

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Искра» г. Орска»

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ПРИ  
ВЫПОЛНЕНИИ НЕСТАНДАРТНЫХ (ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ)  
УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ**

Методические рекомендации

Кистерский Вячеслав Владимирович,  
педагог первой квалификационной категории

г. Орск, 2023 г.

**Автор составитель: Кистерский В. В. – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, руководитель объединений «Гиревик», «Фаворит» МАУДО «ЦРТДЮ «Искра» г. Орска». Использование соревновательного метода при выполнении нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями»: Методические рекомендации – Орска, МАУДО «ЦРТДЮ «Искра» г. Орска», 2023. – 14 с.**

Аннотация: В методических рекомендациях дана характеристика нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями, обозначены задачи, которые спортсмены-гиревики решают при использовании этих упражнений, представлены комплексы нестандартных упражнений и обоснование применения соревновательного метода при выполнении этих упражнений.

Методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивного направления, тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и рекомендуются к применению в учебно-тренировочном процессе и участии в соревнованиях различного уровня.

## Содержание

Введение .....	4
1....Применение нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями в учебно-тренировочном процессе .....	5
2. Мотивация спортсменов-гиревиков к выполнению нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями.....	6
3. Особенности выполнения комплексов нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями в рамках соревновательной деятельности .....	7
Заключение.....	8
Список используемых источников .....	9
Приложение.....	10

## Введение

Физическое воспитание населения в нашей стране и подрастающего поколения, в частности, является предметом постоянной заботы государства.

Хорошо развитые основные и комплексные физические качества проявляются в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Они отражают общий уровень работоспособности человека. Развивая эти качества, мы можем достигнуть успехов практически в любой деятельности.

Огромное значение для развития физических качеств имеют упражнения с гирями. Физическая нагрузка при занятии гиревым спортом очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. А. И. Воротынцев в своей работе писал «С давних времен упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей. Сильных людей любили на Руси. Народ в них видел хороших работников и надежных защитников. О них слагались легенды». В этих словах раскрыто важнейшее значение физических упражнений с тяжестями для укрепления здоровья человека. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Гиревой спорт в России получил широкое распространение и на данный момент является одним из самых быстро развивающихся видов спорта, который охватывает огромное количество населения от самого юного возраста до ветеранов спорта. В программе соревнований по гиревому спорту имеется несколько дисциплин: классическое двоеборье, включающее в себя толчок гирь от груди и рывок гири; толчок гирь по длинному циклу; рывок гири; эстафета в толчке гирь по длинному циклу. В Вооружённых силах Российской Федерации введён в действие такой военно-прикладной вид спорта как армейский рывок. При этом необходимо отметить, что женщины участвуют во всех дисциплинах гиревого спорта, что ещё раз доказывает доступность гиревого спорта широкому слою населения.

Но помимо соревновательных упражнений гиревого спорта имеется огромный арсенал упражнений с гирями, которые направлены как на оздоровление организма человека, так и на развитие разнообразных физических качеств спортсменов-гиревиков различного уровня подготовленности.

Цель методических рекомендаций заключается в повышении интереса к выполнению нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями, в

поиске современных методов воспитания основных и комплексных физических качеств в рамках учебно-тренировочных занятий.

Приложение содержит комплекс нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями, направленный на воспитание физических качеств спортсменов-гиревиков.

### **1. Применение нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями в учебно-тренировочном процессе**

В системе физической подготовки спортсмена-гиревика важное место занимает воспитание основных и комплексных физических качеств. Основными физическими качествами являются: быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость. К комплексным физическим качествам относятся сочетания двух основных физических качеств, например, такие как скоростная выносливость, силовая выносливость.

Не секрет, что для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен быть разносторонне развит. И зачастую, для более гармоничного развития физических качеств спортсмена-гиревика, недостаточно выполнять только соревновательные упражнения гиревого спорта. В этом случае необходимо включать в программу тренировок комплексы, позволяющие более точно сконцентрировать направленное воздействие физических упражнений на развитие того или иного физического качества. Для этого возможно использовать огромный арсенал спортивного инвентаря и оборудования, однако предлагается рассмотреть использование упражнений именно с таким спортивным снарядом как гиря.

Нестандартные упражнения с гирями могут выполняться как с одной, так и с двумя гирями. Имеется возможность регулировать темп и временной интервал выполнения этих упражнений. Кроме того, можно подобрать такие упражнения, которые помогут спортсмену-гиревика выполнять движения, необходимые для более качественного выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта и по своей биомеханике напоминающие эти упражнения.

Имеется большой выбор нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями (Приложение), которые позволяют развивать все перечисленные физические качества. Данные упражнения можно использовать как отдельные упражнения, так и составлять из нескольких упражнений разнообразные комплексы. Выполнять данные упражнения и составленные из них комплексы рекомендуется после выполнения основного задания учебно-тренировочного занятия и применять их в качестве как общей физической, так и специальной физической подготовки. Кроме того, выполнение данных упражнений

спортсменами-гиревиками является своеобразной психологической разгрузкой, помогающей преодолеть психологическую усталость от монотонности и больших объёмов выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

Таким образом, можно сделать вывод о пользе и необходимости выполнения данных упражнений в рамках учебно-тренировочных занятий. Но зачастую на выполнение указанных упражнений, особенно после больших тренировочных объёмов, не остаётся ни физических сил, ни желания. Именно поэтому предлагается использовать соревновательный метод тренировки как основу мотивации.

## **2. Мотивация спортсменов-гиревиков к выполнению нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями**

Мотивацией к выполнению нестандартных упражнений с гирями может послужить применение в учебно-тренировочном занятии соревновательного метода. При таком методе упражнения и комплексы выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь спортсменам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. Данный метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умение выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке.

По итогам проведения такого «мини-турнира» в рамках отдельно взятого учебно-тренировочного занятия необходимо выделить спортсменов, показавших наилучший результат в выполнении отдельно взятого упражнения или комплекса упражнений, указать на те моменты, в которых были допущены технические или тактические ошибки, а так же наградить победителя и призёров данного состязания. Такие «мини-турниры» можно проводить раз в неделю, каждый раз отмечая и награждая победителя и призёров, а по истечении определённого времени, в рамках какого-либо цикла подготовки, определить победителя и призёров всех «этапов» данных состязаний. Это и будет основой мотивации к выполнению данных упражнений и комплексов.

Однако стоит учесть, что применение соревновательного метода на протяжении всего соревновательного сезона не будет способствовать улучшению спортивных результатов, а в худшем случае может и навредить, особенно молодым, неопытным спортсменам, для которых постоянное нахождение в соревновательном режиме может оказаться неподъёмным грузом ответственности.

Таким образом, мы рекомендуем применять соревновательный метод при выполнении нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями в подготовительный период, так как он имеет исключительно важное значение, создавая общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде, когда набираются максимальные тренировочные объёмы и выполнение этих упражнений и комплексов будут способствовать более качественной подготовке к достижению и улучшению спортивных результатов. Основными задачами подготовительного периода являются:

- приобретение и улучшение общей физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к избранному виду спорта;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- овладение техникой и совершенствование в ней;
- ознакомление с элементами тактики;
- повышения уровня знаний в области теории и методики спорта, а также в области гигиены и самоконтроля.

Как видно, дозированное применение соревновательного метода при выполнении нестандартных (вспомогательных) упражнений гиревого спорта в рамках учебно-тренировочного занятия вполне способствует решению перечисленных задач подготовительного периода.

### **3. Особенности выполнения комплексов нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями в рамках соревновательной деятельности**

Особенностью выполнения указанных в Приложении упражнений, а также комплексов, составленных из этих упражнений, может являться то, что данная нагрузка выполняется спортсменом-гиревиком после выполнения основного задания учебно-тренировочного занятия. Тем самым нестандартные упражнения с гирями выполняются на фоне общей усталости, что не может не сказаться на координации движений и на концентрации внимания спортсмена.

Второй отличительной особенностью выполнения упражнений и комплексов можно считать то, что те двигательные действия, которые осуществляет спортсмен при выполнении этих упражнений, не всегда в точности, а зачастую вообще не повторяют движений из соревновательных упражнений гиревого спорта. Таким образом многие из предложенных упражнений не отработаны до автоматического выполнения, что, безусловно, усложняет задачу при выполнении того или иного упражнения.

## **Заключение**

В системе подготовки спортсменов-гиревиков важное место занимает общая физическая подготовка. Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма занимающихся, обогащают их разнообразными двигательными навыками.

Специальная подготовка является обязательным разделом физического воспитания. В программу специальной подготовки входит обучение основам техники выполнения соревновательных упражнений, достижение установленных нормативных показателей и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с тренировочным процессом.

Занятия гиревым спортом воспитывают такие физические качества как выносливость, силу и ловкость, быстроту, а также смелость и решительность.

Немаловажное значение в подготовке спортсмена-гиревика занимает и выполнение вспомогательных упражнений с гирями. Дополнительная нагрузка, получаемая при выполнении этих упражнений, благотворно влияет на общее развитие спортсмена, повышает его работоспособность и улучшает технические и тактические возможности при выполнении соревновательных упражнений, что в свою очередь способствует повышению мастерства и достижению самых высоких целей в спорте.

### **Список используемых источников**

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863.
2. Воробьев А. Железная Игра / А. Воробьев. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 288 с.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Издательство «Советский спорт», 2002.
4. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.: ил.

## Приложение

### Комплекс нестандартных (вспомогательных) упражнений с гирями

№ п/п	Название упражнения	Требования к выполнению упражнения
1	Рывок со сменой руки	При выполнении упражнения для каждой смены руки гиря ставится на помост. В положении «верхней фиксации» коленные и локтевые суставы выпрямлены, движение всех частей тела отсутствует.
2	Присед с одной гирей на груди	При выполнении упражнения гиря удерживается левой или правой рукой (по выбору спортсмена). Во время выполнения приседа угол сгибания коленных суставов не должен превышать 90 градусов.
3	Мах гирей до горизонтали	Гиря в верхнем положении находится не ниже уровня глаз спортсмена. В положении «гиря на уровне глаз» коленные и локтевые суставы выпрямлены.
4	Мах гирей до вертикали	Гиря в верхнем положении находится над головой спортсмена. В положении «гиря наверху» коленные и локтевые суставы выпрямлены.
5	Протяжка гири	Гиря, с помощью мышечных усилий, перемещается в вертикальной плоскости. Гиря в верхнем положении находится на уровне глаз спортсмена. В положении «гиря на уровне глаз» коленные суставы выпрямлены.
6	Маятник	Гире, с помощью мышечных усилий, придаётся маятниковое движение с одновременным выполнением приседа. Гиря в верхнем положении находится на уровне глаз спортсмена, при этом спортсмен выполняет присед до угла в коленных суставах не более 90 градусов. Локтевые суставы полностью выпрямлены.
7	Мах гирей до горизонтали + маятник	Комбинированное упражнение с требованиями, предъявляемыми к упражнениям № 3 и № 6.
8	Попеременный жим гирь стоя	Из исходного положения стоя, гири в положении на груди, выполняется попеременный жим гирь вверх. 2. В положении верхней фиксации гирь коленные и локтевые суставы выпрямлены.
9	Присед с гирей в положении	Из исходного положения стоя, гиря вверху на вытянутой руке, выполняем присед без изменения положения гири.

	фиксация на вытянутой руке	Присед выполняется до угла в коленных суставах не более 90 градусов.
10	Заброс гирь на грудь + присед с двумя гирями на груди	Комбинированное упражнение. Заброс гирь на грудь из положения гири внизу на прямых руках. Присед с гирями на груди выполняется до угла в коленных суставах не более 90 градусов.
11	Присед с двумя гирями на груди + швунг двух гирь	Присед с гирями на груди выполняется до угла в коленных суставах не более 90 градусов. Непрерывным движением выполняется подъём спортсмена в положение стоя с гирями на груди с последующим подъёмом гирь вверх на вытянутые руки. В положении верхней фиксации гирь коленные и локтевые суставы выпрямлены.
12	Одновременный рывок двух гирь	Непрерывным движением выполняется одновременный подъём двух гирь в положение фиксации на вытянутые вверх руки. Дополнительные маятниковые движения не допускаются. В положении верхней фиксации гирь коленные и локтевые суставы выпрямлены.