

45.712

A 43



ФИНАНСОВЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
при Правительстве Российской Федерации

**В.Л. Ануров**  
**А.Е. Матвеев**  
**С.В. Коньшев**

# **СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЯМИ**

RU  
**sci**ence  
RU-SCIENCE.COM



Кафедра «Физическое воспитание – 2»

---

В.Л. Ануров, А.Е. Матвеев, С.В. Коньшев

# СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЯМИ

Монография



**sci**  
ПОРТАЛ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

Москва  
2018

УДК 796  
ББК 75  
А73

**Рецензенты:**

**И.А. Письменский**, канд. пед. наук, доц.;

**И.В. Сухоцкий**, канд. пед. наук, доц.

**Ануров, Вадим Леонидович.**

**А73**

Силовое жонглирование гириями : монография / В.Л. Ануров, А.Е. Матвеев, С.В. Коньшев. — Москва : РУСАЙНС, 2018. — 184 с.

**ISBN 978-5-4365-1336-2**

В монографии представлены разработанные авторами теоретико-методические положения силового жонглирования гириями как формы физкультурно-оздоровительной деятельности и вида гиревого спорта. Приводятся материалы по классификации и структуре техники выполнения элементов силового жонглирования гириями. Рассмотрены основные составляющие многолетнего тренировочного процесса, спортивной подготовки и соревновательной деятельности. В рамках экспериментального исследования, проведенного на занятиях по физической культуре в вузе, разработаны методики оздоровительных и спортивных тренировок по силовому жонглированию гириями для студентов различного уровня подготовленности, научно обоснована оздоровительная эффективность занятий. Оценены перспективы применения упражнений силового жонглирования гириями в современных педагогических технологиях физического воспитания студентов.

*Для студентов, преподавателей вузов, тренеров и специалистов по гиревому спорту и силовому жонглированию гириями.*

**УДК 796  
ББК 75**

© Ануров В.Л., Матвеев А.Е.,  
Коньшев С.В., 2018

© ООО «РУСАЙНС», 2018

**ISBN 978-5-4365-1336-2**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СИЛОВОГО ЖОНГЛИРОВАНИЯ ГИРЯМИ.....	9
1.1. История развития современного гиревого спорта.....	9
1.2. Возникновение силового жонглирования гирями и разработка его методических аспектов.....	12
1.3. Возникновение спортивного направления силового жонглирования гирями и разработка его методических аспектов.....	16
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОГО ЖОНГЛИРОВАНИЯ ГИРЯМИ.....	18
2.1. Общая характеристика упражнений, структурно сходных с силовым жонглированием гирями.....	18
2.2. Характеристика силового жонглирования гирями как формы физкультурно-спортивной деятельности.....	20
2.3. Терминология. Классификация элементов.....	24
2.4. Структура и особенности техники выполнения элементов.....	40
2.5. Особенности использования музыкального сопровождения в тренировочном процессе гиревиков-жонглеров.....	56
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ- ЖОНГЛЕРОВ.....	62
3.1. Анализ мнений экспертов по различным аспектам спортивной подготовки и соревновательной деятельности.....	62
3.2. Краткая характеристика технической подготовки гиревиков-жонглеров.....	65
3.3. Средства спортивной подготовки гиревиков-жонглеров. Оптимизация их применения в тренировочном процессе.....	66
3.4. Распределение тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки.....	70
3.5. Периодизация тренировочного процесса. Распределение тренировочных нагрузок в периодах годовичного тренировочного цикла.....	83
3.6. Соревновательные программы.....	89
ГЛАВА 4. СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЯМИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	108
4.1. Организация исследования.....	108
4.2. Методика оздоровительных тренировок.....	116
4.3. Изменения показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов учебных групп.....	118
4.4. Изменения показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов группы спортивного совершенствования.....	126
4.5. Динамика спортивных результатов студентов.....	128
ГЛАВА 5. ПЕРСПЕКТИВЫ СИЛОВОГО ЖОНГЛИРОВАНИЯ ГИРЯМИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	133
ЛИТЕРАТУРА.....	134
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	143