

Государственное профессиональное образование учреждение
Республики Саха (Якутия) «Финансово-экономический колледж
имени И.И. Фадеева»

РЕФЕРАТ
НА ТЕМУ: «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Выполнила: студентка 1 курса группы

БО21-1 Попова Е.Н.

Проверил: Захаров И.М.

Якутск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. История гиревого спорта.
2. Упражнения в гиревом спорте.
3. Правила проведения соревнований.
 - 3.1. Программа.
 - 3.2. Участники.
 - 3.3. Судейская коллегия.
 - 3.4. Правила выполнения упражнений (общие положения).
 - 3.5. Тактика выступления на соревнованиях.

Заключение.

Список использованной литературы.

ВВЕДЕНИЕ

Гиревой спорт — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Этим видом спорта можно заниматься на открытой площадке на улице, в помещении, спортивном зале, армейской казарме, потому как он не требует особых условий для тренировки. Особенностью гиревого спорта является и то, что многие спортсмены занимаются самостоятельно.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам гиревого спорта. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд. Появилась гиря, которая стала незаменимой для развития силы.

В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общей силовой подготовки. Методика тренировки в гиревом спорте, разработанная русскими специалистами в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Подъем гири в техническом отношении не относится к сложным видам спорта. Освоить технику подъема гири можно за одно-два занятия. Это позволяет почти сразу же приступить к интенсивным тренировкам уже на первой-второй неделе. Варьирование количеством подъемов гири, ее весом, темпом выполнения движений, временем отдыха между подъемами гирь и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки. Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении — в школе, вузе, кабинете, на рабочем месте, на корабле, дома в квартире и т.д.

Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами. Заниматься этим видом спорта можно, как и тяжелой атлетикой, с 13-14 лет.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека — силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно и функциональных возможностей организма человека. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности.

1. ИСТОРИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА.

До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны с конца XVII века. Гири наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы либо в цирковых выступлениях.

24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжелой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 70-х годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв.

Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжелой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта как самостоятельного было отсутствие постоянных правил — даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам.

В 1985 году **гиревой спорт** получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.

Первоначально атлеты упражнялись в троеборье. Упражнение длилось не более 1-1,5 минут и результаты были очень невысокие, по сравнению с нынешними. Когда тренировки были поставлены на профессиональный уровень, то результаты резко возросли. Например, в 1973 году в Ярославле, на финальных соревнованиях первенства Россвета ДСО «Урожай», А.

Воротынцев при помощи швунгового жима одной рукой выжал двухпудовую гирю 123 раза, после чего судья остановил выполнения упражнения, не дав спортсмену продолжить второй рукой. На тот момент рекорд в жиме был 42 раза, и был сделан в обычной «силовой» манере. Одновременно возросло и время выполнения упражнения — оно могло достигать 40-50 минут, из-за чего резко снижалась зрелищность.

Для сокращения времени соревнований в 1982 году из программы был убран жим гири.

Для этой же цели на некоторых соревнованиях были вначале введены правила, запрещающие задержку гирь в толчке в положении на груди более 2-х секунд. Зато в положении фиксации можно было находиться сколько угодно. В рывке правилами были запрещены касания гирей плеча и груди при очередном опускании гири в замах, а также касания свободной рукой какой-либо части тела. Рывок стал выполняться каждой рукой.

В 1989 году были сняты ограничения в нахождении спортсмена в исходном положении и введено ограничение на выполнение упражнения в 10 минут. В этом же году были проведены соревнования по новой дисциплине — толчок по длинному циклу.

2. УПРАЖНЕНИЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.

2.1. Толчок двух гирь.

Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

Толчок не засчитывается, если:

- есть дожим гирь вверху;
- фиксации;
- есть потеря равновесия;
- смена положения рук во время подседа.

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

2.2. Рывок гири.

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Рывок не засчитывается, если:

- есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;
- при дожиме гири вверху;
- нет фиксации;
- есть лишний замах.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

2.3. Толчок двух гирь по длинному циклу.

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

Запрещается:

- остановка гирь на помосте;
- опора руками или гирями на ноги в положении виса;
- остановка гирь в положении виса.

3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без постановки на помост.

Отдельный вид программы соревнований — командная эстафета. Эстафеты проходят в длинном цикле и в точке. Обычно команда состоит из 5 участников каждому из которых даётся 3 минуты на выполнение упражнения. По истечению 3 минут его сменяет следующий участник. Набранные очки (количество подъемов) суммируются. Побеждает команда выполнившая большее количество подъемов. Детальные правила эстафеты регламентируются организационным комитетом соревнований. Частое требования — все участники команды должны быть из разных весовых категорий.

Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири, у мужчин и юношей 16-18 лет — 16 кг, для юношей 14-15 лет — 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11-15 лет — 8 кг.

В Гиревом спорте существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После

выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

На сегодняшний день Международный Союз Гиревого Спорта ежегодно проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Первенство мира среди юниоров (возраст участников от 18 до 22), Первенство Европы среди юниоров, Первенство мира среди юношей (возраст участников до 18 лет) Чемпионат Европы среди юношей. Начиная с 2014 года проводятся 5 этапов Кубка мира и финал Кубка мира.

В России главным турниром по гиревому спорту является Чемпионат России, который проводится Всероссийской Федерацией Гиревого Спорта (ВФГС). Чемпионат России проходит ежегодно, участники отбираются по результатам двух полуфиналов.

3.1. Программа соревнований.

Соревнования по **гиревому спорту** разделяются на личные соревнования, командные соревнования, и лично-командный зачет.

В личных соревнованиях результаты и места определяются по выступлению одного участника в одной дисциплине. В командных соревнованиях – по сумме очков, набранных командой. Лично-командный зачет – по сумме личных результатов каждого участника команды.

Временной период выступления личных соревнований: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут, 10 минут, 12 минут, 15 минут, 20 минут, 30 минут (полу марафон), 60 минут (марафон), 3 часа, 6 часов, 12 часов (ультра марафон) .

Дисциплины гиревого спорта:

Толчок (классический толчок): одной или двумя руками, начинается с груди (со стартового положения) вверх над головой (в положение фиксации).

Длинный цикл: одной или двумя руками, начиная с груди (со стартового положения) вверх над головой (в положение фиксации) с последующим опусканием в положение виса и выполнением замаха после каждого подъема.

Рывок: одной рукой, начиная с замаха между ногами непрерывно вверх над головой в положение фиксации.

Рывок двумя руками: рывок двух гирь, начиная с замаха между ногами непрерывно вверх над головой в положение фиксации.

Армейский рывок: рывок гири одной рукой с неограниченной сменой рук

Двоеборье: толчок и рывок, с перерывом между упражнениями; проводится всегда в один день; отдых в двоеборье должен быть не менее 30 минут и не более 3 часов.

Классическое троеборье: длинный цикл, толчок, рывок с перерывами между упражнениями. 5 минутное троеборье выполняется в один день. Между упражнениями не менее одного часа, и не более 3 часов. 10 минутное троеборье может выполняться в один день (отдых не менее 3 часов между всеми упражнениями) либо в два дня (Первый день – длинный цикл, второй день – двоеборье с регламентом отдыха двоеборья).

Троеборье: длинный цикл, толчок, рывок без перерыва между упражнениями.

Полу марафон, марафон: выполнение упражнений гиревого спорта с неограниченной сменой рук.

Ультра марафон: выполнение упражнений гиревого спорта с неограниченной сменой рук и регламентом отдыха во время работы.

БОЛТ соревнования: соревнования по классическим дисциплинам, во время которых разрешена постановка гирь на помост.

Эстафета: командные соревнования в отдельных упражнениях гиревого спорта. Могут быть как мужские, женские, смешанные эстафеты согласно положения по соревнованиям.

Фэйс ОФ: соревнования в длинном цикле, толчке, рывке, проходящие в форме личных и командных противостояний продолжительностью 1, 2, 3 минуты.

Допускаемые веса гирь для классических дисциплин: 8 кг, 12 кг, 16 кг, 20 кг, 24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг, 50 кг. Для ФЭЙС ОФ: 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 кг. Для всех видов марафонов: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 50 кг.

Соревнования проводятся строго по потокам для каждого участника. Всем участникам разрешается выступать и в личных соревнованиях, и в командной эстафете.

Победитель в личном первенстве определяется в каждой весовой категории. Может быть выявлен абсолютный победитель соревнований с помощью коэффициента.

В двоеборье победитель определяется по сумме набранных очков. За выполнение одного толчка начисляется одно очко, за выполнение одного рывка – 0,5 очка. В случае, когда участник не выполняет ни одного засчитанного подъема в упражнении толчок или рывок – сумма не засчитывается; участник, которые не выполняет ни одного засчитанного подъема в толчке до соревнований в рывке не допускается.

В троеборье и классическом троеборье победитель определяется по сумме набранных очков. Очки начисляются за один подъем в длинном цикле – 3 очка, за один подъем в толчке – 2 очка, за один подъем в рывке – 1 очко. В случае, когда участник не выполняет ни одного засчитанного подъема в упражнениях длинный цикл, толчок или рывок – сумма не засчитывается;

участник, которые не выполняет ни одного засчитанного подъема в длинном цикле или толчке до соревнований в рывке не допускается.

В толчке, рывке, армейском рывке, длинном цикле, марафоне, полумарафоне победитель определяется по наибольшему количеству повторений за отведенный регламент времени. В марафоне и полумарафоне очки зачисляются лишь в том случае, если участник выполняет условия регламента времени.

В эстафете очки начисляются как одно очко за выполненное повторение с нарастающим итогом.

В соревнованиях ФЭЙС ОФ победитель определяется по сумме очков, набранных участником из расчета Длинный цикл – 4 очка, толчок – 3 очка, рывок -2 очка.

При одинаковом количестве подъемов (в том числе и очков в двоеборье и троеборье) у двух (или нескольких) участников, преимущество получает, соответственно:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;
- участник, имеющий меньший собственный вес после выступления;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

При одинаковом количестве подъемов в эстафете победитель определяется таким же образом, как и в лично м первенстве при этом вес спортсменов суммируется.

При проведение классических дисциплин: длинный цикл, двоеборье, рывок (в случае проведения соревнований на разных весах гирь) победитель в весовой категории может определяться с помощью таблицы коэффициента между гирями.

В командном зачете суммируются очки, полученные каждым участником команды согласно положения о соревнованиях. Для каждого занятого места начисляется определенное количество очков.

3.2. Участники соревнований.

Возраст участников.

К соревнованиям допускаются спортсмены:

- юноши и девушки до 16 лет,
- юноши и девушки до 18 лет,
- юниоры и юниорки до 22 лет,
- мужчины и женщины старше 22 лет.

Возраст участника определяется годом рождения (на 1 января текущего года).

Весовые категории.

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Весовые категории. Участники соревнований разделяются на такие весовые категории:

Таблица 1. Весовые категории гиревиков

Младшие юноши, старшие юноши	Мужчины, юниоры, ветераны	Девочки, старшие девочки	Женщины, юниорки, ветераны
до 55 кг	до 60 кг		
до 60 кг	до 65 кг	до 50 кг	
до 65 кг	до 70 кг	до 55 кг	до 60 кг
до 70 кг	до 75 кг	до 60 кг	до 65 кг
до 75 кг	до 80кг	свыше 60 кг	свыше 70 кг
до 80кг	до 90 кг		
свыше 80 кг	свыше 90 кг		

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

Заявки.

Перед началом соревнований (за день) в Главную судейскую коллегию (секретариат) подаются заявки на участие в соревнованиях, где проводится мандатная комиссия по допуску участников и команд к соревнованиям.

Во время мандатной комиссии определяется окончательный состав участников по весовым категориям. Заполняются карточки участников, в которых должны быть указаны сведения о спортсменах: фамилия, имя, год рождения, спортивное звание, весовая категория, территория, ДСО, ведомство, лучшие результаты, Ф.И. О. тренера.

Заявка должна быть заверена руководителем спортивной организации и врачом ВФД.

Порядок взвешивания участников. Взвешивания участников соревнований определяется положением о соревнованиях, начинается не позже, чем за 2 часа до начала соревнований и длится один час. Взвешивание проводится в специально отведенном с этой целью помещении. При взвешивании

разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды. Взвешивание участников проводится судьями, которые обеспечивают судейство соревнований в данной весовой категории. Участники взвешиваются обнаженными. Каждый участник взвешивается один раз. К повторному взвешиванию допускается тот участник, собственный вес которого не соответствует весовой категории при первоначальном взвешивании. Женщины и девушки взвешиваются только в присутствии женщин-судей. При прохождении мандатной комиссии, или во время взвешивания, проводится жеребьевка участников для определения очередности выхода на помост и подается техническая заявка.

3.3. Судейская коллегия.

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования.

В состав судейской коллегии входят: Главный судья; Главный секретарь; судьи на помостах, секретари на дублирующих протоколах, судья — информатор; судья при участниках, технический контролер. При проведении соревнований с количеством участников более 30 человек, число судей может быть увеличено, за счет введения в судейскую коллегия должности заместителя Главного судьи, заместителя Главного секретаря, увеличить количество судей на помостах.

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

Судьи долины иметь единую форму одежды — темный пиджак и черные брюки.

Для хозяйственного обеспечения организация, проводящая соревнования, выделяет в распоряжение судейской коллегии коменданта соревнований.

Главная судейская коллегия.

4.6. В состав Главной судейской Коллегии входят: главный судья, главный секретарь, зам.главного судьи, зам.главного секретаря.

До начала соревнований главный судья формирует жюри в количестве 3 или 5 человек. Персональный состав жюри доводится до сведения судейской коллегии на совещании. В состав жюри включаются члены Президиума коллегии судей, или авторитетные судьи. Возглавляет работу жюри Председатель коллегии судей, его заместители или главный судья соревнований.

Главной судейской коллегии разрешается формировать финальную группу сильнейших спортсменов (группа А) и команд (в командных соревнованиях)

по итогам выступлений в последних соревнованиях текущего года и предыдущего года

Права и обязанности жюри.

1. Жюри осуществляет контроль за выполнение всеми участниками требований Правил и Положения соревнования. Жюри не имеет право изменять установленные Положением условия проведения соревнований.
2. Жюри принимает протесты и выносит по ним решения.
3. Жюри имеет право предлагать главному судье отстранять от работы судей, совершающих грубые ошибки при судействе, а также некорректные действия по отношению к участникам соревнований (спортсменам, тренерам, судьям, представителям).
4. Вносить изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость.
4. Решение жюри принимается большинством голосов. Руководитель жюри при голосовании имеет два голоса.

Главный судья и его заместители.

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

Обязанности главного судьи.

Главный судья перед началом соревнований обязан: провести заседание судейской коллегии и совещание с представителями команд. До начала соревнований проверить место проведения соревнований, его оснащенность, инвентарь и оборудование, соответствия их правилам соревнований и требованиям техники безопасности;

- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад.
- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы
- осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей;
- принимать к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты;
- представлять в 5-дневный срок письменный отчет и необходимую документацию в организацию, проводящую соревнования;
- назначать и проводить заседания судейской Коллегии в ходе соревнований.

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

Главный секретарь:

- готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления;
- оформляет протоколы заседаний судейской коллегии и оформляет распоряжения и решения главного судьи;
- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, представителям команд и корреспондентам;
- составляет акты об установлении рекордов;
- обрабатывает всю документацию соревнований;
- представляет главному судье необходимые материалы для отчета;
- ведет учет и фиксирует решения по протестам.

Судья на помосте:

- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов,
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «Не считать»;
- громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

На международных соревнованиях и национальных чемпионатах на каждый помост назначаются два судьи.

Секретарь:

- заполняет карточки участников на взвешивании (протокол взвешивания) и протокол соревнований на помосте;
- вызывает участников на помост и предупреждает о необходимости подготовиться очередным участникам.

Судья-информатор:

- объявляет решения, распоряжения Главной судейской коллегии;
- сообщает зрителям и участникам о результатах соревнований.

Судья при участниках:

- проверяет по спискам явку участников соревнований, а также соответствие их костюмов требованиям правил соревнований;
- проводит построение и выводит участников соревнований согласно жребию на представление и выполнение упражнений,
- своевременно предупреждает участников о вызове их на помост,
- сообщает секретарю сведения о неявке участника или отказе участвовать в соревнованиях;
- является посредником между участниками и судейской коллегией.

Технический контролер:

- до начала соревнований вместе с главным судьей проверяет соответствие Правилам соревнований и техники безопасности мест соревнований, мест разминки и подготовки гирь. Наличие весов, помостов, судейской сигнализации, хронометров и др.;
- совместно с одним из членов Главной судейской коллегии до начала соревнований, проводит взвешивание и измерение параметров гирь и составляет акт об их соответствии Правилам соревнований;
- в процессе соревнований контролирует техническое состояние инвентаря и оборудования и поддерживает их в состоянии соответствия Правилам соревнований и технической безопасности;
- обеспечивает порядок в непосредственном месте выступления участников, исключает нахождение каких – либо лиц перед и за помостами, в непосредственной близости от судей, перед объективами видеокамер и т.п.;
- дает указания коменданту соревнований на устранение выявленных или возникших в процессе соревнований недостатков в техническом обеспечении соревнований;
- в случае крайней необходимости вносит предложения о приостановке соревнований до ликвидации причины, ее вызывающую;
- в случае возникновения чрезвычайной ситуации принимает экстренные меры по эвакуации участников и зрителей из опасной зоны, сообщает о случившемся в региональный центр ЧС.

Врач соревнований входит в состав судейской Коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

Врач:

- проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям;
- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе соревнований;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания,
- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления,
- согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника, дает письменное заключение о причинах его снятия,
- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, гири, весы и др. инвентарь), мест соревнований, мест для участников, представителей, судей, прессы; обеспечивает парад участников техническими средствами и атрибутикой, выполняет указания главного судьи, технического контролера и представителя организации, проводящей соревнования.

3.4. Правила выполнения упражнений (общие положения).

За 2 минуты до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет Контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек., в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гирь (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение». Участник, опоздавший на помост к моменту старта, к соревнованиям не допускается.

На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет Контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30 сек., 50 сек., последние 5 секунд — каждую секунду.

По истечении 10 минут подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения. Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными.

При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает Команды «Не считать», «Стоп».

В случае, если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп».

Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

— передача эстафеты производится по команде «Смена». Участник, закончивший этап, должен поставить гири на помост,

— участнику предыдущего этапа, зафиксировавшему гири после команды «Смена» для очередного этапа, подъемы не засчитываются,

— счет ведется общий, с нарастающим итогом;

Команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов; при равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников.

3.5. Тактика выступления на соревнованиях.

Выходя на помост, гиревики ставят перед собой ряд задач. Многие рассчитывают на успешное для них завершение упражнений. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная стратегия неопытных гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что спортсмен повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв в очках в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия тем или иным видом спорта значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека и целом, на походку, осанку, манеру держаться и т. д. Одни виды спорта обеспечивают более гармоничное развитие всего тела, другие развивают преимущественно плечевой пояс и мышцы ног. К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями — в

частности, с гирями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп).

По сравнению со многими другими видами спорта гири имеют ряд достоинств и преимуществ. Это; прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе или в школе, а в армии — даже на корабле, подводной лодке и т. п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Гиревой спорт в России давно уже приобрел национальные традиции. Во многих городах ни одно празднество не обходится без выступления гиревиков. К сожалению, несмотря на достаточную популярность гирь пресса (прежде всего спортивная) и телевидение освещают этот вид спорта достаточно скупо. Крайне редко можно увидеть сюжеты или прочитать информацию о каких-либо соревнованиях или достижениях гиревиков.

Гиревой спорт сложно сравнивать с каким-либо другим видом — в силовом троеборье основным показателем является сила, в тяжелой атлетике — скорость и сила. Основным же качеством, которое воспитывают гири, является силовая выносливость. При этом спортсмен должен обладать качествами тяжело- и легкоатлета. Мастер спорта по гирям может с лёгкостью показывать хорошие результаты в беге на средние и длинные дистанции, и, вместе с тем, демонстрировать недюжинную силу, выполняя классические упражнения силового троеборья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоровье, 1980. – 52 с.
2. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989.– 84 с.
3. Воропаев В.И. Адаптационно-кумулятивный эффект различных методических приёмов тренировки гиревика // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы регион. научн.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: [б. и.], 1995. – Т. 6, Ч. 2. – С. 119-120.
4. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых.–М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
5. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.–191 с.
6. Гиревой спорт – доступное средство развития и совершенствования силовой подготовки студентов / Колл. авторов: Монография. – Волгоград: Перемена, 2000. – 178 с.
7. Гиревой спорт: Программа для секций коллективов физ. культуры и спорт. клубов / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР. – М.: [б. и.], 1985. – 33 с.
8. Горбунов В. Богатырям России//Спортивная жизнь России.–1990.–№ 7. – С. 16-17.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Лавров В.В. Русская сила. Шапошников Ю.В. Секреты атлетизма. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 334 с.
11. Шикунов А.Н. Гиревой спорт на Тамбовщине: становление и проблемы развития // Современные проблемы развития физической культуры и спорта на Тамбовщине: Материалы 2-ой обл. научн.-практ. конф. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2004. – С. 71-73.
12. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта: Учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.