціальних фізичних здібностей; підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового збільшення тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості.

2. Підготовка найбільш талановитих вихованців до подальшої поглибленої спеціалізації. Розвинення фізичних якостей засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП), удосконалення техніки гирьового спорту.

Навчальний план і плани-графіки річних циклів підготовки наведені у таблицях 9-13.

Вивчення та удосконалення техніко-тактичних знань і навичок гирьового спорту:

основні положення та рухи, стійка;

основні види хватів та утримань гир;

основні види перехоплень під час виконання вправ;

основні рухи ногами – перший присід, другий присід;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба в стійці, за "верхньої" фіксації, під час скидання гир донизу;

спеціальна підготовка, технічна підготовка;

удосконалення підіймань гир (класичний поштовх, ривок);

технічні вправи;

силова підготовка;

розвиток спеціальної витривалості;

спеціальні підвідні вправи;

кросова підготовка.

Участь у тренувальних та офіційних змаганнях. Практика суддівства.

Таблиця 7

Контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Загальна фізична підготовка				
Присіди з утриманням хватом зверху однієї гирі (гантелі) 10 кг хлопці/8 кг дівчата, з положення основної стійки, к-ть разів	30/20	40/30	-	-
Присіди з утриманням хватом зверху однієї гирі (гантелі) 12 кг хлопці/10 кг дівчата, з положення основної стійки, к-ть разів	-	-	30/20	40/20
Рівномірний біг без врахування часу, м	1600/1200	2000/1500	2000/1500	2500/1800
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, руки за голову, к-ть разів	30/20	35/25	35/25	40/30
Гіперекстензія (розгинання тулуба в тренажері), к-ть разів	20/15	22/17	22/17	25/20
Почерговий жим гирі(гантелі) 6кг вгору, стоячи, к-ть разів	8/4	16/8	16/8	20/12
Випади ногами вперед, поперемінно, к-ть разів	16/8	20/14	20/14	30/20
Утримання двох гир (гантелей) 6кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	40/30	60/40	-	-
Утримання двох гир (гантелей) 8кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	-	-	40/30	60/40
Стрибок на підвищення висотою 30 см, з положення основної стійки, к-ть разів	10/5	20/10	20/10	30/15
Спеціальна фізична підготовка				
Поштовх 2-х гирь, 8 кг	20/-	100/-	-/60	-/150
Ривок гирі, 8кг	60/-	150/-	-/80	-/200
Поштовх 2-х гирь, 6 кг	-/20	- /150	-	-
Ривок гирі, 6 кг	-/40	- /180	-	-
Поштовх 2-х гирь, 12 кг	-	-	40/-	120/-
Ривок гирі, 12 кг	-	-	80/-	150/-

Примітка : хлопці/дівчата

Таблиця 8

Контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки 3-го та 4-го років навчання, год.

Контрольна вправа	Рік навчання			
	3-й		4-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Загальна фізична підготовка				
Присіди зі штангою на плечах: 50 кг хлопці/40 кг дівчата, к-ть разів	10/8	15/10	-	-
Присідання зі штангою на плечах: 70 кг хлопці/50 кг дівчата, к-ть разів	-	-	10/8	15/12
Рівномірний біг без врахування часу, м	2500/1800	3000/2200	3000/2200	3500/2800
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, руки за голову, к-ть разів	25/20	30/25	30/25	35/30
Гіперекстензія (розгинання тулуба в тренажері), к-ть разів	20/12	22/14	22/14	25/16
Почерговий жим гирі(гантелі) 8 кг вгору, стоячи, к-ть разів	20/10	30/16	30/16	40/26
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	20/8	30/10	30/10	35/12
Утримання двох гир (гантелей) 16 кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	60/40	90/60	-	-
Утримання двох гир (гантелей) 18 кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	-	-	60/40	90/60
Стрибок на підвищення висотою 50 см, з положення основної стійки, к-ть разів	60/40	80/60	80/60	100/80
Спеціальна фізична підготовка				
Будь-яка дисципліна з гирьового спорту(ДВ, ДЦ, і т.д.)	-	Юнацькі розряди	Юнацькі розряди	III
Поштовх 2-х гирь, 12 кг	120/-	-	-	-
Ривок гирі, 12 кг	150/-	-	-	-
Поштовх 2-х гирь, 10 кг	-/60	-	-	-
Ривок гирі, 10 кг	-/100	-	-	-

Примітка : хлопці/дівчата

Таблиця 9

Навчальний план для груп базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретична підготовка	16	16	24	24
Загальна фізична підготовка	94	98	105	120
Спеціальна фізична підготовка	436	502	610	667
Техніко-тактична підготовка	50	80	160	190
Інструкторська та суддівська практика	8	8	10	10
Виконання контрольних нормативів	18	21	24	26
Медичне обстеження	2	3	3	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань			
Усього:	624	728	936	1040

Таблиця 10

План-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	40	38	36	38	38	38	36	42	42	44	44	-	436
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	8
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Таблиця 11

План-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Спеціальна фізична підготовка	46	42	42	44	44	44	46	48	48	48	50	-	502
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Таблиця 12

План-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	48	50	54	52	56	54	54	54	48	610
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 13

План-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 4-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Спеціальна фізична підготовка	55	54	53	53	51	53	54	54	60	58	62	60	667
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190

Продовження табл. 13

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	10
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

6.1. Відбір

Для відбору до груп спеціалізованої підготовки можна використовувати контрольні нормативи, наведені у таблиці 14.

Основними критеріями є: функціональний стан вихованця, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості.

Особлива увага приділяється розвитку специфічної локальної витривалості м'язів передпліччя, плечового поясу, ніг та спини, а також їх потужності під час виконання швидкісно-силової роботи.

Важливе значення має також стабільність результатів вихованця у змаганнях.

6.2. Зміст і завдання спортивної підготовки

Мета підготовки: створення бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості до вищих досягнень; удосконалення спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях. Навчальний план і плани-графіки річних циклів підготовки наведені у таблицях 15-18.

Вивчення техніко-тактичних знань та удосконалення навичок гирьового спорту:

основні положення та рухи, стійка;

основні види хватів та утримань гир;

основні види перехоплень під час виконання вправ;

основні рухи ногами - перший присід, другий присід;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба в стійці, за "верхньої" фіксації, під час скидання гир донизу;

спеціальна підготовка, технічна;

удосконалення підіймань гир (класичний поштовх, ривок);

технічні вправи;

силова підготовка;

розвиток спеціальної витривалості;

спеціальні підвідні вправи;

кросова підготовка;

виконання вправ гирьового спорту в перемінному темпі;

робота на відрізках часу, що перевищують змагальні;

швидкісно-силова робота;

удосконалення підіймань гир у поштовху за довгого циклу;

відпрацювання закидань гир на груди;
статичні вправи;
вправи на гнучкість, розтягування.
Виступ у тренувальних і офіційних змаганнях. Практика суддівства.

Таблиця 14

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Загальна фізична підготовка						
Присіди з штангою на плечах: 70 кг хлопці/50 кг дівчата, к-ть разів	10/8	15/10	15/10	18/12	-	-
Присіди з штангою на плечах: 80 кг хлопці/60 кг дівчата, к-ть разів	-	-	-	-	10/8	15/12
Рівномірний біг без врахування часу, м	3500/ 2800	4000/ 3300	4000/ 3300	4500/ 3750	4500/ 3750	5000/400 0
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, руки за голову, к-ть разів	35/30	40/35	40/35	50/45	50/45	60/50
Гіперекстензія (розгинання тулуба в тренажері), к-ть разів	25/16	30/20	30/20	36/24	36/24	40/30
Почережний жим гирі(гантелі) 12кг вгору, стоячи, к-ть разів	20/10	30/16	30/16	40/20	40/20	50/26
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	35/12	40/15	40/15	50/20	50/20	60/25
Утримання двох гир (гантелей) 20 кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	90/60	120/80	-	-	-	-
Утримання двох гир (гантелей) 24 кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	-	-	60/40	90/60	90/60	120/80
Стрибок на підвищення висотою 50 см, з положення основної стійки, к-ть разів	100/80	110/90	110/90	120/100	120/105	130/110
Спеціальна фізична підготовка						
Будь-яка дисципліна з гирьового спорту(ДВ, ДЦ, і т.д.)	III	II	II	I	I	КМСУ

Примітка : хлопці/дівчата

Таблиця 15

Навчальний план для груп спеціалізованої підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Теоретична підготовка	26	28	30
Загальна фізична підготовка	140	150	170
Спеціальна фізична підготовка	812	892	944
Техніко-тактична підготовка	230	240	270
Інструкторська та суддівська практика	10	10	10
Виконання контрольних нормативів	26	28	28
Медичне обстеження	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань		
Усього:	1248	1352	1456

Таблиця 16

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Спеціальна фізична підготовка	68	60	54	58	66	70	72	72	72	72	74	74	812
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Таблиця 17

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	72	76	82	78	78	72	74	76	74	892
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Таблиця 18

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	78	82	88	84	80	80	82	82	78	944
Техніко-тактична підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270

Продовження табл. 18

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

7.1. Відбір

Для відбору в групи підготовки до вищих досягнень можна використовувати контрольні нормативи, наведені у таблиці 19.

Таблиця 19

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

Контрольна вправа	Рік навчання	
	Увесь термін навчання	
	Вступні	Випускні
Загальна фізична підготовка		
Присіди з штангою на плечах: 90 кг хлопці/70 кг дівчата, к-ть разів	10/5	15/8
Рівномірний біг без врахування часу, м	5000/4000	8000/6000
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, руки за голову, к-ть разів	60/45	70/50
Підтягування у висі, к-ть разів	15/5	17/7
Почерговий жим гирі(гантелі) 12кг вгору, стоячи, к-ть разів	40/20	50/26
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	60/25	70/30
Утримання двох гир (гантелей) 24 кг хватом зверху в положенні основної стійки (одна гантеля в кожній руці), с	120/80	180/120
Стрибок на підвищення висотою 60 см, з положення основної стійки, к-ть разів	90/60	100/70
Будь-яка дисципліна з гирьового спорту(ДВ, ДЦ, і т.д.)	КМСУ, МСУ	МСУ, МСУМК

Примітка : хлопці/дівчата

7.2. Зміст і завдання спортивної підготовки

У групах підготовки до вищих досягнень значно підвищується інтенсивність навчально- тренувальних навантажень.

Основні завдання спортивної підготовки: розвинення спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості щодо спортивного тренування.

Навчальний план (на весь термін навчання)
для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Теоретична підготовка	20
Загальна фізична підготовка	200
Спеціальна фізична підготовка	1070
Техніко-тактична підготовка	330
Інструкторська та суддівська практика	10
Виконання контрольних нормативів	30
Медичне обстеження	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань
Усього:	1664

План-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень наведений у таблиці 20.

Вивчення та удосконалення техніко-тактичних знань і навичок гирьового спорту:

подальше удосконалення техніки - збільшення обсягів технічних елементів з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей;

відпрацювання основних технічних елементів;

сполучення і послідовне виконання основних технічних елементів;

відпрацювання складних технічних елементів з коректуванням відповідно до індивідуальних особливостей вихованця, сполучення простих і складних елементів;

удосконалення техніки виконання вправ на різній швидкості та різних вагах гир.

Участь в офіційних і контрольних змаганнях. Практика суддівства офіційних змагань.

Таблиця 20

План-графік річного циклу підготовки (на увесь термін навчання)
для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200

Продовження табл. 20

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Спеціальна фізична підготовка	74	72	78	82	96	96	104	102	100	92	88	86	1070
Техніко-тактична підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Вивчення тактики гирьового спорту відбувається водночас із засвоєнням технічних елементів і формуванням технічних навичок.

Основними методами тактичної підготовки є:

пояснення тренера-викладача під час вивчення вихованцем окремого технічного елементу або сполучення технічних елементів;

вправи з тактичним змістом завдання;

контрольні змагання;

участь в офіційних змаганнях;

вивчення теорії й тактики гирьового спорту, перегляд та аналіз дій спортсменів у змаганнях.

Виховання у гирьовика тактичного мислення - процес тривалий і потребує особливої уваги тренера-викладача. Завдання та методи тактичної підготовки гирьовиків стають складнішими з підвищенням їх спортивної майстерності.

9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка - одна з найважливіших сторін підготовки вихованця-гирьовика.

До основних напрямків психологічної підготовки відносяться:

формування мотивації для занять гирьовим спортом;

виховання вольових якостей;

удосконалення швидкості реагування;

регулювання психічної напруженості;

управління передстартовим станом вихованця.

Головна мета психологічної підготовки - досягнення стану психічної готовності до основних змагань сезону. До часткових завдань психологічної підготовки належать;

досягнення упевненості у своїх силах і можливостях;

набуття уміння володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою;

виховання прагнення до кінця боротися за перемогу;

формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методи психологічної підготовки:

пояснення та настанови тренера-викладача;

лекції, розповіді, бесіди;

створення відповідних ситуацій у ході навчально-тренувальних занять;

виховна робота;

тренувальні змагання, підготовчі та основні змагання сезону.

У психологічній підготовці головний чинник - індивідуальний підхід до вихованців з урахуванням характеру, навичок і здібностей.

10. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Планування - невід'ємна складова управління спортивною підготовкою у гирьовому спорті, дозволяє поступово і цілеспрямовано реалізовувати її цілі та завдання.

Відповідно до термінів виконання завдань плани умовно поділяють на перспективні, поточні та оперативні. До перспективних відносяться плани, розроблені на весь період навчання, та плани підготовки до найважливіших змагань терміном більше одного року, до поточних - плани навчально-тренувального процесу на рік, півріччя, місяць. Оперативні плани містять такі показники: структура й зміст одного навчально-тренувального заняття; структура змагальної діяльності гирьовика з метою досягнення відповідного результату в найближчих змаганнях або окремому етапі змагань.

У групах початкової підготовки навчальний рік не поділяється на періоди, враховуючи, що весь навчальний-тренувальний процес носить загально підготовчий характер.

Планування навчально-тренувальних занять у групах і розподіл навчального матеріалу за розділами підготовки здійснюються відповідно до навчальних планів і планів-графіків річних циклів підготовки з урахуванням періоду підготовки.

Залежно від особливостей календаря спортивних змагань у групах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки річні плани можуть мати два цикли спортивної підготовки. Планування спортивної підготовки для гирьовиків, що входять до складу збірних команд країни, здійснюється тренерськими радами або старшими тренерами відповідних підрозділів державних структур України.

Підготовчий період поділяється на два етапи - загально підготовчий та спеціально-підготовчий. У загально підготовчому етапі виділяють утягувальний та базовий мезоцикли.

Робота в утягувальному мезоциклі має бути спрямована на створення підґрунтя для подальшої навчально-тренувальної роботи. У базовому мезоциклі навчально-тренувальні заняття спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму вихованця, удосконалення придбаних і засвоєння нових техніко-тактичних навичок гирьовика.

У спеціально-підготовчому етапі проводиться робота щодо підвищення функціональних можливостей, техніко-тактичних показників вихованця.

Змагальний період поділяється на два мезоцикли - перед змагальний та змагальний. До завдань змагального мезоциклу відносяться підготовка до основних змагань, участь у цих змаганнях і відновлення енергетичного та психо-емоційного потенціалів вихованця. Змагальний мезоцикл складається з вступного, ударного, настроювального, змагального та розвантажувального мікроциклів.

Перехідний період - відпочинок та оздоровчі заходи, реабілітація.

11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань з гирьового спорту відбувається протягом усього терміну навчання в ДЮСШ.

У групах початкової підготовки вихованці мають одержати необхідні знання з правил проведення змагань з гирьового спорту, вивчити основні суддівські терміни. Наприкінці 2-го року навчання вихованці мають вміти судити змагання в якості помічника судді на помості. З метою придбання практичного досвіду суддівства вони залучаються в якості суддів на змаганнях у групі та ДЮСШ.

У групах попередньої базової підготовки вихованці цілком вивчають правила проведення змагань з гирьового спорту і мають вміти проводити змагання в якості судді з виду програми або секретаря змагань.

У 4-му році навчання вихованці мають скласти іспити й одержати звання судді другої категорії. Для проходження практики суддівства вони залучаються в якості судів у змаганнях на першість ДЮСШ, району, міста.

Вихованці груп спеціалізованої базової підготовки мають скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, вміти провести змагання в якості судді, головного секретаря змагань, головного судді змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять з гирьового спорту.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах попередньої базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, уміти провести тренування із загальнофізичної підготовки, виявити помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

У групах спеціалізованої базової підготовки спортсмени мають вміти провести тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Вихованці груп підготовки до вищих досягнень мають вміти провести заняття в групах початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики гирьового спорту, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх іншим.

12. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту.

Мета визначає завдання:

виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю;

формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, під час навчання у школі, а також у повсякденному житті. План виховної роботи затверджує директор школи.

Виховання моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, виховання дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку вихованців, наділяє їх тонким почуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;

відповідна організація навчально-тренувального процесу;

атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

шановне відношення до традицій ДЮСШ;

система морального стимулювання;

шефство досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

урочисте зарахування до ДЮСШ;

урочисті проводи випускників ДЮСШ;

перегляд змагань та їх обговорення;

змагальна діяльність вихованців, її аналіз;

регулярне підбиття підсумків навчально-тренувальної та спортивної діяльності вихованців ДЮСШ;

проведення тематичних свят;

зустрічі з прославленими спортсменами;

екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки;

тематичні диспути та бесіди;

участь у підготовці місць тренувань і змагань.

13. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль фізичної підготовленості вихованців здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня їх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Контроль швидкості. Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її проявлення. Перші контролюються часом виконання вправи, другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

Під час організації контролю та вибору тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: вихованці, які показують кращі показники в одній ситуації, - більш швидкі також в інших;

показники простої специфічної реакції мало взаємозв'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальний її термін;

немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка проявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє вихованцю розвинути потрібну швидкість у виді програми гирьового спорту (швидкість).

Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії вихованця, а також спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно навчально-тренувальне навантаження інтенсивністю 80% від максимальної і більше.

Обсяг навчально-тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% від максимальної й вище звичайно перевершує 20% загального обсягу навчально-тренувальної роботи.

Зона навчально-тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% від максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки необхідно включати навчально-тренувальні навантаження у зоні 90-100%.

Навчально-тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає:

уміння вихованця виконувати координаційно-складні вправи;

точність виконання координаційно-складних вправ;

швидкість оволодіння новими навичками;

швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних із зміною зовнішніх умов.

Під час тестування координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів:

відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної вихованцем, до її раціональної структури;

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. Під час виконання таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення.

Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості:

фізичну, що залежить від м'язової діяльності;

емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності,

пов'язаних з емоційними переживаннями;

сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;

розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проходження змагальних і тренувальних трас.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей вихованців, які визначаються за статичного та динамічного режимів м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за терміном виконання вихованцем того чи іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100% від максимальної інтенсивності).

Статична сила вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей вихованця виконувати рухи з великою амплітудою, яку оцінюють у градусах і лінійних мірах.

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

Директор департаменту фізичної культури
та неолімпійських видів спорту Людмила ПАНЧЕНКО

В. о. заступника директора департаменту фізичної
культури та неолімпійських видів спорту –
начальника відділу пріоритетних видів спорту Андрій РЕБРИНА

ПОГОДЖЕНО

Президент
Союзу гирьового спорту України

Союз гирьового спорту України
Ідентифікаційний код 36734084

Валентин БЕРБЕНИЧУК

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабін В.Г., Ашанін В.С., Пилипко В.Ф., Маматов О.Е. Моделювання характеристик гирьовиків методом багатомірного статистичного аналізу //Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. робіт. - Харків: Вид-во ХДІФК, 1997. - С. 127-130.

2. Алексеенко А.Ф., Холопов А.В. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта: Учебное пособие для студентов, обучающихся по циклу ГСЭД. - Омск: Изд-во ОмскГАУ, 2005. - 90 с.

3. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: Навчальний посібник. - Львів: Тріада плюс, 2007. - 499 с.

4. Ануров В.Л., Сафонов А.А., Карасёв А.В. Атлетическая подготовка: Учебно-методическое пособие. - М.: Изд-во ИНЭП, 2005. - 82 с.

5. Архангородський З.С. Гирьовий спорт. - К.: Здоров'я, 1980. - 72 с.

6. Архангородский З.С., Калуцкий А.А., Пилипко В.Ф. Методика развития специальной выносливости в гиревом спорте: Методические рекомендации для студентов, слушателей ФПК институтов физической культуры, тренеров по гиревому спорту. - Харьков: Изд-во ХГИФК, 1997. - 23 с.

7. Баймухаметов Р.М. Гиревой спорт: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во ВДКИФК, 1996. - 110 с.

8.Богдасаров С.П. Гири: советы тренера //Физкультура и спорт, 1979. № 10. - С. 22.

9. Борейша Т.И. Вариативная методика формирования потребностей старшеклассников в занятиях силовыми видами спорта //Современные проблемы теории и практики физической культуры: Сборник трудов регион. научн.-практ. конф. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 77-79.

10. Воропаев В.И. О методике тренировки гиревиков //Тяжёлая атлетика. 1986: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 43-47.

11. Воропаев В.И. Новые методы в тренировке спортсмена-гиревика //Рекламно-информационный проспект научных разработок и инновационной деятельности госагроуниверситета. - Воронеж: Изд-во ВГАУ им. К.Д.Глинки, 1996. - С. 123-124.

12. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: Изд-во ВГАУ им. К.Д. Глинки, 2000. - 22с.

13. Воропаев В.И. Программа тестовых испытаний при организации спортивного отделения по гиревому спорту //Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: Сборник материалов II межрегион. научн.-метод. конф. - Воронеж: Изд-во ВГАУ им. К.Д. Глинки, 2001. - С. 132-134.

14. Воропаев В.И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям //Гиревой спорт, 2002: Справочник. - Рыбинск: ВФГС, 2002. - С. 88-91.

15. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. - М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.

16. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. - Липецк: МФГС, 2003. - 26 с.

17. Дягилев А.В. Подготовительный период в гиревом спорте //Наука и образование: Материалы VII Всеросс. конф. студентов, аспирантов и молодых учених. Т. 3. Ч. 2. Психология и педагогика.. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2003. - С. 250-254.

18. Лопатин Е.В. Оценка функционального состояния гиревика в предсоревновательном периоде //Физическая культура и здоровье населения: проблемы, ценности, ориентиры: Материалы междунар. научн.-практ. конф. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2001. - С. 83-87.

19. Лопатин Е.В. Разминка в гиревом спорте //Актуальные проблемы школьной и вузовской физической культуры и спорта: Труды научн.-метод. конф. - Благовещенск: [б. и.], 2002. - С. 64-68.

20. Методика и средства отбора спортсменов в гиревом спорте: практикум по подготовке студентов-спортсменов /Сост. А.И. Денисюк. - Витебск: Изд-во Витеб. гос. технол. ун-та, 2010. - 44 с.

21. Шикунов А.Н. Гиревой спорт: вопросы теории и практики: Сборник научно-методических статей. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. - 108 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

(Відповідно до Правил спортивних змагань з гирьового спорту, затверджених Наказом Мінмолодьспорту України від 14 лютого 2019 р. № 813 та зареєстрованих в Мінюсті України 14 березня 2019 р. № 255/33226)

Спортивна форма учасника змагань

Спортсмени зобов'язані виступати у чистій охайній формі, що відповідає таким критеріям:

костюм може складатися з однієї або двох частин - велосипедні (спортивні) труси та футболка або важкоатлетичне трико;

заборонено одягати дві та більше футболок (трико) одночасно;

заборонено використовувати будь-які нашиті поверх футболки накладки;

рукава футболки не мають закривати ліктьові суглоби;

велосипедні (спортивні) труси не мають закривати колінні суглоби.

Дозволяється користуватися стандартним важкоатлетичним поясом шириною не більше 10 см зі спини та 8 см попереду, еластичними бинтами товщиною 1,5 см, довжиною не більше 1,5 м. Ширина накладення бинтів на зап'ястках має бути не більше 10 см, на колінах – не більше 25 см. Дозволяється користуватися наколінниками і паховим бандажем. Пояс не можна одягати під одяг, а лише поверх нього. Використовується спортивне взуття, важкоатлетичні штангетки.

Додаток 2

Обладнання та інвентар

Обладнання спортивного залу гирьового спорту:

1. Помости дерев'яні з гумовим покриттям. Розмір не менше 1,5 м х 1,5 м. Кількість - за потребою, але не менше 5.
2. Гирі спортивні вагою від 8 до 36 кг з "кроком" 2 кг. Основної ваги - 16, 24, 32 кг - по 3-4 комплекти.
3. Пояси важкоатлетичні шкіряні - за потребою, але не менше 10.
4. Ємність (чаша) для магнезії - за потребою, але не менше 1.
5. Стійка для штанги зі зміною висоти - за потребою, але не менше 1.
6. Штанга олімпійська - за потребою, але не менше 2.
7. Дзеркала - за потребою, але не менше 3, розміщених навпроти помостів.
8. Драбини гімнастичні.
9. Бруси, кільця, перекладина.

Додаток 3

(Витяг з Типового положення про ДЮСШ)

ЖУРНАЛ

обліку роботи групи_____

(найменування групи)

з_____на 20_____навчальний рік

(вид спорту)

Тренер_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Розклад навчально-тренувальних занять

Місяць	День тижня						
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Вересень							
Жовтень							
Листопад							
Грудень							
Січень							
Лютий							
Березень							
Квітень							
Травень							
Червень							
Липень							
Серпень							

Додаток 4

(Відповідно до Правил спортивних змагань з гирьового спорту, затверджених Наказом Мінмолодьспорту України від 14 лютого 2019 р. № 813 та зареєстрованих в Мінюсті України 14 березня 2019 р. № 255/33226)

КАРТКА УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ

Зміна_____Поміст_____

_____

(назва, дата та місце проведення змагання)

Вага гир_____Вагова категорія_____Особиста вага_____
Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____
Дата народження _____
Спортивне звання (розряд _____
Тренер _____
Команда (_____) обл. _____

Особистий рекорд
Поштовх _____ Ривок _____ Сума _____

Показаний результат
Поштовх _____ Ривок _____ Сума _____

Місце _____

Реєстраційний номер
облікової картки платника податків _____

Підпис спортсмена _____

М.П. Головний суддя_____
(підпис)

Додаток 5

ОСОБИСТА КАРТКА СПОРТСМЕНА

_____ _____ Дата народження _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Вид спорту _____ В якому віці почав займатись спортом _____

._____.

(найменування спортивної школи та організації-засновника)

Місце проживання _____ Місце навчання _____

Тренер-викладач _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Показники фізичного розвитку

Показник	Вихід-ні дані	Група									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих розрядів
		Рік навчання									
Зріст, см		1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Вага, кг											
Довжина стопи, см											
Сила кисті (динамометрія), кг											
Миттєвий об'єм легенів, л											
Макс. споживання кисню, мл/хв., кг											

Дата медичного обстеження, висновок лікаря

Облік травм

Дата отримання	Характер	Дата початку тренувань

ЗМІСТ

Стор.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО- МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….... 3
   1.1. Мета й завдання спортивної підготовки …… 3
   1.2.Складання тренувальних мезоциклів …….. 6
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОІ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ …… 7
   2.1. Наповнення навчальних груп …….. 8
3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО ВИДАХ ПІДГОТОВКИ …… 11
   3.1. Теоретична підготовка …… 11
   3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп) …… 14
4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ …….. 17
   4.1. Відбір ……. 17
   4.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу …… 17
5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ …… 20
   5.1. Відбір ……. 20
   5.2. Зміст і завдання спортивної підготовки ……. 20
6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ …….. 27
   6.1. Відбір …… 27
   6.2. Зміст і завдання спортивної підготовки ……. 27
7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ …….. 32
   7.1. Відбір ……. 32
   7.2. Зміст і завдання спортивної підготовки ……. 32
8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ……. 35
9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА …….. 35
10. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ …… 36
11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА …….. 37
12. ВИХОВНА РОБОТА …….. 37
13. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ……. 38
ЛІТЕРАТУРА …… 41
ДОДАТКИ …….. 43