

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования д
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО Темрюкский район**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

**Тема: Силовые эстафеты, как средство
совершенствования основных физических качеств,
спортсмена - гиревика.**

Автор разработки:

Крюкова Олеся Геннадьевна

- тренер-преподаватель, высшая
квалификационная
категория МБУДО ДЮСШ

г. Темрюк, 2018

Разработанный (оригинальный) комплекс упражнений для совершенствования основных физических качеств, необходимых гиревикам.

В качестве такого комплекса упражнений был использован «набор упражнений», объединённых в рамках реализации специфической педагогической задачи и названный «силовыми эстафетами».

Тренировки гиревиков представляют подчас весьма унылое зрелище - многократное выполнение одних и тех же упражнений в течение нескольких десятков минут. Это объясняется спецификой гиревого спорта - и от такой циклической нагрузки никуда не деться. Однако следствием таких тренировок нередко является психическое переутомление, возникающее из-за явления монотонии, поэтому занятия гиревиков хотя бы иногда должны проходить в игровой форме. Это и явилось толчком к использованию своеобразного, нетрадиционного вида гиревой тренировки - силовых эстафет (не путать с традиционными гиревыми эстафетами, которые проводятся в последний день наиболее крупных российских соревнований).

Силовыми данные эстафеты названы потому, что в них организм тренирующихся испытывает в основном нагрузку, которая способствует развитию таких качеств, как сила и силовая выносливость (статическая и динамическая), хотя здесь, кроме этого, в немалой степени развиваются и координационные способности вкупе с общей выносливостью.

Силовые эстафеты, можно включать в тренировки не только в подготовительном периоде, но и на других этапах подготовки гиревиков. Использование этих эстафет может преследовать вполне конкретную спортивно-педагогическую цель (психологическая «разрядка»; воспитание силы, выносливости; совершенствование техники соревновательных упражнений и т.п.), то есть определённым образом воздействовать на организм спортсмена, который при этом получает нагрузку ничуть не меньшую, чем при обычной («классической») тренировке.

Местом для проведения эстафет может стать любое подходящее помещение: спортивный зал, коридор, лестница между этажами в здании спортшколы и т.п., но может стать и поляна в лесу, открытая спортивная площадка и т.д. В зависимости от выбора места проведения эстафета может несколько видоизменяться, модернизироваться.

Суть силовых эстафет: соревнуются 2 или более команд; участники команд по очереди выполняют заданное упражнение, продвигаясь при этом вперёд по дистанции и соперничая с представителями другой команды в быстроте и правильности выполнения упражнений; непосредственный контакт между соперниками исключается (необходимо соблюдать интервал 1-3 метра); побеждает та команда, последний участник которой раньше

других пересечёт линию старта (финиша); передача эстафеты осуществляется прикосновением к руке товарища по команде; первые участники стартуют одновременно по команде тренера «Марш!»

Состав соперничающих команд может быть различным по возрасту, спортивной квалификации, а также по личному весу гиревиков, в связи с чем, можно сформулировать следующие *правила силовых эстафет*:

1. Количество участников в каждой команде должно быть равным 2, 4 или 6, иначе - физическая нагрузка будет распределена неравномерно, будут наблюдаться «простои», исключается возможность выполнения упражнений в парах.
2. Если команды сильно отличаются по степени развития тех или иных физических качеств у отдельных участников, то можно подобрать для каждой команды (участника) свой вес гирь (гантелей, блинов и т.д.), а также количество повторений циклических упражнений в каждом соревновательном элементе комплексов эстафет. (Под соревновательным элементом комплекса понимается собственно физическое упражнение, «элемент», из совокупности которых и состоит тот или иной комплекс).
3. Между участниками отдельно взятой команды не должно быть очень существенной разницы в уровне развития таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость.

Общие рекомендации для проведения силовых эстафет будут следующие:

I. Тренер должен внимательно следить за техникой выполнения эстафетных упражнений, дабы они не привели к травмам и к нечестной спортивной борьбе. За каждое техническое нарушение участникам начисляется штрафное очко, которое в конце каждого соревновательного элемента комплекса «превращается» в дополнительное количество повторений или штрафные секунды (минуты). Реализация принципа штрафных очков была названа нами «отработкой за проигрыш». Она может выполняться не только в конце каждого соревновательного элемента, но и в конце всей силовой эстафеты. Так, штрафные секунды, набранные командами, могут определять отрезок времени, в течение которого будет безостановочно выполняться какое-либо динамическое (бег, отжимания от пола, подтягивания на перекладине и т.п.) или статическое (удержание гирь вверху на выпрямленных руках, вис на турнике и т.п.) упражнение.

II. Пауза для отдыха между соревновательными элементами эстафеты не должна превышать 1 мин. При хорошей функциональной готовности

спортсменов можно производить «блокирование» нескольких соревновательных элементов, то есть эти элементы будут выполняться сразу же, друг за другом - без паузы для отдыха.

III. Ввиду чрезвычайно высокой нагрузки на кардио-респираторную систему гиревиков во время проведения эстафет, тренеру следует тщательно отслеживать их физическое состояние на всём протяжении состязания, используя методы внешнего наблюдения (цвет кожных покровов, частота дыхания и т.д.) и методы самоконтроля (подсчёт пульса, субъективные ощущения и т.д.).

IV. Следует заблаговременно приготавливать весь необходимый для силовых эстафет спортивный инвентарь. Размещать его надо в непосредственной близости от линии старта.

V. Если силовая эстафета проходит в небольшом помещении, то команду-победительницу можно определять не только по тому, кто раньше пересечёт линию старта (финиша), но и по тому, кто сможет уложиться в заданный временной интервал.

Маршрут движения участников команд во время эстафеты должен включать в себя разворотный пункт (р. п.), роль которого может выполнять любой подходящий предмет: гиря, легкоатлетический барьер, стул и т.п. Гиревик, стартуя от линии старта (начальный пункт или н. п.), в процессе своего продвижения по дистанции вперёд достигает р. п., огибает его и возвращается обратно на н. п., где и передаёт эстафету товарищу по команде. Так как уровень физического развития членов команд может быть разным, то и отягощения для каждого из них следует подбирать индивидуально. Поэтому в дальнейшем под общим понятием «гири» будем понимать гири весом от 6 кг до 24 кг; под «блинами» - блины для штанги весом 2,5 кг, либо 5 кг, либо 10 кг; под «гантелями» - гантели весом от 3 кг до 10 кг.

Исходя из практики применения силовых эстафет в тренировках гиревиков, можно констатировать, что по времени они занимают не более 30 минут (с подготовкой инвентаря, разминкой и заминкой - 45 минут). Однако на протяжении этого получаса организм получает чрезвычайно мощную, интенсивную нагрузку, которая может сравниться лишь с тренировками, на которых выполняются «прикидки» или «проходки».

После завершения эстафеты гиревикам рекомендовано проделывать несколько упражнений заминочного характера, а также упражнения на растяжку и расслабление.

Пример одного из комплексов силовых эстафет:

Комплекс № 1:

Направленность комплекса: интенсивное развитие силовой выносливости, а также совершенствование координационных способностей гиревиков.

«Отработка за проигрыш»: вис на турнике или удержание положения «планка» (на время) - по окончании эстафеты (по сумме набранного командами штрафного времени).

(Приведённая ниже нумерация упражнений отражает не только порядковый номер соревновательных элементов комплекса, но и последовательность выполнения этих элементов).

1. Выпрыгивания с гирей (гантелью). Отягощение - между ног; держать отягощение спереди двумя руками. Прыгать - лицом вперёд.
2. Толчки гири (гантели) одной рукой с продвижением вперёд по дистанции. В тот момент, когда гиря зафиксирована на выпрямленной руке вверх, делается шаг вперёд. После приставления ноги гиря опускается на грудь и тотчас же выталкивается вверх - и так далее. На р. п. производится смена рук.
3. То же, что и в п. 2, но вместо толчка выполняется рывок.
4. Ходьба «гусиным шагом» с блином (гантелью, гирей) на спине. Держать отягощение двумя руками на верхней части спины (ниже затылка).
5. Сделать протяжку гири (гантели) перед грудью до подбородка, держа её двумя руками, и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 протяжек; затем - бежать обратно с поднятой до подбородка гирей.
6. Упражнение «плуг» (один спортсмен держит за ноги другого, который только при помощи рук продвигается вперёд). На р. п. - отжаться от пола 15-20 раз; затем - движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.
7. Наклоны с гирей (гантелью), удерживая её двумя руками спереди между ног. После каждого наклона осуществляется продвижение на один шаг вперёд.
8. Встать спиной друг к другу и взять друг друга под локтевые сгибы. Один спортсмен приподнимает другого над полом и бежит с ним в таком положении до р. п. На р. п. тот, кто сверху, делает поднос коленей к груди: 8-10 раз. Затем - движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.

9. Выжать две гири (гантели) вверх и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 раз сведение-разведение гирь перед грудью; затем - бежать обратно с поднятыми вверх гирями.

10. Взять в руки блины (гантели), развести руки в стороны (параллельно полу) и бежать в таком положении до р. п. На р. п. сделать подъём рук через стороны вверх: 15-20 раз. Затем - бежать обратно к н. п. (руки - в стороны).

11. Гири (гантели) - в руках, опущенных вдоль тела. В таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать толчок гирь по длинному циклу: 10-15 раз. Затем - бежать обратно к н. п. с опущенными вниз гирями.

12. То же, что в п. 11, но вместо толчка по длинному циклу - рывок двух гирь (гантелей) одновременно.

13. Один спортсмен сажает к себе на плечи другого и в таком положении бежит с ним до р. п., а затем - обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.

14. Упражнение «чехарда» (всей командой) до р. п. и обратно. Сделать 2-4 круга.

В заключение можно отметить, что периодическое применение силовых эстафет в тренировках гиревиков оказывает положительное влияние на рост их спортивных результатов (в толчке, в толчке по длинному циклу, в рывке). Это подтверждается высокими спортивными достижениями воспитанников отделения гиревого спорта ДЮСШ г. Темрюк, где силовые эстафеты интенсивно внедряются в тренировочный процесс гиревиков.