

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА

Г. П. ГРИБАН
П. П. ТКАЧЕНКО

**ПІДГОТОВКА
ТА ПРОВЕДЕННЯ
ЗМАГАНЬ
З ГИРЬОВОГО
СПОРТУ**

Методичні рекомендації

Житомир – 2013

УДК 796.88(07)
ББК 75.712я7
Г82

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 3 від 25 жовтня 2013 р.)*

Р е ц е н з е н т и:

Арзютов Г.М. – заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова;

Ахметов Р.Ф. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЖДУ імені Івана Франка;

Пронтенко К.В. – заслужений майстер спорту України, чемпіон світу, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ імені С.П. Корольова.

Грибан Г.П.

Г82 Підготовки та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 28 с.

У методичних рекомендаціях представлено характеристику вправ у гирьовому спорті та правила проведення змагань.

Для студентів, викладачів і тренерів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться гирьовим спортом.

УДК 796.88(075)
ББК 75.712

© Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, 2013
Роздруковано з оригінал-макетів авторів

ВСТУП

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у сорока країнах світу. В Україні гирьовий спорт включено до більшості комплексних спортивних заходів. Своє визнання гирьовий спорт отримав і в аграрних ВНЗ України. Вже багато років Міністерством аграрної політики України затверджений план проведення універсіад серед студентів аграрних ВНЗ, де до програми включено і гирьовий спорт. Понад 30 спортсменів-гирьовиків аграрних ВНЗ за останні роки стали переможцями та призерами першостей та кубків України, Європи і світу. Вагомий вклад у розвиток гирьового спорту в Україні внесено Житомирським НАЕУ, Харківською ДЗВА, Таврійським ДАТУ, Полтавською ДАА, Луганським НАУ, Миколаївським ДАУ та іншими аграрними закладами. Студент Житомирського НАЕУ Тарас Панчук в 2013 році здобув титули чемпіона світу та чемпіона світу серед студентів

Окрім того, слід зазначити, що гирьовий спорт посів чільне місце у багатьох колективах фізичної культури, в добровільних спортивних товариствах, у військових підрозділах та військових навчальних закладах.

За статистичними даними в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб, 1000 – представниць слабкої статі, серед яких 16 заслужених майстрів спорту, понад 60 майстрів спорту міжнародного класу та близько 600 майстрів спорту України.

Аналіз існуючих навчальних посібників і книг з гирьового спорту показує, що практично за всі роки до їх змісту вводився матеріал з окремих питань підготовки спортсменів-гирьовиків, існує досить багато протиріч у їх підготовці, немає єдиної науково обґрунтованої системи підготовки. Найбільший розвиток гирьовий спорт отримав у Росії, Україні, Білорусії, Казахстані, Литві. В останні роки гирьовий спорт отримав визнання в Італії, Гре-

ції, Німеччині, Канаді, США, Словенії, Хорватії, Франції, Данії, Ірландії, Великобританії, Індії та інших країнах.

Разом з тим гирьовий спорт переживає часи становлення та розвитку, що супроводжуються постійними змінами та вдосконаленням програми, правил змагань, класифікаційних нормативів. Це призводить до підвищення вимог до всіх сторін підготовленості гирьовиків та вимагає вдосконалення організації, методики проведення занять у секціях з гирьового спорту та організації і судівства змагань.

Спортивні змагання є центральним елементом, що визначає всю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту. В змаганнях виявляються: ефективність організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору, кваліфікація тренерів, рівень наукових досягнень у спорті, результативність системи науково-методичного та медичного забезпечення підготовки тощо.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості. Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Видатний окуліст, академік С.М. Федоров для проведення фізкультпауз у робочому кабінеті мав гирю 32 кг.

Гирьовий спорт відноситься до циклічних видів спорту. Фізіологічна основа тренування гирьовика полягає у прогресивних функціональних і структурних змінах, які відбуваються в організмі під впливом циклічної силової роботи. В цілому для гирьовика характерний гармонійний розвиток усіх органів і мускулатури зі значною гіпертрофією м'язів плечового поясу.

Вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість, швидкість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків, виховують волюні якості. Широке використання вправ з гирями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність.

Спортсмени високої кваліфікації піднімають в одній класичній вправі вагу в сумі до десяти тонн протягом 10 хв. Для виконання такої роботи необхідні добре розвинуті функціональні можливості організму. У м'язах відбуваються суттєві біохімічні і морфологічні зміни: збільшується об'єм окремих м'язових волокон, покращується кровозабезпечення тренувальних м'язів, підвищується їх збуджуваність. Для гирьовика характерна робоча гіпертрофія серцевого м'яза, більш висока киснева ємність крові.

На заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах та у секціях з гирьового спорту спортсмени використовують понад 150 вправ з гирями. Вправи з гирями досить широко використовуються для розвитку сили і силової витривалості, рухливості у суглобах в інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, боротьба тощо).

На спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, чемпіонати України) та інших офіційних змаганнях виконуються лише три класичні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир від грудей, ривок гир, поштовх гир за довгим циклом).

Класичні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир – 16 кг (юнаки, жінки і жонглювання), 24, 32 кг за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом, жонглювання.

Поштовх – вправа гирьового двоборства, яка виконується у два прийоми. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв. У цій вправі поштовх від грудей є основним прийомом, за який нараховуються очки.

Поштовх гир за довгим циклом включає чотири прийоми: 1) підйом гир на груди; 2) підйом гир угору на прямі руки; 3) опускання гир на груди; 4) опускання гир з грудей униз в основний старт. У цій вправі підйом гир на груди і поштовх від грудей є рівнозначні, за їх виконання нараховуються очки.

Ривок гирі – заключна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті. За правилами змагань у ривку гиря з положення “вису” піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою. Кількість підйомів однією і другою ру-

кою додається. Або підйоми двох рук підсумовуються і діляться наполовину (це обумовлюється у положенні про змагання).

Гирьове двоборство – вправи, що входять до програми змагань з гирьового спорту: *поштовх* (поштовх двох гир двома руками), *ривок* (ривок гирі кожною рукою).

Жонглювання – це різновидність гирьового спорту. У порівнянні з класичним двоборством цей вид спорту поки що не набув значного поширення. Жонглювання широко використовується на показових виступах, в “Козацьких забавах” та для ефективного впливу на розвиток основних груп м’язів, виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі – юнаки 14–17 років, юніори 18–22 років і чоловіки старше 22 років. Вагові категорії: юнаки – 55, 60, 79, 75, 80 і понад 80 кг; чоловіки – 60, 65, 70, 80, 90 і понад 90 кг; жінки-юніорки – 50, понад 60 кг; жінки – 60, 70, понад 70. Кожен учасник має право виступати тільки в одній ваговій категорії.

Гирьовикам підкоряються не тільки найвищі результати у змагальних вправах. Проводиться досить багато різних змагань з гирями, які виходять далеко за рамки офіційних привил з гирьового спорту.

2. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

Сучасний гирьовий спорт має ряд переваг, які виділяють його серед інших силових видів спорту. Основна з них – це простота організації занять та проведення змагань. Для проведення навчально-тренувальних занять гирьовиків мінімально необхідним є такий інвентар та обладнання.

1. Набір тренувальних стандартних гир: 16 кг – 4–6 шт., 24 кг – 4–8 шт., 32 кг – 4–8 шт. Рекомендується виготовити гирі нестандартної ваги: 28, 30, 33, 34 та 40 кг.

2. Дерев'яні помости (4–5 шт., якщо дозволяє розмір залу) розміром 1,5 x 1,5 м. Відстань між помостами не менше 80 см. По-криття повинно бути рівним та не допускати ковзання.

3. Допоміжне устаткування та інвентар:

⇒ штанга з комплектом дисків – 2–3 шт.;

⇒ стійка для присідань – 1–2 шт.;

⇒ лавка для жиму лежачи – 1 шт.;

⇒ гімнастична стінка – 2–3 шт.;

⇒ перекладина – 2 шт.;

⇒ бруси – 1 шт.;

⇒ тренажер для пресу – 2–3 шт.;

⇒ гімнастична палиця для розвитку гнучкості – 2–3 шт.;

⇒ гімнастична лавка – 2–3 шт.;

⇒ ваги (медичні або електронні) – 1 шт.;

⇒ ємність для магnezії – 1 шт.;

⇒ настінний годинник із секундною стрілкою – 1 шт.;

⇒ стенди для документації (рекорди, класифікаційні нормативи тощо) – 1–2 шт.

Також для проведення навчально-тренувальних занять та досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті необхідно створити елементарні комфортні умови у спортивному залі. До них відноситься:

⇒ необхідна площа для занять, що визначається виходячи з гігієнічної норми – 4 м² на одну людину;

⇒ вологість повітря – 35–60 %;

⇒ штучне освітлення – краще застосовувати люмінесцентні лампи;

⇒ покриття підлоги повинно бути з низькою теплопровідністю, неслизьким, еластичним, без щілин, дерев'яним або синтетичним;

⇒ зал повинен провітрюватись;

⇒ стіни спортзалу повинні бути гладкими й не мати виступів (панелі стін на висоті 2 метрів покривають світлою масляною фарбою, що дає можливість протирати їх);

⇒ на стінах перед помостами рекомендується розмістити дзеркала для самостереження за правильністю виконання вправ;

- ⇒ висота спортзалу не менше 2,5 метрів;
- ⇒ опалювання залу повинне забезпечувати температуру 18–22 °С.

До сприятливих умов слід віднести також наявність роздягальні, душових кабінок, кабінету тренера, лікаря, кімнати зберігання інвентарю для прибирання. Бажано, щоб спортивний зал розміщувався поряд із стадіоном, так як кросова підготовка посідає значне місце у тренувальному процесі гирьовиків. Для оптимізації умов на тренувальних заняттях рекомендується застосовувати музичний супровід, який сприятливо діє на організм спортсмена.

3. ЗМАГАННЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

Залежно від мети, завдань, складу учасників змагання гирьовиків поділяються на підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові та головні. До умов, які впливають на змагальну діяльність гирьовиків, відносяться: особливості та обладнання місця проведення змагань, його географічне положення, характер суддівства, поведінка тренерів.

Змагання у системі підготовки гирьовиків є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й важливим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності. Роль та місце змагань суттєво розрізняються залежно від рівня підготовки гирьовика. Для початківців плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання, метою яких є контроль за ефективністю тренувального процесу, здобуття досвіду змагальної боротьби. У міру зростання кваліфікації гирьовиків кількість змагань зростає, вводяться відбіркові та головні змагання.

Плануючи участь гирьовиків у змаганнях протягом року, необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності у системі підготовки. Зокрема, змагальні навантаження повинні гармонійно поєднуватись з динамікою тренувальних на-

вантажень і складати з ними єдине ціле. Усі завдання циклу підготовки (макроциклу) необхідно підпорядкувати завданню досягнення вершини функціональних, техніко-тактичних та психологічних можливостей гирьовика до моменту головних змагань року.

3.1. Характер змагань

За характером змагання з гирьового спорту поділяються на: особисті, командні та особисто-командні. В особистих змаганнях зараховується лише особистий результат учасника і згідно з цим визначається його місце у змаганнях. У командних і особисто-командних змаганнях зараховується окремо результат кожного учасника і команди в цілому і згідно з цим визначаються персональні місця учасників і команд.

Характер змагань у кожному окремому випадку визначається положенням про змагання.

3.2. Програма змагань

Змагання проводяться з гирями вагою 16, 24 і 32 кг:

- ⇒ за програмою двоборства (поштовх двох гир від грудей двома руками і ривок гирі по черзі однією та другою рукою);
- ⇒ в окремих вправах (ривок, поштовх);
- ⇒ у поштовху двох гир від грудей з опусканням у положення вису після кожного підйому (довгий цикл);
- ⇒ жінки змагаються у ривку;
- ⇒ у командних естафетах (проводяться згідно з положенням про змагання).

Термін змагань в одній ваговій категорії за програмою двоборства визначається положенням про змагання. Спочатку виконується поштовх, потім ривок. Вага гир визначається положенням про змагання.

Змагання повинні бути організовані так, щоб час відпочинку між вправами становив не менше 30 хвилин.

3.3. Учасники змагань

Вагові категорії

Учасники змагань поділяються на такі вагові категорії:

молодші юнаки, старші юнаки	чоловіки, юніори, ветерани	дівчата, старші дівчата	жінки, юніорки, ветерани
до 55 кг	до 60 кг	до 50 кг	до 60 кг
до 60 кг	до 65 кг	до 60 кг	до 70 кг
до 65 кг	до 70 кг	понад 60 кг	понад 70 кг
до 70 кг	до 75 кг		
до 75 кг	до 80 кг		
до 80 кг	до 90 кг		
понад 80 кг	понад 90 кг		

Кожен учасник має право виступати в даних змаганнях тільки в одній ваговій категорії.

Вік учасників

До змагань допускаються:

- ⇒ молодші юнаки (дівчата) – 14–15 років;
- ⇒ старші юнаки (старші дівчата) – 16–18 років;
- ⇒ юніори (юніорки) – 19–22 роки;
- ⇒ чоловіки, жінки – старші 22 років;
- ⇒ ветерани: чоловіки – 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80 років і старші; жінки – 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70 років і старші.

Вік учасника визначається роком народження (на 1 січня поточного року). Молодші юнаки, старші юнаки та юніори можуть змагатися в старшій від своєї віковій групі тільки за спеціальним дозволом лікаря і рішенням Президії ФГСУ.

Порядок зважування учасників

Зважування учасників змагання визначається положенням про змагання, починається не пізніше, ніж за 2 години до початку змагань і триває одну годину.

Зважування проводиться у спеціально відведеному з цією метою приміщенні. Під час зважування дозволяється бути присутніми членам головної суддівської колегії, одному офіційному представнику від кожної команди.

Зважування учасників проводиться суддями, які забезпечують суддівство змагань у даній ваговій категорії.

Учасники зважуються оголеними. Кожен учасник зважується один раз. До повторного зважування у межах регламенту допускається той учасник, власна вага якого не відповідає ваговій категорії при початковому зважуванні.

При проходженні мандатної комісії проводиться жеребкування учасників для визначення черговості виходу на поміст.

За результатами попередніх змагань і рішенням головної суддівської колегії може бути сформована фінальна група найсильніших спортсменів для більш об'єктивного визначення переможця.

Права й обов'язки учасника

Учасник зобов'язаний знати правила змагань і положення про змагання.

Учасник має право звертатися до головної суддівської колегії з усіх питань лише через представника своєї команди, капітана або суддю при учасниках.

Учасник зобов'язаний суворо дотримуватися дисципліни, бути коректним по відношенню до інших учасників, а також до глядачів і суддів. Учасник, який не з'явився на оголошення, знімається зі змагань.

Учасник готується і виступає з гирями, встановленими на помості, на який він повинен виходити. Гирі мають бути пронумеровані відповідно до нумерації помосту.

Учаснику забороняється користуватися будь-якими пристроями, які полегшують піднімання гирі (гир).

Учасник має право до виклику на поміст підготувати гирі для виконання вправи. Підготовка гир проводиться у відведеному з цією метою місці, у зоні видимості суддівської колегії.

Учасник має право бути представником виробництва або фірми з реклами її продукції. Про це учасник або представник команди повинен повідомити організацію, яка проводить змагання, і головну суддівську колегію та отримати на це дозвіл.

Учасник, який вибором призове місце (1, 2, 3), зобов'язаний з'явитись на нагородження у спортивній формі. У разі відсутності на нагородженні, учасник позбавляється нагороди.

Костюм учасника

Костюм учасника складається зі спортивних трусів (лосин), нижній край яких повинен сягати не нижче середини стегна, майки або трико (топа для жінок) і спортивного взуття. Під труси учасник зобов'язаний одягнути плавки. Дозволяється користуватися важкоатлетичним поясом, ширина якого не перевищує 10 см, бинтами довжиною не більше 1,5 м. Ширина накладання бинтів на зап'ястя не повинна перевищувати 10 см, на коліна – 25 см. Дозволяється користуватися напульсниками і на колінниками. Для підготовки гир і рук дозволяється користуватися тільки магnezією.

Обладнання та інвентар

Змагання проводяться на помості (майданчику) розміром не менше 1,5 x 1,5 м. Відстань між помостами має бути безпечною для виконання вправ і не заважати процесу змагань. Поверхня помосту повинна забезпечувати зчеплення із взуттям спортсмена. Вага гир не повинна відхилятися від номінальної більше, ніж на 100 грамів.

Параметри і колір гир. Розміри: висота – 280 мм, діаметр корпусу – 210 мм, діаметр ручки – 35 мм; вага: 16 кг – жовтого кольору, 24 кг – зеленого; 32 кг – червоного.

Для ведення рахунку повинна бути встановлена суддівська сигналізація, яка забезпечує наочність інформації про виконання вправи учасником для глядачів і спортсменів.

Правила виконання вправи

Загальні положення. За 2 хв до початку виконання вправи учасник викликається на поміст. За 10 секунд до початку подається команда “Приготуватися! Увага! Старт!” або проводиться відлік контрольного часу: 5, 4, 3, 2, 1, після чого подається команда “Старт!”.

На виконання вправи учаснику дається час – 10 хв. Суддя-секретар щохвилини оголошує контрольний час. Після закінчення 9 хв контрольний час оголошується через 30, 50 секунд і останні 5 секунд.

У разі проведення змагань на декількох помостах усі учасники зобов’язані починати виконання вправи безпосередньо після команди “Старт!”. У разі невиконання цієї вимоги суддя на помості подає команду “Стоп!”.

У разі виконання вправи до початку команди “Старт!” (фальстарт) суддя на помості подає команду “Стоп!” і після зупинки дозволяє виконання вправи після команди “Старт!”, яку подає сам.

Під час виконання вправи учасник повинен стояти на помості обличчям до судді, ступні ніг паралельні до переднього краю помосту.

Виконання вправи вважається вірним, якщо підймання закінчується випрямленням ніг і рук та фіксацією гирі (гир) над головою у фронтальній площині за видимої зупинки гирі (гир) і спортсмена.

Після закінчення 10 хв подається команда “Стоп!”, після якої підйоми не зараховуються, і учасник зобов’язаний припинити виконання вправи.

Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком судді на помості, доступним для сприйняття учасником змагань і глядачами.

У разі порушення вимог до технічного виконання вправи суддя на помості подає команди “Не рахувати!”, “Стоп!”.

Забороняється розмовляти під час виконання вправи.

Поштовх

Поштовх виконується від грудей із положення, коли плечі (лікті) притиснуті до тулуба, а ноги випрямлені. У момент фіксації гир угорі руки, тулуб, ноги повинні бути випрямлені, рух гир і спортсмена зупинений.

Команда “Стоп!” подається при постановці гирі (гир) на плечові суглоби (за винятком початку виконання вправи – після підйому гир на груди), поміст або при опусканні гирі (гир) з грудей.

Команда “Не рахувати!” подається у разі:

⇒ поштовху гир із перервою в рухові, тобто доштовхуванні, дожимі;

⇒ почергового поштовху гир від грудей;

⇒ зміни положення рук під час виконання підсіду перед виштовхуванням;

⇒ відсутності фіксації у стартовому положенні та вверху.

Поштовх двох гир від грудей за довгим циклом виконується з наступним опусканням у положення вису після кожного підйому за тими ж правилами; під час опускання гир мах виконується один раз; під час опускання гир у положення вису для маху команда “Стоп!” подається у разі зупинки гир у положенні вису для відпочинку або при подвійному маху (розгойдуванні гир).

Ривок

Вправа виконується в один прийом. Учасник повинен без зупинки підняти гирю догори на пряму руку і зафіксувати її. У момент фіксації рука, ноги і тулуб повинні бути випрямлені, рух гирі та спортсмена зупинений. Після фіксації вгорі учасник повинен, не торкаючись гирею тулуба, опустити її донизу для виконання чергового підйому. Під час опускання гирі мах виконується один раз.

Зміна рук відбувається один раз вниз на “між маху”.

Команда “Стоп!” подається у разі:

⇒ постановки гирі на плече;

⇒ постановки гирі на поміст.

При зупинці гирі у положенні вису для відпочинку або при подвійному маху (розгойдуванні гирі) до зміни рук подається команда “Перекласти гирю!”, у разі невиконання команди та після зміни рук подається команда “Стоп!”.

Підйом не зараховується у разі:

- ⇒ дожиму гирі;
- ⇒ відсутності фіксації вгорі;
- ⇒ торкання вільною рукою або якоюсь частиною тіла помосту, гирі, руки, що працює, ніг, тулуба.

Визначення переможців

У кожній ваговій категорії переможець визначається за найбільшою сумою підйомів у двох вправах (дворобство), а також в окремих вправах (поштовх, ривок) та поштовху гир за довгим циклом. У ривку в залік йде сума підйомів, виконаних кожною рукою.

За однаковою кількістю підйомів у декількох спортсменів перевагу має:

- ⇒ учасник, що має меншу власну вагу до виступу;
- ⇒ учасник, що виступає за жеребкуванням попереду суперника;
- ⇒ учасник, що має меншу власну вагу після виступу.

У разі невиконання однієї із вправ дворобства (нульова оцінка) сума не зараховується.

Учасник, який отримав нульову оцінку у поштовху у змаганні з дворобства, до виконання другої вправи не допускається.

Місця у командній першості визначаються за найбільшою кількістю набраних очок заліковими учасниками. Очки нараховуються одним із способів, обумовлених положенням про змагання (за таблицею, за зайняті місця, за загальною кількістю підйомів тощо).

Естафети

Умови проведення командних змагань у поетапному підніманні гир:

- ⇒ кількість етапів, вправа, вага гир (гирі) визначаються положенням про змагання;

- ⇒ вправи виконуються за загальними правилами;
- ⇒ учасникам дозволяється брати участь у змаганнях лише в одному етапі;
- ⇒ учаснику дозволяється виступ у більш важкій ваговій категорії;
- ⇒ на кожному етапі учасники різних команд змагаються одночасно.

Порядок проведення естафет:

- ⇒ змагання проводяться за наявності не менше трьох команд;
- ⇒ змагання починаються з легших вагових категорій;
- ⇒ за 5 секунд до старту учасникам першого етапу подається команда “Приготуватися!”, “Увага!”, “Старт!”;
- ⇒ за 5 секунд до закінчення чергового етапу подається команда “Увага!”, після закінчення часу – команда “Зміна!”;
- ⇒ за командою “Зміна!” учасники, які виконували вправу, зобов’язані поставити гирі на поміст, а учасники наступного етапу розпочати виконання вправи;
- ⇒ піднімання гир після команди “Зміна!” учаснику попереднього етапу не зараховується;
- ⇒ рахунок проводиться за зростаючим підсумком;
- ⇒ естафета закінчується командою “Стоп!” за загальними правилами;
- ⇒ командні місця визначаються за загальною кількістю підйомів у кожній команді;
- ⇒ у разі однакової кількості підйомів у кількох команд перевага надається тій команді, що має меншу загальну вагу учасників.

Пам’ятка учасникам змагань

1. Кожен учасник зобов’язаний знати правила змагань з гирьового спорту і чітко дотримуватися їх вимог.
2. Форма одягу спортсменів повинна бути охайною та нарядною.
3. Учасники повинні стежити за ходом змагань, знати час свого виходу на поміст і перебувати у залі для розминки у той час, коли суддя при учасниках формує чергову зміну.

4. Під час представлення своєї зміни учасники повинні стояти обличчям до глядачів напроти свого помосту. Почувши своє прізвище, атлет повинен зробити крок уперед і підняти руку. Учасникам забороняється покидати своє місце до закінчення представлення.

5. Після оголошення 10-секундної готовності учасники зобов'язані вийти на помости.

6. Виконання вправи вважається початим після команди “Старт!”, тому за вихід з помосту після цієї команди атлету подається команда “Стоп!”.

7. Учасникам забороняється кидати гирі на поміст. У разі невиконання даної вимоги учасник зазнає штрафних санкцій. У разі падіння гир учасник зобов'язаний поставити їх на поміст.

8. Учасник, який закінчив виступ до завершення контрольного часу, повинен покинути поміст за спинами атлетів, які ще виступають, не заважаючи їм виконувати вправу.

9. Після виконання поштовху учасникам рекомендується змінити футболку на чисту або привести у порядок ту, що є до виходу на поміст для виконання ривка.

10. Учасники, які зайняли призові місця у змаганнях, зобов'язані вийти на нагородження в охайному спортивному костюмі.

11. Спортсмени, що беруть участь у церемоніях відкриття та закриття змагань, зобов'язані бути у спортивній формі. Атлети, що представляють одну команду, повинні мати однакову форму.

3.4. Проведення змагань з гирьового спорту

Загальні питання

Для успішної організації змагань необхідно своєчасно та вірно провести комплекс підготовчих робіт.

1. Слід мати на увазі, що планування всіх заходів на наступний рік проводиться паралельно з формуванням місцевого бюджету (червень-липень). Тому, чим раніше ви запропонуєте захід, тим більше шансів на його включення до плану роботи місцевої

виконавчої влади і більше часу на підготовку.

2. Для одержання підтримки потрібно мати вагомі підстави для необхідності проведення заходу.

3. Після отримання згоди органів виконавчої влади слід братися до підготовки проведення заходу і створення оргкомітету. Необхідно мати на увазі, що члени оргкомітету будуть вирішувати тільки основні принципові питання. Тому, паралельно з оргкомітетом, необхідно створити робочу групу з числа спеціалістів гирьового спорту, які б відповідали за конкретну ланку роботи та своєчасно контролювали й виконували поточну підготовчу роботу.

4. Другою, не менш важливою умовою, є складання робочого плану та шляхів його реалізації. Тут найважливішим моментом є розширений зміст плану та своєчасність вирішення питань.

5. Перед складанням плану, необхідно вивчити положення про змагання, програму, кількісний склад учасників.

6. З метою отримання повної інформації про прибулих на змагання, для чіткої організації прийому на території області (країни) необхідно розробити інформаційний лист, у якому повідомити:

- ⇒ регламент змагань;
- ⇒ розклад прибуття та відправлення потягів, автобусів;
- ⇒ графік руху громадського транспорту при пересуванні містом;
- ⇒ нагадати про завчасне придбання квитків назад, вказати приблизний час закінчення змагань (за необхідності);
- ⇒ іноземним делегаціям вислати індивідуальний виклик на кожного учасника для своєчасного оформлення візи;
- ⇒ повідомити про місце прийому делегації, початок роботи мандатної комісії;
- ⇒ при проведенні міжнародних змагань нагадати про необхідність привезти два національних прапори і запис гімну країни на диску.

7. Організувати зустріч, прийом та роботу мандатної комісії.

8. Зробити запит до органів внутрішніх справ для забезпечення громадського порядку у місцях проживання учасників та

місцях проведення змагань.

9. Забезпечити порядок та збір стартових внесків, отримання ліцензій (за узгодженням з організацією, яка проводить змагання, та головою ревізійної комісії).

10. Забезпечити збір посвідчень про відрядження та їх оформлення.

Рекламно-пропагандистська робота

1. Підготувати ескіз емблеми змагань для нанесення на афішу, програму, рекламні щити, сувенірну атрибутику тощо.

2. Не менше ніж за два тижні до змагань виготовити афіші та програму змагань.

3. Перед змаганнями доцільно зібрати прес-конференцію, запросити на неї представників засобів масової інформації. Це допоможе виділити найцікавіші моменти змагань, ширше ознайомити глядачів з видом спорту та учасниками змагань. Для журналістів можна підготувати спеціальний друкований інформаційний матеріал.

4. Виходячи з наявних можливостей, укласти контракти з телерадіокомпаніями щодо реклами. Зробити спроби, аби засоби масової інформації самі виступили спонсорами з реклами змагань, де їх інтереси збігаються з інтересами організаторів.

5. Оформити місця проведення змагань. Одночасно із виготовленням рекламних щитів, прапорів, атрибутики, бажано подбати про виготовлення фотоматеріалів з історії гирьового спорту.

6. Необхідно залучити професійних фотографів та відеооператорів, які будуть зацікавлені у пропозиції своїх послуг.

Розміщення учасників

1. Найкращим варіантом є поєднання місця проживання учасників та проведення мандатної комісії. У такому випадку економія часу дозволяє більш якісно підготуватися до змагань керівникам делегації та учасникам.

2. Адміністрацію готелю необхідно попередити про час прибуття делегації та попередньо розмістити, згідно з поданими за-
явками.

3. У випадку, якщо більшість учасників прибуває одним транспортом, доцільно домовитися з адміністрацією готелю про поселення без попереднього заповнення анкет та оплати, щоб не створювати багатогодинних черг. Після розміщення керівники делегації з паспортами учасників зможуть оформити всі необхідні документи.

4. Для вирішення організаційних питань у готелі повинен перебувати відповідальний працівник. Для нього необхідно виділити номер, у якому можна забезпечити проведення мандатної комісії.

5. У холі готелю необхідно розмістити інформаційний щит з повною інформацією про змагання та графіком руху автотранспорту.

6. У місцях розміщення учасників необхідно передбачити вагу для попереднього зважування спортсменів.

Підготовка спортивної бази

1. Для вирішення організаційних питань, пов'язаних із підготовкою місць проведення змагань, потрібно призначити коменданта змагань (зазвичай, це директор спортивного комплексу або його заступник).

2. Необхідно розподілити місця для розміщення учасників змагань (кількість роздягалень, кімнату для проведення зважування, зал для розминки, місця відпочинку перед виходом на поміст).

3. Продумати умови, щоб глядачі не могли потрапити до місць, відведених для учасників. З цією метою у переходах ставлять чергових контролерів. Перепусткою є бейджики учасників, суддів, представників, членів оргкомітету.

4. Необхідно передбачити:

⇒ окрему кімнату для секретаріату, де повинна бути розміщена комп'ютерна техніка, засоби телефонного зв'язку;

⇒ конференцзал, або відповідне приміщення для проведення нарад головної суддівської колегії з представниками;

⇒ медичний кабінет;

⇒ прес-центр;

- ⇒ сауну для спортсменів із зайвою вагою (за необхідності);
- ⇒ роботу кафе, відповідно до регламенту змагань.

5. Радіообслуговування змагань і внутрішній телефонний зв'язок:

- ⇒ провести огляд всієї радіоапаратури та радіозв'язку;
- ⇒ провести інструктаж з начальником радіовузла;
- ⇒ встановити не менше двох мікрофонів (для секретаря та головної суддівської колегії) в залі проведення змагань;
- ⇒ встановити відеокамеру в залі для запису виступів спортсменів;
- ⇒ встановити динамік та монітор у залі для розминки;
- ⇒ встановити сигналізацію перед помостами;
- ⇒ встановити радіозв'язок між головним суддею, комендантом, лікарем, радистом та секретарем-інформатором;
- ⇒ підготувати необхідні записи музичних супроводів.

6. Вжити заходів протипожежної безпеки і безпеки перебування глядачів та учасників на території спортивних споруд.

7. Підготувати гирі:

- ⇒ їх кількість повинна бути такою, яка забезпечить проведення змагань, відповідно до правил: по одній парі гир на кожен поміст та 2–4 пари гир меншої ваги для проведення розминки;
- ⇒ гирі повинні бути зважені та відміряні заздалегідь;
- ⇒ гирі фарбуються у колір, який відповідає вазі (відповідно до правил змагань), після того на гирю наноситься маркування, що відповідає номеру помосту;

⇒ головний секретар перед змаганнями складає акт про прийом гир. Акт підписують: заступник головного судді з матеріально-технічного забезпечення, головний секретар та представник організації, яка проводить змагання.

8. Помости можуть бути дерев'яні або гумові, розміром не менше 1,5 x 1,5 метра. Основна вимога – поверхня повинна бути рівною і не допускати ковзання. Крім того:

- ⇒ відстань між помостами повинна бути безпечною і не перешкоджати змагальному процесу;
- ⇒ кількість помостів встановлюється залежно від кількості учасників. На національних чемпіонатах та міжнародних змаган-

нях їх повинно бути не менше шести;

⇒ помости повинні бути пронумеровані, а маркування гір повинно відповідати номеру помосту;

⇒ місця, де встановлено помости, повинні бути огорожені;

⇒ місця, де проводиться підготовка гір, повинні бути максимально наближені до помостів.

9. Зал для проведення розминки:

⇒ у залі для розминки визначають місця для виконання підходів та для відпочинку спортсменів (відновлення). Це можуть бути крісла, табуретки, лавки, гімнастичні мати тощо;

⇒ у найдоступнішому місці (на виході із залу для розминки) встановлюється інформаційний щит з дублюючим протоколом;

⇒ зал для розминки повинен бути обладнаний динаміками, аби учасник міг слідкувати за порядком виклику на поміст і ходом змагань.

10. Оформлення залу. Обов'язковим є встановлення електронного табло для спостереження за ходом боротьби. Прапори країн-учасниць вивішуються перед трибунами. На міжнародних змаганнях вивішується прапор міжнародної федерації гирьового спорту (МФГС). На урочистому відкритті та закритті змагань піднімається одночасно прапор країни, на території якої проводиться змагання, та прапор МФГС.

11. Для забезпечення змагань додатково встановлюють:

⇒ стіл для головної суддівської колегії та журі (на 6–10 осіб);

⇒ стіл для секретаря-інформатора змагань;

⇒ стіл для нагороджувальної атрибутики;

⇒ стіл для медичного працівника.

12. Необхідно виділити спеціальні місця для журналістів, представників делегацій та тренерського складу. За столами, де присутні представники країн-учасниць міжнародних змагань, повинні бути настільні прапорці з відображенням національних прапорів країн.

13. Підготувати, за необхідності, кімнату для проведення допінг-контролю.

14. Підготувати п'єдестал пошани для нагородження переможців.

15. Для оперативного зв'язку у розпорядженні головного судді постійно повинна бути машина або мікроавтобус.

Суддівська колегія

1. Головний суддя змагань, як правило, призначається з місцевої колегії суддів та бере активну участь у процесі підготовки до змагань.

2. Призначення суддів здійснює колегія суддів відповідної федерації, яка проводить змагання, за участю місцевої колегії суддів.

3. Ключовими фігурами є заступники головного судді та головний секретар. Заступники контролюють загальні питання, матеріально-технічне забезпечення змагань, суддівський корпус.

4. Від злагодженої роботи секретаріату залежить успішність проведення змагань. Головний секретар повинен скласти конкретний передбачуваний план:

⇒ підготовку технічної документації (анкети, картки учасників, протоколи змагань, суддівські записки, виписки із протоколів, дублюючий протокол, звіт про змагання тощо);

⇒ підготовку канцелярських товарів, офісного паперу;

⇒ своєчасну доставку комп'ютерної техніки;

⇒ проведення мандатної комісії й наради з представниками команд;

⇒ оформлення та розмноження протоколів після закінчення змагань.

5. Місцева колегія суддів повинна рекомендувати досвідчених та найпідготовленіших суддів, провести з ними семінар-інструктаж та спільно із заступником головного судді, який відповідає за роботу суддівського корпусу, розподілити обов'язки з обслуговування змагань. Судді повинні мати однакову форму одягу, згідно з правилами змагань, паспорт, суддівський квиток, медичний страховий поліс.

6. Заступник головного судді з матеріально-технічного забезпечення контролює підготовку спортивної бази:

⇒ зважування гир та складання акта про зважування;

⇒ підготовку та перевірку ваги для зважування учасників змагань;

⇒ справність сигналізації, інструктаж суддів, які працюють на ній.

8. Суддя-інформатор. Від його роботи переважно залежить оперативність та порядок виклику учасників на поміст, повна інформативність учасників, тренерів та глядачів. Крім поставленого голосу та дикції, він повинен мати необхідний інформаційний матеріал, добре знати правила змагань, а найголовніше – своєчасно повідомляти необхідну інформацію.

Урочисте відкриття та закриття змагань

1. Створення сценарію урочистого відкриття та закриття змагань вимагає спільних зусиль працівників культурно-просвітницьких закладів та спорту. Сценарій повинен бути розглянутий і затверджений на засіданні оргкомітету.

2. Для проведення церемонії нагородження призначається спеціальна група, в обов'язки якої входить підготовка матеріалів для нагородження, заповнення дипломів та протоколу нагородження, взаємодія з суддею-інформатором.

Робота транспорту

1. У разі віддаленості місць проведення змагань від залізничної станції, місць проживання учасників організатори замовляють спеціальний транспорт.

2. Розпорядок руху транспортних засобів вивіщується у місцях проживання, харчування учасників і на місці проведення змагань.

3. Контроль за роботою транспорту доручається відповідальній особі з робочої групи оргкомітету.

Закінчення змагань

1. Після завершення змагань проводиться підсумкова нарада, на якій затверджують результати, висловлюють зауваження, пропозиції, видаються посвідчення про відрядження, підсумкові протоколи.

2. Звіт про проведення змагань та підсумковий протокол головний суддя і головний секретар повинні відправити в триденний термін до ФГСУ.

Реєстрація рекордів

Рекорди України реєструються тільки на змаганнях, які включені до календарного плану спортивних заходів ФГСУ. Рекорд у ривку реєструється за умови виконання вправи кожною рукою. У складі суддівської колегії має бути не менше 3-х суддів міжнародної категорії.

Відповідно до правил Міжнародної федерації гирьового спорту рекорди світу реєструються тільки на змаганнях, які включені до календарного плану спортивних заходів МФГС. У складі суддівської колегії має бути не менше 3-х суддів міжнародної категорії.

ЛІТЕРАТУРА

Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.

Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.

Баймухаметов Р.М. Гиревой спорт: учебн. пособие / Р.М. Баймухаметов. – СПб.: ВДКИФК, 1996. – 110 с.

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

Гиревой спорт / Авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 192 с.

Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.

Грибан Г.П. Атлетическая гимнастика: учеб. пособ. / Г.П. Грибан, Н.Т. Пучков, П.П. Фесечко / Под общ. ред. Г.П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

Грибан Г.П. Гирьовий спорт: метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 54 с.

Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Протенко, В.В. Протенко: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. Характеристика вправ в гирьовому спорті.....	5
2. Матеріально-технічне забезпечення підготовки гирьовиків.....	7
3. Змагання з гирьового спорту та правила їх проведення...	9
3.1. Характер змагань.....	10
3.2. Програма змагань.....	10
3.3. Учасники змагань.....	11
3.4. Проведення змагань з гирьового спорту.....	18
Література.....	26

*Григорій Петрович Грибан
Павло Петрович Ткаченко*

**ПІДГОТОВКА
ТА ПРОВЕДЕННЯ
ЗМАГАНЬ
З ГИРЬОВОГО
СПОРТУ**

Методичні рекомендації

Компютерна верстка Грибан Г.П.

Підписано до друку 24.10.2013. Формат 60x84/16
Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 1,68.
Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП “Рута”
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
*Рєєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*