

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Кашафутдинов В.Р., Курмаев З.Ф., Нуруллин И.Ф.

**Обучение гиревому спорту на занятиях физической
культурой**

Методическое пособие

Казань – 2016

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта. Казанского (Приволжского) федерального университета

УДК

Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой –
Казань: КФУ, 2016 – 43 с.

Пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «физическая культура» и действующими образовательными стандартами. Настоящее пособие является результатом многолетнего опыта преподавателей учебного отделения тяжёлой атлетики. Показана техника гиревого спорта. Приведены комплексы тренировок.

Пособие предназначено для преподавателей физического воспитания, студентов, занимающихся в залах тяжёлой атлетики и для самостоятельных занятий.

Составители: Кашафутдинов В.Р. – старший преподаватель.

Курмаев З.Ф. – старший преподаватель.

Нуруллин И.Ф. – старший преподаватель.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук. Старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта Архипов Е. Ю.

Кандидат биологических наук. Мастер спорта РФ по гиревому спорту. Научный сотрудник НИЛ нейробиологии К(П)ФУ Захаров А. В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. История гиревого спорта	5
3. Основы тренировочного процесса	11
4. Техника выполнения рывка гири	13
5. Ошибки при выполнении рывка	15
6. Упражнения для исправления ошибок в рывке	17
7. Дыхание при выполнении рывка	18
8. Техника выполнения толчка гири	19
9. Ошибки при выполнении толчка	21
10. Упражнения для исправления ошибок в толчке	23
11. Дыхание при выполнении толчка	25
12. Комплексы для начинающих гиревиков	25
13. Заключение	43
14. Литература	45

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения с гирями являются в России истинно народным видом спорта. На праздниках и гуляниях издревле проводились состязания силачей. Как средство физической культуры, упражнения с гирями начали применяться в России в конце 19-го столетия. Периодом становления современного гиревого спорта считаются 60-е годы прошлого столетия. В 70-х годах гиревой спорт был включен в ЕВСК, в раздел национальных видов спорта. А в 90-е годы гиревой спорт вышел на международную арену. Разработаны нормативы мастера спорта международного класса. В связи с возрастающими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности гиревиков, придается большое значение вопросам совершенствования тренировочного процесса (Е.Н. Захаров и др., 1994; В.А. Поляков, В.И. Воропаев, 1988 и др.).

Как отмечает заслуженный мастер спорта Украины, один из сильнейших гиревиков мира В.Я. Андрейчук (2007), спортивная техника непрерывно совершенствуется. Современная техника толчка и рывка гири значительно отличается от той, что была несколько лет назад. Техника упражнений, как важнейший фактор повышения результатов, стала более совершенной. В современном гиревом спорте результаты в упражнениях во много раз превышают прежние рекорды.

Гиревой спорт не требует особых условий для тренировки, им можно заниматься во дворе, в квартире, спортивном зале. Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики занимаются самостоятельно.

Целью данного учебного пособия является подготовка учащейся молодежи — любителей гиревого спорта и начинающих спортсменов-гиревиков к первым успешным выступлениям на соревнованиях.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, факультетов физической культуры и преподавателей, учителей физкультуры и тренеров.

ИСТОРИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

С приближением научно-технической революции у людей всё более возрастала потребность направить занятия с отягощениями в определённое русло. И вот наступило 10 августа (по старому стилю) 1885 года. В этот день в Петербурге на квартире доктора Владислава Францевича Краевского (родился в Варшаве в 1841 г.) собрались представители спортивной столичной интеллигенции, которые очень заинтересовались представленными упражнениями Шарля Эрнеста, продемонстрировавшего сеанс атлетической гимнастики с гирями, гантелями, шаровыми штангами. В этот же день решено было организовать “Кружок любителей атлетики”. Именно эта дата считается днём рождения отечественной тяжелой атлетики и гиревого спорта, а в более широком понятии – всех атлетических видов спорта. До сих пор богатыри России демонстрировали свою силу только на ярмарках, праздниках, в цирке, в армии, на флоте, но после 10 августа 1885 года наметилась неуклонная тенденция к проведению различных соревнований по выявлению сильнейших людей, устраиваемых как чисто спортивные состязания. На первые роли тут же выдвинулась тяжелая атлетика, что объясняется её популярностью во всём мире, а также включением в программу Олимпийских Игр. Гиревой спорт в данный период можно рассматривать только как забаву сельской молодёжи и как составную часть силовых трюков циркачей. “Кружок Краевского”, просуществовав 16 лет, явился “катализатором” для развития силовых видов спорта в России. В это время издавался двухнедельный иллюстрированный журнал атлетики и спорта “Геркулес”, расходившийся неслыханным по тем временам тиражом.

Следующей важной вехой в развитии гиревого спорта стал 1-ый Всесоюзный конкурс силачей, который проводился в Москве летом 1948 года. В нём приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в 4-х весовых категориях: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири 32 кг одной рукой и толчок двух гирь по 32 кг. Разрешалось делать швунг и дожим гири. Время выполнения упражнений не ограничивалось. Вот результаты победителей этих соревнований (табл. 1).

Таблица 1

Весовая категория, кг	Победитель	Рывок одной гири 32 кг	Толчок двух гирь по 32 кг
60	Г. Коновалов (г. Москва)	28 раз	7 раз
70	И.Саломеха(г.Ворошиловгра)	23 раза	15 раз
80	А. Лаврентьев (г. Ленинград)	30 раз	13 раз
Свыше 80	Н. Большаков (г. Чкалов)	33раза	19 раз

Важнейшим этапом в истории гиревого спорта стало утверждение в 1962 году правил соревнований по классическому троеборью Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР. Троеборье в себя включало: 1) жим гири левой рукой и правой, 2) толчок двух гирь от груди, 3) рывок гири одной рукой. Участники делились на 4 весовые категории: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Была разработана спортивная классификация, являвшаяся частью всероссийской классификации по национальным видам спорта.

Более 15 лет гиревой спорт культивировался лишь в сельских коллективах физкультуры в системе ДСО «Урожай», а также в ДСО «Водник», в СА и ВМФ.

В конце 60-х начале 70-х годов соревнования по гиревому спорту приобрели заметную популярность. На финальные соревнования конкурса сельских силачей съезжались богатыри из более, чем 20 областей и республик России. Признанными лидерами были команды Татарской АССР, Красноярского края, Свердловской, Московской, Пермской, Липецкой областей. И хотя результаты участников тех времён могут вызвать сегодня некоторый скептицизм, тем не менее, это не умаляет их вклад в развитие гиревого спорта.

В категории до 60 кг долгие годы лидером был В. Пашков (Тамбов), позднее – А. Воротынцев (Липецкая область).

В категории до 80 кг более 10 лет не было равных Ф. Губайдулину из Татарии.

Тяжеловесы тех времён отличались поистине богатырской статью. Среди них – М. Патрушев из Свердловска, И. Пузырёв из Красноярска, И. Немцев из далёкого горно-алтайского села Тотьма. О последнем следует

сказать больше, потому что в его спортивной биографии, как в капле воды, отражается история гиревого спорта. И. Немцев – самый тяжёлый за всю историю спорта гиревик (вес 142 кг). Он стал одним из первых чемпионов России в начале 60-х годов и более 25 лет сокрушал на помосте рекорды, приводя в восторг зрителей и поклонников, удивляя своей мощью и спортивным долголетием. В 1988 году он дождался своего «звёздного часа»: после введения норматива Мастера Спорта осуществил свою заветную мечту – получил звание «Мастер Спорта СССР», хотя было ему уже 46 лет.

В начале 70-х годов идёт поиск методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование техники. На смену чисто силовому жиму, как говорили – «в солдатской стойке», пришёл темповый (швунговый) жим. Первым его выполнил Ф. Губайдулин, а затем до совершенства довёл А. Воротынцев. В 1973 году в Ярославле на финальных соревнованиях первенства Россовета ДСО «Урожай» 30-летний А. Воротынцев произвёл сенсацию, о чём сообщила газета «Советский спорт», поместив на первой странице фото чемпиона. В весовой категории до 70 кг он выжал одной рукой двухпудовую гирю 123 раза, причём рекорд до этого был равен 42 подъёмам. Судья на помосте, не найдя каких-либо изъянов в правильности выполнения упражнения и зафиксировав 123 подъёма, растерялся и заставил спортсмена опустить гирю, хотя он не приступил ещё к выполнению упражнения второй рукой. После короткого совещания главная судейская коллегия утвердила результат. Через несколько лет уже подавляющее большинство спортсменов выполняло жим таким способом.

В октябре 1977 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР проводит учредительное собрание физкультурного актива гиревиков, где избирается комиссия гиревого спорта, которая вошла в состав Федерации национальных видов спорта. Получив статус официального органа, комиссия активно взялась за решение множества накопившихся вопросов. Были пересмотрены и внесены некоторые изменения в правила соревнований и спортивную классификацию, удалось существенно расширить календарь спортивных мероприятий и, что особенно важно, в 1978 году был запланирован и проведен чемпионат РСФСР. Комиссия была инициатором массовых

соревнований «богатырей России», которые многие годы пользовались большим успехом.

В связи с ростом технических результатов, особенно в жиме, сложностью организации соревнований и их судейства, встал вопрос о необходимости отмены жима. Почти 3 года дискутировался вопрос об отмене жима. Действительно, сложно было в то время представить гиревой спорт без традиционного жима. Соревнования по троеборью превращались в изнурительную борьбу, продолжавшуюся по 7 – 8 часов. В 1981 году был проведён ряд экспериментальных соревнований без жима, которые убедили в правильности принимаемых решений. В 1982 году жим отменили.

Совершенствование техники в двух других упражнениях, поиск новых методик качественно улучшил и учебно-тренировочный процесс, что привело к резкому росту результатов в толчке и рывке. Надвигалась новая проблема, связанная с выполнением рывка. Опуская гирю на грудь, медленно перекатывая её на живот (иногда это длилось до 10 секунд), спортсмен использовал это время для отдыха. Множество предложений по внесению дополнений в правила соревнований, в том числе и ограничение времени отдыха с гирей на груди, результатов не приносило. Соревнования в рывке превращались в унылое, неоправданно затянутое зрелище. По предложению одного из ведущих спортсменов и тренеров того времени В. Бороденкова (г. Омск) было проведено два экспериментальных турнира, в которых спортсмены выполняли рывок, не опуская гирю на грудь. Видоизменённое упражнение сразу же всем понравилось своей динамичностью и зрелищностью.

К тому времени гиревой спорт в масштабах страны (Советского Союза) представлял собой разбалансированный механизм. Украина, Литва, РСФСР имели свои правила соревнований, существенно различавшиеся. Так, в конце 70-х годов в российских правилах существовало 6 весовых категорий, в украинских – 8, в литовских – 11. Значительные расхождения были и в спортивных классификациях. Более того, в автономных республиках РСФСР стали появляться свои правила соревнований. Так, в Якутской АССР гиревой спорт был включён в национальные виды спорта с правом присвоения звания «Мастер Спорта Якутской АССР по гиревому спорту». Всё это не служило популяризации

и гармоничному развитию гиревого спорта, затрудняло дружеские спортивные связи, обмен опытом. Комиссия гиревого спорта РСФСР неоднократно выходила с предложениями в Спорткомитет РСФСР о необходимости объединения усилий, утверждения уже разработанных единых всесоюзных правил соревнований по гиревому спорту.

Большую роль в осуществлении этой программы сыграл В.А. Поляков – заместитель председателя Федерации тяжёлой атлетики СССР. Проявляя интерес ко всем начинаниям, он сам включился в разработку проекта единых всесоюзных правил соревнований, учебно-методических разработок, создание всесоюзной комиссии гиревого спорта. Было признано целесообразным сократить количество весовых категорий до пяти; в целях гармоничного развития гиревика выполнять рывок левой рукой и правой, а не одной, как это было ранее.

В сентябре 1983 года в Москве собирается учредительное собрание, которое избирает всесоюзную комиссию гиревого спорта при Федерации тяжелой атлетики СССР. В 1984 году Госкомспорт РСФСР утверждает единые всесоюзные правила соревнований по гиревому спорту, а в 1985 году в г. Липецке проводится первый чемпионат СССР. С этого времени начался новый этап развития гиревого спорта.

Проведение чемпионата СССР и включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию послужило мощным толчком для его развития в союзных республиках СССР, а также в большинстве спортивных обществ. Всё это не могло не сказаться благоприятно на качестве учебно-тренировочного процесса и, в конечном итоге, на росте технических результатов. В толчке двух гирь, например, за 4 года результаты участников чемпионата СССР в некоторых весовых категориях утроились. Одним из резервов роста технических результатов в толчке стал отдых с гирями на груди. Ведущие спортсмены страны конца 80-х годов, например, Ю.Ромашин, А. Мощенников один цикл выполняли за 10–12 секунд, затрачивая на всё упражнение до 50 минут. Соревнования превращались в унылое зрелище, не выдерживался регламент. Новый вид программы – толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъёма («длинный цикл»), предложенный Ю. М. Зайцевым, энтузиастом гиревого спорта из Москвы, делал упражнение более динамичным, на 25–30 %

сокращал время его выполнения. Экспериментальный Кубок СССР в 1989 году в г. Талсы по этой программе прошёл успешно. Было принято решение о проведении всесоюзных соревнований по двум программам: по классическому двоеборью – Чемпионат СССР; по «длинному циклу» - Кубок СССР. Введение в 1989 году 10 минутного регламента времени на выполнение одного упражнения сняло многие проблемы.

С начала 90-х годов начали проводить соревнования международного уровня как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров. Как правило, в этих соревнованиях участвуют спортсмены России, Прибалтики и бывших союзных республик, но всё чаще приезжают спортсмены из дальнего зарубежья (Греция, США, Канада, Италия, Венгрия, Германия и др.), что даёт основание надеяться на скорое включение гиревого спорта в программу Олимпийских Игр. Как правило, на международной арене спортсмены соревнуются в классическом двоеборье и в толчке по «длинному циклу».

С каждым годом растёт количество Мастеров Спорта России по гиревому спорту, причём наблюдается явная тенденция в сторону омоложения. Так, 17-летние юноши вполне справляются с нормативами МСМК. Можно предположить, в связи с этим, дальнейший рост нормативов.

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, плюс короткий спуск гирь.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Гиревой тренинг достаточно безопасный вид спорта. Здесь нет тренировок с максимальными весами, при которых спортсмены часто получают травмы. Организм сам распределяет нагрузку между работающими мышечными группами оптимальным образом. Это позволяет наращивать рабочие веса достаточно быстро.

Еще один плюс, появляющийся от распределения нагрузки на большое количество мышечных групп - предельная интенсивность. От

этого мы получаем сразу несколько преимуществ. Во-первых, гормональный всплеск получается не в пример сильнее, чем обычно, поэтому метаболические реакции ускоряются в десятки раз. Это одновременно наращивает нам мышечную массу и повышает силу, а также, сжигает подкожный жир. Во-вторых, за определенный промежуток времени, через целевую мышцу проходит огромное количество крови, которая приносит к клеткам намного больше питательных веществ и тех же гормонов, чем при обычном тренинге. Одним словом - мы получаем идеальную среду для развития мускулатуры и других частей опорно-двигательного аппарата. И наконец, гири мы всегда поднимаем именно так, как поднимали бы большой вес в естественных условиях. Поэтому гиревой тренинг признан лучшим для развития функциональной силы. Вы станете легче двигаться, быстрее реагировать и даже сильнее бить.

1. Первым делом необходимо хорошо размяться. Гиревой тренинг намного более тяжел и интенсивен, чем занятия со штангой и гантелями, значит, разогревать мышцы, связки и сухожилия нужно лучше. Неплохо бы уделить несколько минут суставной гимнастике и пробежке по дорожке, либо езде на велотренажере. Это увеличит кровоснабжение во всем теле, а не только в рабочих мышцах. Кроме того, замечено, что усердная разминка сокращает время восстановления мышц, следовательно, тренировки можно будет проводить чаще и рост пойдет быстрее.

2. Если Вы раньше не занимались с гирями, то начинать следует с маховых движений. Они подготавливают суставы к большим нагрузкам и заставляют связки заранее упрочняться. Это, несомненно, позволит Вам быстрее прогрессировать.

3. Все новые упражнения необходимо сначала попробовать сделать с легким весом. Причин для этого множество. Во-первых, какие бы крепкие у Вас ни были суставы, все равно непривычная нагрузка может сильно им повредить. Во-вторых, движение может оказаться неудобным, что непременно скажется на результативности. Значит, либо такое упражнение нужно исключить из программы, либо придется к нему

сначала привыкнуть. Естественно, привыкать будем с небольшим весом отягощения. В-третьих, излишней осторожности не бывает. Речь ведь все-таки идет о Вашем теле, а не о чем-то лишнем и непригодном. Одно маленькое растяжение может лишить Вас возможности тренироваться на несколько недель. Нет тренировок, нет роста результатов, нет движения к цели.

4. Хорошая разминка и привыкание к неудобным движениям позволит Вам достаточно быстро увеличивать рабочие веса или усложнять выполняемые упражнения. И именно это-то Вам и нужно! Как только почувствуете, что можете поднять интенсивность, увеличить вес или сделать упражнение более трудным - делайте. Сила и масса просто не смогут не вырасти.

5. Тренинг с гирями развивает силовую выносливость. Мышечная масса же растет от непрерывного прогресса весов и повторов. Как только Вы достигли в гиревом тренинге очередной поставленной цели, логично было бы на некоторое время вернуться к тренировкам с гантелями, штангами и тренажерами. Это, во-первых, даст более всестороннее развитие для всего тела. Во-вторых, при возвращении к гирям, организм вновь удивится непривычной нагрузке и снова начнет расти. Оптимальная продолжительность цикла должна быть в пределах от 1 до 3 месяцев. Более конкретные цифры можете определить лишь Вы сами, следя за своими результатами и самочувствием.

6. В традиционном гиревом спорте внимание уделяется не только величине рабочего веса, но и способности поднять этот вес несколько десятков раз в течение определенного промежутка времени. Подобными «мелочами» не стоит пренебрегать, потому что они защищают опорно-двигательный аппарат (ОДА) от возможных будущих травм. Дело все в том, что кровоснабжение в мышцах и суставах во время длительного гиревого сета зашкаливает за все мыслимые нормы. Связки в таком режиме почти не подвержены травмам, но все же запоминают нагрузку, а значит и укрепляются. То же самое происходит с сухожилиями и мышцами. Также на пользу этому процессу играет тот факт, что вес

поднимается всегда в удобном рабочем положении сустава. Опять замкнутый круг: удобное положение, значит больше веса, следовательно, лучше рост и укрепление.

7. Как правило, с гирями занимаются в много повторных режимах. Ученые обнаружили, что тренировки, в которых большой объем набирается за счет значительного числа повторений в сете, способствуют естественному восстановлению хрящевой ткани. Приплюсуйте к этому предыдущий пункт списка и получите универсальное средство защиты ОДА от повреждающих нагрузок тяжелого тренинга.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РЫВКА ГИРИ

1.Старт

Гиря стоит впереди носков между ног, ноги на ширине плеч. Дужка гири расположена перпендикулярно ступням ног. Гирю захватывают сверху ладонями вниз. Ноги согнуты в коленях, как перед прыжком в длину, свободная рука отведена в сторону.

2.Замах

Гиря отрывается от помоста. Рука выпрямлена. По инерции гиря уходит за колени в замах. С помощью мышц ног и спины выполняется подрыв гири. Спина прямая.

3.Подрыв

За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локте, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей мертвой точки. Нужно обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена). Не следует помогать выравниванию гири бицепсом – эта мышца намного слабее. Согнутая рука только тормозит движение вверх. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед.

4.Подсед

Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв, тем глубже подсед.

5.Фиксация

Спортсмен выпрямляется с гирей, поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение.

6.Опускание

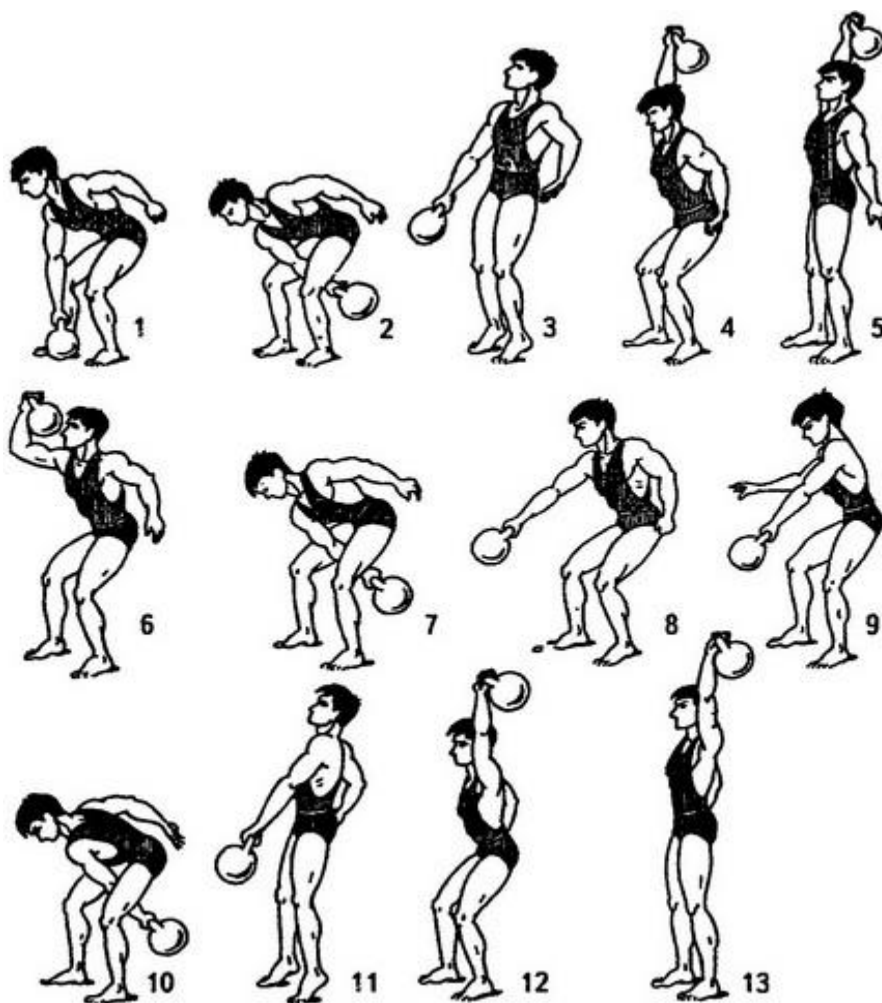
Спортсмен опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случае рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом.

7.Замах для перехвата

Выполняется, когда сделано максимальное количество подъемов одной рукой.

8 и 9. Перехват

За счет выпрямления спины гирю поднимают вперед до положения на уровне колен, делают перехват. Спина прямая. Гиря возвращается в замах за колени. После перехвата выполняется замах **10**, подрыв **11**, подсед **12** и фиксация другой рукой **13**.



ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЫВКА

Ошибка: слишком глубокий захват дужки гири кистью.

Это приводит к излишнему напряжению и быстрому утомлению мышц-сгибателей пальцев. Быстро натираются мозоли.

Причины: слабые мышцы-сгибатели пальцев рук, скользкая дужка.

Исправление: уражнение с кистевым эспандером, удерживание штанги (гири) в висе, махи с различной амплитудой. Для сцепления ладони с дужкой применяют магнезию или мел. Дужку гири надо захватывать сверху без лишнего сгибания кисти.

Ошибка: согнута рука в локте во время подъёма до полу приседа.

Теряется мощность и хлесткость подрыва, а постоянно согнутая рука быстро устает.

Причины: не умение атлета выполнить рывок с расслабленными мышцами руки и плечевого пояса, слабые мышцы рук.

Исправление: удерживание гири в висе на различной высоте до 10-15 секунд, рывковые махи с различной амплитудой. При выполнении этих упражнений рука должна быть прямой, мышцы максимально расслаблены.

Ошибка: согнута спина во время подъёма до полу подседа.

Из-за этого излишне напрягаются и быстрее устают мышцы спины. Нарушается координация движений туловища, ног, руки.

Причины: слабые мышцы спины, неумение правильно держать спину (ошибки при обучении).

Исправление: различные наклоны с отягощениями, рывковые махи с различной амплитудой, подъём штанги на грудь в стойку и полуприсед. Обратить особое внимание на положение спины. Она должна быть прямой и слегка прогнутой, но не согнутой (сгорбленной).

Ошибка: после подрыва гиря уходит далеко вперед. Из-за этой ошибки полностью нарушается координация движений. Сбивается дыхание. Наступает быстрое утомление.

Причины: излишняя предварительная раскачка гири, слабые мышцы спины.

Исправление: рывковые махи и рывок из высокой стойки, не отрывая локтя от туловища во время подрыва, различные наклоны с отягощениями.

Ошибка: слишком ранний подрыв. Атлет в этом случае выполняет одно из основных движений рывка из менее удобного положения. Теряется мощность и хлесткость подъёма.

Причина: из стартового положения атлет спешит выпрямить туловище, не выводя предварительно таз и бедра чуть вперед.

Исправление: рывок из стартового положения надо начинать с незначительного выведения таза и бедер чуть вперед, затем слитно, хлестко выпрямляют ноги и туловище.

Ошибка: не полное выпрямление ног и туловища в подрыве. Атлет спешит быстрее подсесть. Приходится делать более глубокий подсед.

Причина: не достаточно освоена техника.

Исправление: удерживать гирю в висе поднимая и опуская плечо,

рывковые махи на различную высоту.

Ошибка: подрыв в рывке выполняют только спиной.

Из-за этой ошибки быстро устают мышцы спины.

Причина: перед подрывом атлет не подводит таз и колени чуть вперед, из-за чего ноги слабо включаются в работу.

Исправление: необходимо хорошо освоить технику.

Ошибка: кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири вверху на прямой руке. Из-за этой ошибки мышцы сгибатели пальцев находятся в постоянном напряжении.

Причины: неумение атлета правильно вывести гирю к моменту поворота кисти (на уровне головы и выше).

Исправление: при осваивании техники обратить особое внимание на положении кисти и дужки гири до полу приседа.

Ошибка: перебрасывание гири через кисть перед фиксацией.

Причины: во время подъёма атлет не поворачивает дужку углом вперед-вверх, а перебрасывает через кисть.

Исправление: освоить технику, обращая особое внимание на положение кисти и дужки гири.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК В РЫВКЕ

1.Рывковые махи гири с различной амплитудой – это тот же подъём гири до полу приседа из основного старта.

Применяется не только при обучении технике, но и для воспитания специальной выносливости в рывке, для укрепления мышц-сгибателей пальцев и спины. Структура движений рывковых махов не должна отличаться от структуры подъёма гири до полу подседа. Следует строго соблюдать требования к выполнению этого упражнения: прогнута, но не согнута спина; локоть находится ближе к туловищу; максимально расслаблять мышцы удерживающей гирю руки; чередующий перенос центра тяжести с пяток на носки; не принужденность движений и сочетание движений с дыханием; разворот дужки в конце подрыва углом вперед-вверх. Дыхание - одновременно с подрывом быстрый вдох, при опускании выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад за колени.

2.Полуприседы различной глубины с гирей вверх на прямой руке.

Главная цель этого упражнения прочувствовать равновесие и уверенность в полу приседе, запомнить положение гири вверх на прямой руке с просунутой внутрь дужки кистью. Пружинящее сгибание и разгибание применяется для укрепления связок и суставов руки. Дыхание произвольное.

3.Подъём одной гири на грудь и опускание.

При обучении рывку это упражнение способствует правильному выполнению подрыва, развороту дужки углом вперед-вверх и движению лучезапястного сустава в более упрощенных условиях, чем при выполнении рывка в целом.

Опускание гири с груди в и.п. также по своей структуре во многом соответствует опусканию гири с поднятой вверх руки. Перехват дужки при опускании выполняют сразу же после отталкивания гири от груди.

Гирю до перехвата дужки поворачивают немного вокруг предплечья, а не перебрасывают через кисть.

Дыхание: одновременно с отталкиванием гири от груди поднимают плечо и встают на носки - быстрый вдох. Наклоняют туловище и сгибают ноги при опускании гири - полный выдох.

Научившись правильно выполнять это упражнение, можно приступить к освоению рывка в целом, сохраняя непринужденность движений и дыхания.

ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЫВКА

Гиревой спорт относится к таким видам спорта в которых быстро наступает кислородное голодание. Это такое состояние, при котором не

бы достигнуть высоких результатов спортсмену необходимо научиться правильно сочетать дыхание с техникой выполнения соревновательных упражнений. Спортсмен сам выбирает какое цикличное дыхание (вдох-выдох) использовать на один рывок. Самым рациональным считается использовать 3 цикла дыхания на один подъем. Суть заключается в том, что спортсмен поднимает гирю из основного старта и делает вдох. Заканчивая подрыв, делает выдох. Делает вдох во

время подседа, выпрямляется - выдох. Атлет фиксирует гирию. С началом опускания гири вдох, когда гиря пересекает уровень груди - выдох. Заканчивает выдох с гирей за коленями. Темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Трех цикличное дыхание в достаточной, степени обеспечивает организм кислородом. Но несмотря на это, после длительного выполнения, кислорода все равно может не хватать, поэтому в зафиксированном положении гири вверху спортсмен делает еще один или несколько циклов дыхания. Хотя скорость и снижается, зато так спортсмен выкладывается полностью в 10 минут.

В зависимости от положения соревнований время на выполнение упражнения может быть сокращено до 1 минуты. В таком случае лучше всего использовать 2 или 1 цикл на один подъем.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА ГИРИ

Быстрое выполнение толчка нежелательно, лучше всего за 6-8 секунд.

1. Старт

Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гирь перпендикулярны ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гирь. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случае при подъеме гирь спортсмен поднимает их без отвода назад.

2. Подъем на грудь

Разгибая ноги в коленных суставах, атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилием ног и спины выполняет рывок двух гирь с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

3. Исходное положение

Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире, то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть - чуть назад

4. Подсед

Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.

5. Толчок

Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

6. Подсед

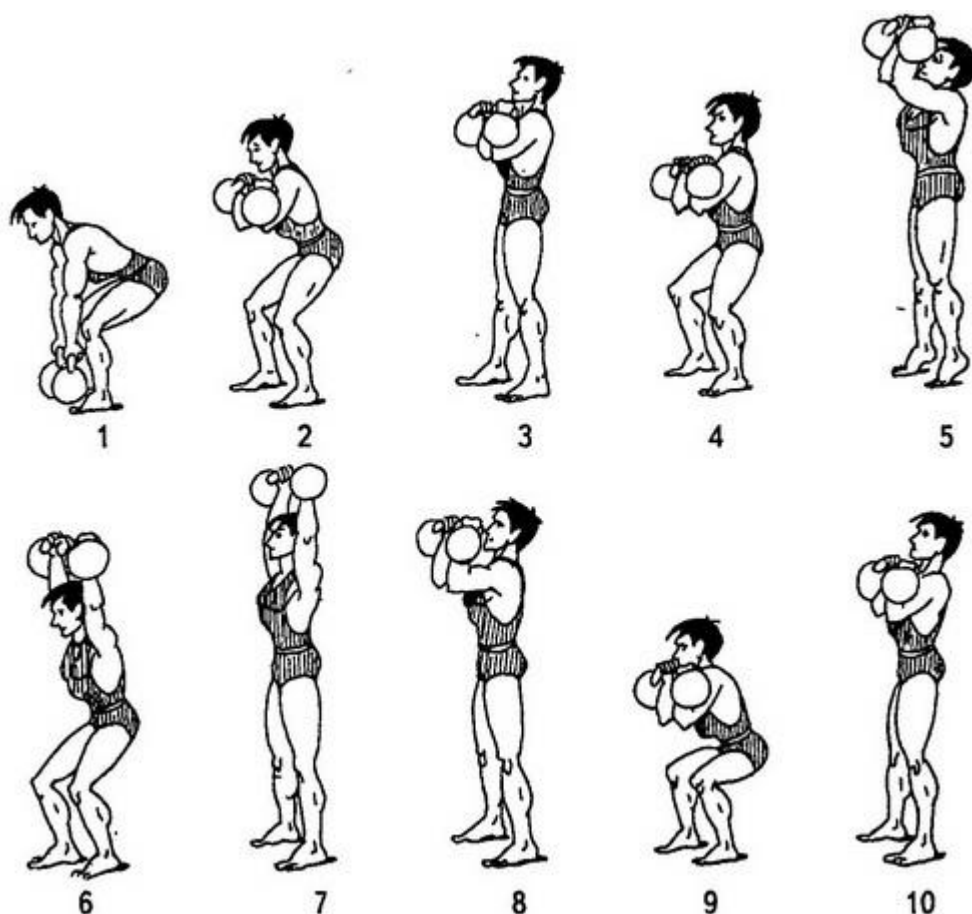
Когда гири вытолкнуты на необходимую высоту атлет делает подсед, до полного выпрямления рук

7. Фиксация

Спортсмен выпрямляется, вставая с гирями на прямых руках и фиксирует положение. Ждет команды судьи.

8 и 9. Опускание

Атлет отпускает гири, расслабляя руки, ловит их грудью. Смягчать удар гирь о грудь лучше всего так: Отпуская гири подняться на носки, приподнять плечи и грудь. Когда гири коснутся груди опустится на полную ступню. Ноги в коленях можно согнуть незначительно, но не более. Опускать гири за счет усилия мышц рук не следует, так как быстро устанут. Так же не следует смягчать удар гирь за счет сгибания ног в коленях - быстро устают разгибатели ног. В дальнейшем толчки выполняют с груди **10.** При толчке по длинному циклу гири нужно опускать в замах.



ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТОЛЧКА

Ошибка: согнута спина при подъёме на грудь.

Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища.

Причины: неумение атлета держать спину, слабые мышцы спины.

Исправление: удерживание двух гирь в висе на различной высоте, подъём одной гири на грудь, наклоны с отягощениями.

При выполнении обратить внимание на положение спины. Она должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

Ошибка: согнуты руки при подъёме гирь на грудь.

В связи с этим мышцы ног и спины слабо включаются в работу.

Причины: спортсмен не расслабляет мышцы рук во время подъёма, слишком глубокий захват дужки, скользкие дужки.

Исправление: удерживание гирь в висе, тяги гирь с подъёмом плеч

и выходом на носки. Все упражнения нужно научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате дужек нельзя сильно просовывать кисти внутрь. Для сцепления натирать дужки магнезией или мелом.

Ошибка: гири неудобно лежат на груди.

Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины: неумение атлета, излишне закаченные и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса, локти излишне сведены спереди или разведены в стороны, слишком низко или высоко подняты гири.

Исправление: удерживание гирь на груди до 20 секунд, полутолчок от груди 10-20 повторений.

Ошибка: в стартовом положении для толчка от груди локти слишком сведены перед грудью или разведены в стороны.

В этом случае эффективность выталкивания гирь снижается.

Причины: копирование техники более именитых атлетов, обучение происходит без учета тренера.

Исправление: выполнять толчок с различным положением локтей и подобрать для себя наиболее приемлемое.

Ошибка: в стартовом положении и при выталкивании гирь мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки.

Постоянно напряженные мышцы быстро устают.

Причины: неправильное положение гирь на груди, плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Исправление: все упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами.

Ошибка: в момент выталкивания гири сваливаются с груди.

В этом случае руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины: слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гири с предплечьем, слабо прижаты руки к туловищу, низко опущена грудь в момент выталкивания.

Исправление: для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить, удерживание гирь на груди до 10 секунд.

Ошибка: неполное выпрямление ног при выталкивании гирь от груди.

В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий присед, что часто приводит к потере равновесия и излишнему напряжению мышц.

Причины: слабые мышцы-разгибатели ног, слишком низкий пружинящий присед при выталкивании гирь.

Исправление: приседания со штангой, толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК В ТОЛЧКЕ

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.

В и.п. удерживать гири перед собой в висе, в прямой стойке. Сгибая ноги в коленях и наклоняя туловище, опустить гири на 5-10 см, и удерживать в течение 3-5 секунд, затем вернуться в и.п. При наклоне не горбиться (спина должна быть прямой), чувствовать равновесие, излишне не напрягаться. Повторять упражнение 3-5 раз в одном подходе. Упражнение применяется на первых занятиях по обучению технике подъёма гирь на грудь.

2. Удерживание гири в висе перед собой.

Согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище (не горбиться) и одновременно отвести таз и колени чуть назад. Гири между коленей опускают вниз назад за колени в положение основного старта подъёма на грудь. Как только гири начнут движение в обратном направлении подать таз и колени вперёд, сразу же выпрямить ноги и туловище, приподнять плечи и привстать на носки. Локти постоянно касаются туловища. Мышцы рук максимально расслаблены. Не задерживаясь, снова опустить их вниз за колени. Наклоняясь, выдох. Выпрямляясь, вдох. По мере освоения амплитуда движений увеличивается.

3. Удерживание двух гирь на груди.

В этом положении ноги должны быть прямые, таз немного подан вперед, проекция основного центра тяжести приходится на середину ступней, грудь по возможности расслаблена, локти прижаты гирями к туловищу, кисти просунуты в дужки гирь, мышцы рук расслаблены. Очень важно стараться чувствовать вес гирь мышцами живота и груди, а не руками.

4.Выталкивание двух гирь.

Принять стартовое положение для толчка от груди. Сгибая и разгибая ноги в коленях и пружинив грудью, выталкивать гири вверх на различную высоту, но не удерживать их вверху, а сразу же опускать на грудь в и.п. Гири должны выталкиваться легко и строго вверх. Спортсмен должен чувствовать равновесие и расслабленность мышц рук, живота, груди. Опустить плечи, встать на полные ступни и подать таз чуть вперёд, тем самым смягчить удар гирями по груди. Делая пружинящий присед для толчка и сдавливая грудь гирями, выдох. Одновременно с отрывом гири от груди, быстрый вдох. Опуская гири, выдох. Дыхание не задерживать. Удерживая гири на груди, вдох.

5.Удерживание двух гирь вверху на прямых руках.

При этом туловище удерживают в прямом положении. Гири должны быть сведены как можно ближе одна к другой, руки прямые просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца упереться во внутренний угол дужки). Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании. Дыхание произвольное. Удерживать гири в течение 6-10 секунд. При потере равновесия пытаться удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Необходимо вовремя от них освободиться (бросить на пол). Упражнение применяется только в начале обучения.

6.Полуприседы различной глубины с облегченными гирями вверху на прямых руках.

В и.п. гири удерживать вверху на прямых руках, ноги поставить шире плеч. Делать полуприседы различной глубины. Колени во время выполнения упражнения развести немного в стороны, та чтобы легче было держать равновесие. Руки во всех положениях прямые и расслаблены. Дыхание произвольное. Выполнять по 6-10 полуприседов в одном подходе.

7.Ходьба в полуприседе с гирями вверху на прямых руках.

Сделать полуприсед с гирями вверху на прямых руках, небольшими шагами передвигаться вперёд, делать повороты в разные стороны, менять глубину приседа. Дышать произвольно стараться как можно меньше напрягаться. Это упражнение рекомендуется для развития чувства равновесия, уверенности в полуприседе, а также выносливости при удерживании двух гирь вверху на прямых руках.

ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТОЛЧКА

Дыхание при подъеме на грудь в толчке выполняется один раз поэтому большого значения на результат не оказывает. Каждый спортсмен подбирает для себя как ему нравится. При выталкивании атлет удерживает гири на груди и делает вдох. Одновременно с подседом перед толчком - выдох. Толчок гири - быстрый вдох. Делая подсед и выпрямляя руки - выдох.

Спортсмен фиксирует положение гири. С опусканием гири на грудь - вдох, когда гири коснутся груди - выдох. В исходном положении перед толчком лучше всего не торопиться и делать один или несколько циклов (вдох - выдох) дыхания.

Дыхание при толчке по длинному циклу.

При подъеме гири на грудь - вдох, гири коснулись груди выдох (гири выдавливают воздух из груди). Дыхание при выталкивании от груди описано выше. Опуская гири с груди - вдох. Спортсмен наклоняется и делает выдох, заканчивая его с гирями за коленями.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ

Новичкам рекомендуется первый комплекс проделывать в течение 1-2 месяцев и лишь после этого переходить к следующему. Не следует приступать к выполнению более трудного комплекса, прежде чем хорошо не освоен предыдущий.

В целом, все комплексы рассчитаны на 2-3 года регулярных, систематических занятий. Сначала упражнения выполняют с лёгкими гирями весом 16 кг, затем – весом 24 кг и только потом переходят более тяжелым гирям весом 32 кг. Вес гири, используемых для занятий, зависит от силы занимающегося.

Комплекс 1

Упражнение 1. Исходное положение – ноги врозь. Возьмите гирю обеими руками за ручку и поднимите её на грудь телом гири вверх (1а). Медленно выжмите гирю двумя руками над головой, так чтобы тело гири всё время было поднято вверх (1б). Повторить 3-6 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь широко. Взять гирю за ручку обеими руками и положить на спину так, чтобы её тело лежало на лопатках (2а). Медленно наклоняйтесь вперёд, не сгибая спины (2б). Ноги прямые, при наклоне таз надо отводить назад, голову не опускать. Повторить 4-7 раз.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь. Взять гирю двумя руками на грудь телом вверх (1б). Глубоко присесть на всей ступне, немного наклоняя туловище вперёд, голову держать прямо (3).

Упражнение 4. И.п. – то же. Взять гирю за ручку обеими руками (4а). Приподняв гирю от пола, сделайте замах между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками выбросьте её вверх над головой. При этом можно сделать полуприсед (4б, в). Темп быстрый. Повторить 6-12 раз.

Упражнение 5. И.п. – то же. Возьмите гирю за ручку одной рукой (5а). Выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирю к плечу, затем мягко опускайте её на пол (5б). Повторить 7-10 раз.

Упражнение 6. И.п. – то же. Гирю на специальной лямке подвешивают на голову. Ноги врозь (6а). Упираясь руками в колени, сгибайте шею и туловище, ставьте гирю на пол и снова поднимайте вверх (6б). Темп медленный. Повторить 3-9 раз.

Упражнение 7. И.п. – ноги врозь широко. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху (7а). Энергичным движением спины и рук поднять гирю вверх над головой телом гири вниз (7б). Старайтесь, чтобы гиря поднималась вверх перпендикулярно полу и проходила ближе к туловищу. Опускайте гирю мягко, сгибая ноги и туловище. Повторить 3-9 раз.

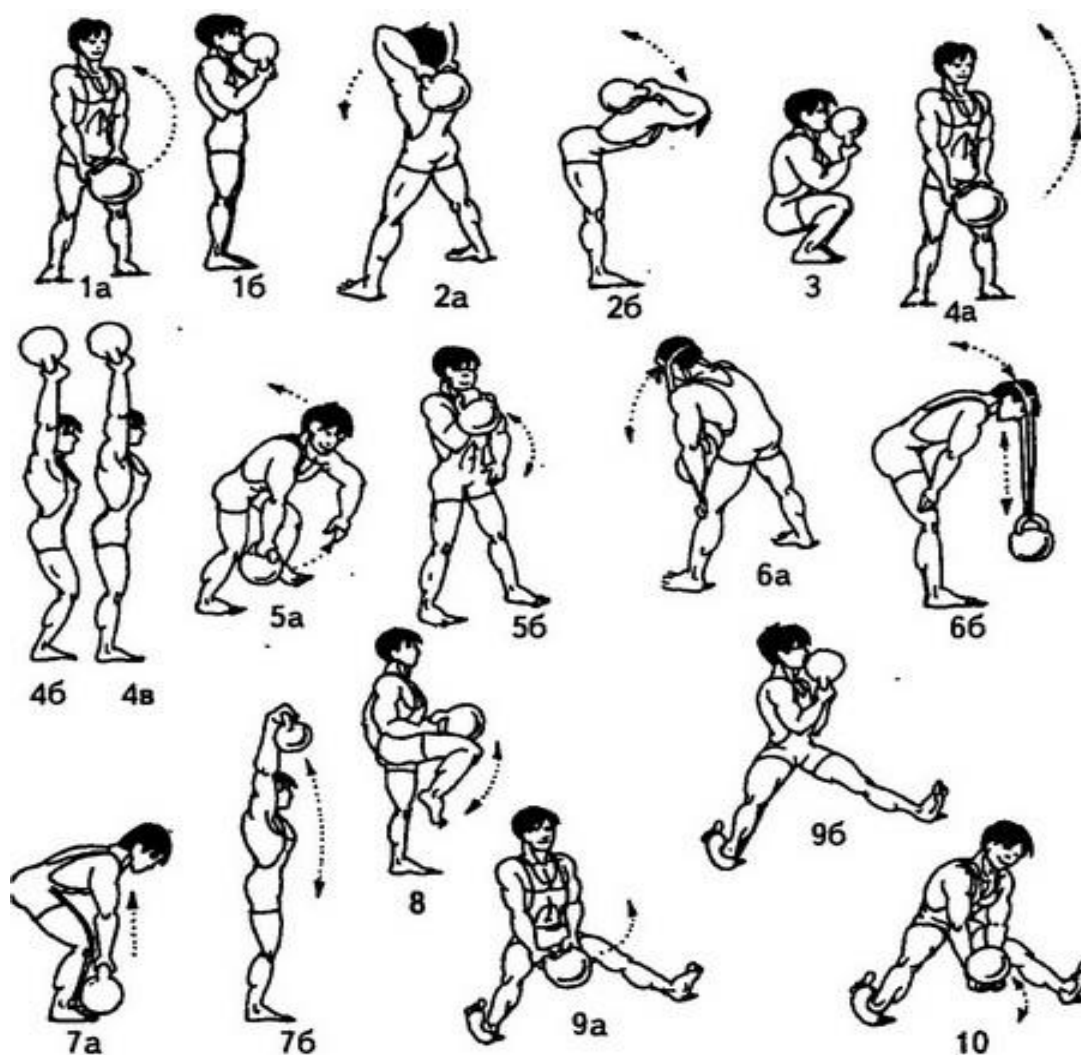
Упражнение 8. И.п. – ноги вместе. Взять гирю одной рукой и положить на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимайте колено так, чтобы гиря стояла на бедре (8). Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая её на бедре рукой. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

Упражнение 9. Сядьте на пол, широко разведите ноги в стороны.

Гирю поставьте между ногами и возьмите её за ручку обеими руками (9a).

Сгибая руки, кладите гирю на грудь телом вверх и поворачивайте туловище то вправо, то влево (9б). Ноги не сдвигать. Темп медленный. Повторить 5-8 раз.

Упражнение 10. И.п. – тоже, что и в предыдущем. Возьмите гирю за ручку двумя руками. Переворачивайте гирю вверх дном, ставьте на ручку и удерживайте её в этом положении 2-3 секунды (10). Темп средний. Повторить 8-14 раз.



Комплекс 2.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь. Наклонившись вперёд, возьмите гирю за ручку одной рукой, хватом сверху (1а). Приподняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами (1б) и энергичным движением спины и ног поднимите вперёд и вверх над головой (1в). Рука прямая. Темп быстрый. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – то же. Возьмите гирю за ручку двумя руками с боков (2а). Поднимая гирю на грудь телом вверх (2б), наклонитесь назад, прогибая спину (2в). Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь. Взять гирю двумя руками и положить на спину телом на лопатки (3а). Медленно приседайте на всей ступне (3б). Спину старайтесь держать прямо, голову не опускать. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4. И.п. – сесть на пол, ноги разведены в стороны. Гирю поставить между ног. Взяв гирю за ручку обеими руками сбоку (4а), поднимайте её над головой телом вверх, держа руки прямыми (4б). Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь. Гирю взять за ручку обеими руками хватом снизу (5а). Медленно сгибайте руки, притягивая гирю к груди телом вниз (5б). Туловище держать прямо. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (6а). Гирю подвесить к голове на специальной лямке. Медленно поднимайте и опускайте голову, не меняя положения туловища (6б). Повторить 8-10 раз.

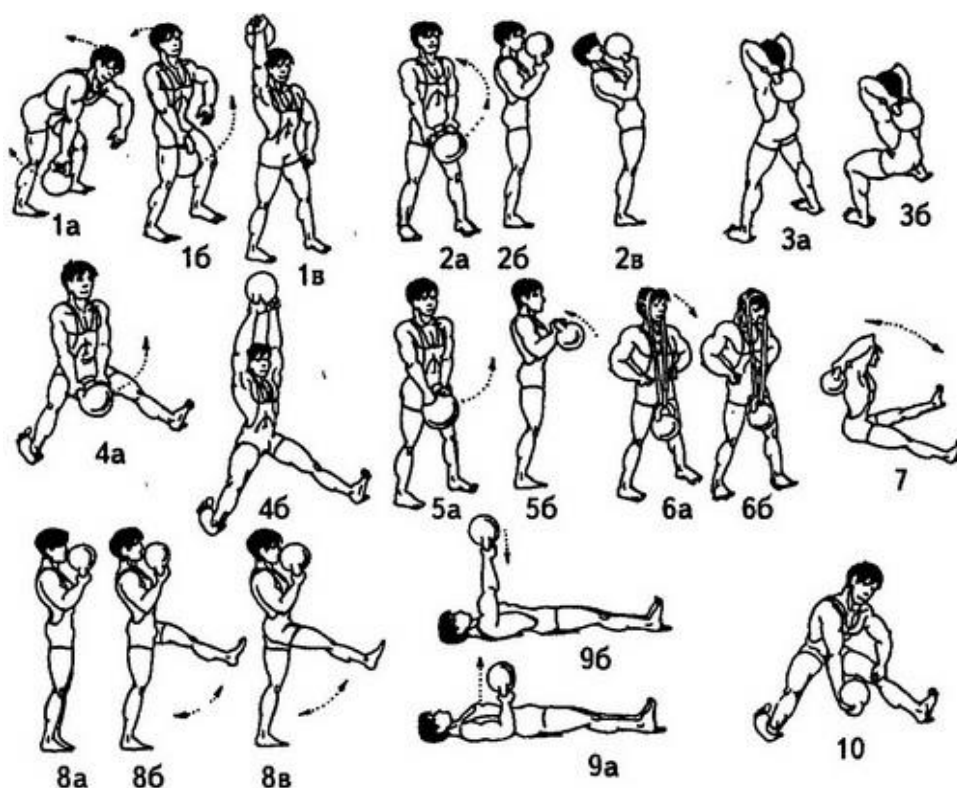
Упражнение 7. И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны. Гирю положить на спину, держа двумя руками. Медленно выполняйте наклоны вперёд (7). Повторить 6-8 раз.

Упражнение 8. И.п. – ноги вместе. Взять гирю на грудь двумя руками телом вверх (8а). Прогибаясь, делайте выпады вперёд левой и правой ногой поочередно (8б, в). Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 9. И.п. – лёжа на спине с прямыми ногами. Обеими руками возьмите гирю на грудь телом вверх (9а). Разгибая руки, выжимайте гирю телом вверх (9б). Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И.п. – ноги врозь, присесть и взять гирю за ручку

одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю за ручку и в течение 2-3 секунд удерживайте её телом вверх; свободной рукой можно опираться на колено (10). Темп средний. Повторить 14-16 раз.



Комплекс 3.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу (1а). Медленно выжимать её вверх над головой (1б). Старайтесь не отклонять туловище назад. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, гирю положить на спину за головой, удерживая обеими руками (2а). Выполнять наклоны вправо и влево (2б). Ноги прямые; старайтесь, чтобы туловище двигалось в одной плоскости. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка (ноги вместе). Гирю поставить позади себя у пяток (3а). Присесть и, вытянув руки вниз – назад, взять гирю за ручку. Выпрямляя ноги, встать, держа гирю позади себя в висющем положении (3б). Темп средний. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь. Поднять гирю обеими руками вверх (4а). Опускать прямые руки с гирей вперёд так, чтобы тело её лежало у вас на предплечьях (4б). При опускании гири немного

отклоняйтесь назад. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь. Присесть, взять гирю за ручку одной рукой хватом снизу, ладонью другой руки опереться о колено (5а). Сгибать руку с гирей к плечу (5б); затем, выпрямляя ноги, туловище, удерживать гирю около плеча (5в). Темп медленный. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях, слегка опираясь руками о пол.

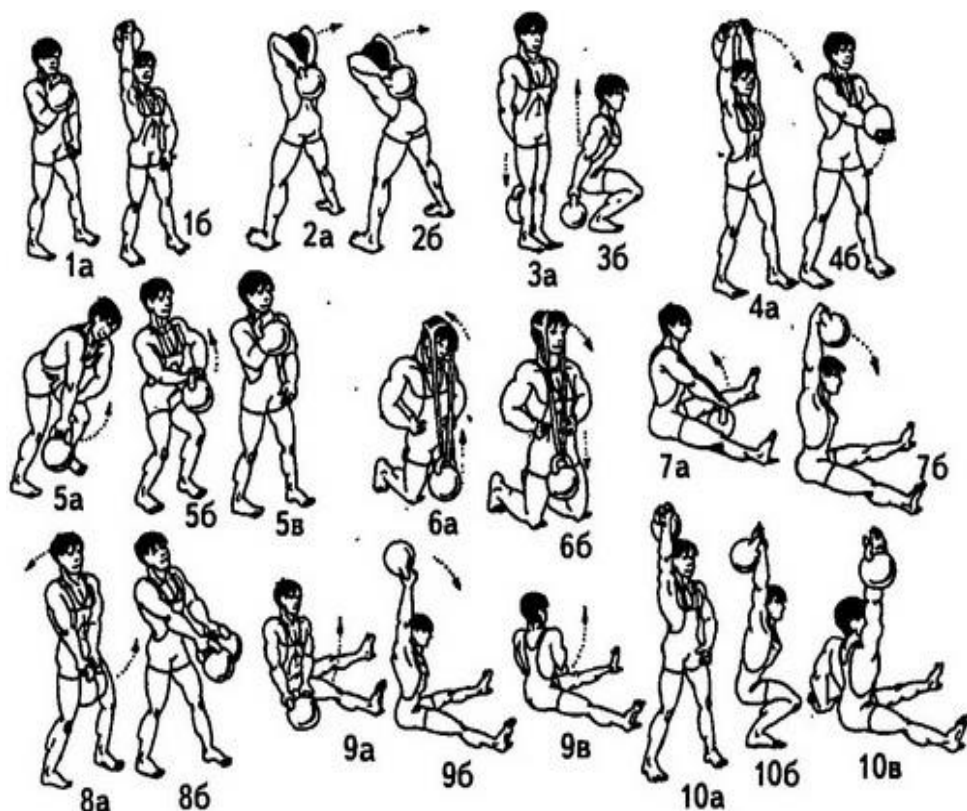
На голову подвесить гирю на специальной лямке (6а). Поднимать и опускать голову (6б). Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 7. И.п. – сидя на полу, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить между ног и взять её за ручку обеими руками хватом сверху (7а). Прямыми руками поднимать гирю вверх телом вниз (7б). Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 8. И.п. – ноги врозь. Взять в каждую руку по гире (8а). Выполнять пружинящие полуприседания, раскачивая гири вперёд и назад (8б). Голову не опускать, слегка наклоняться вперёд. Темп средний. Повторить 14-16 раз.

Упражнение 9. И.п. – сесть на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить около одной из ног снаружи и взять её двумя руками за ручку сбоку (9а). Прямыми руками поднимать гирю вверх над головой, телом вверх, выпрямляя туловище (9б), затем опускать гирю вниз и ставить её на пол около другой ноги (9в). Ноги держать прямыми. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И.п. – основная стойка. Поднять гирю одной рукой вверх над головой (10а). Постепенно сгибая ноги (10б), сесть на пол, опираясь свободной рукой и всё время, удерживая гирю в поднятой руке (10в). Затем встать с гирей. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Комплекс 4.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь, взять гирю одной рукой к плечу, положив её телом на ладонь (1а). Медленно выжимать гирю вверх, стараясь не отклонять туловище (1б). Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, правая нога впереди. Гирю удерживают за головой двумя руками (2а). Поворачивать туловище в стороны с небольшим наклоном назад (2б). Ноги прямые и неподвижные, голову не опускать, локти развести. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь. Поднять гирю двумя руками вверх (3а). Глубоко присесть на всей стопе, удерживая гирю над головой (3б). Спину держать прямо, смотреть вперёд – вверх. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 4. И.п. – то же. Поднять гирю одной рукой вверх (4а). Медленно опускать вытянутую руку вперёд, удерживая тело гири на предплечье. Туловище слегка отклонять назад (4б). Повторить 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь, присесть на всей ступне и взять две гири хватом снизу (5а). Сгибая руки, поднять гири и притянуть их к плечам (5б), затем встать (5в). После этого снова присесть и мягко опустить гири на пол. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

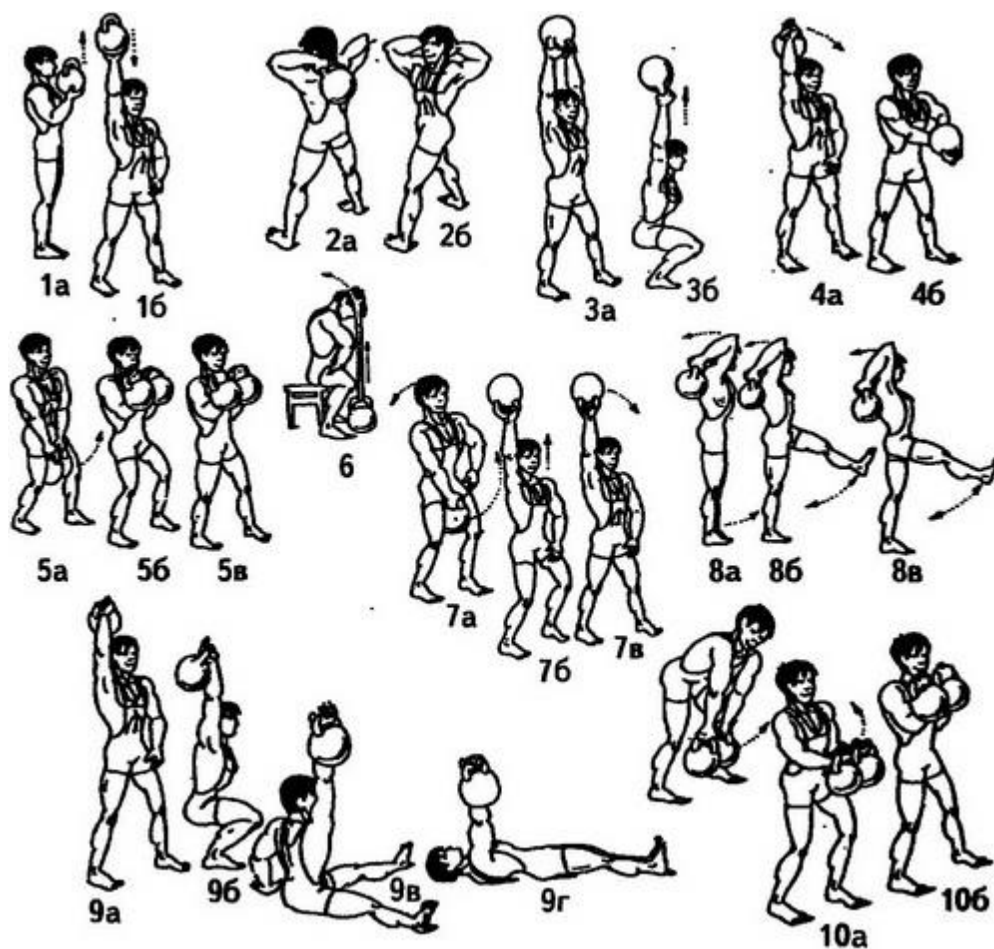
Упражнение 6. И.п. – сидя на стуле, ноги широко расставлены. Гиря подвешена к голове на лямке. Поднимая голову, поднимать гирю до уровня сиденья стула (6). Темп медленный. Повторить 14-16 раз.

Упражнение 7. И.п. – ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху (7а). Выполнять рывок гири телом вверх, делая полуприсед (7б, в). Повторить 10-12 раз.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка. Гирю за головой удерживают двумя руками (8а). Выполнить поочередно выпады левой и правой ногой, прогибаясь назад (8б, в). Голову не наклонять. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 9. И.п. – ноги врозь. Поднять гирю вверх любым способом (9а). Медленно садитесь и ложитесь на пол (9б, в), удерживая поднятую гирю на выпрямленной руке перпендикулярно полу (9г). Затем сесть и встать с гирей. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 10. И.п. – ноги врозь. Присев, взять две гири хватом снизу (10а). Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднять гири к плечам (10б). Опускать и сгибать руки (10в). Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Комплекс 5.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь.

Взять гири к плечам. Попеременно левой и правой рукой выжимать гири вверх, так чтобы момент опускания одной гири совпадал с началом подъёма другой (мельница). Спину держать прямо (1). Темп медленный. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь.

Гирю положить на спину за голову, удерживая за ручку обеими руками. Выполнять круговые движения туловищем (2). Ноги прямые. Локти отведены в стороны. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь.

Поднять гирю вверх двумя руками телом кверху. Глубоко приседать, стараясь не отрывать пятки, удерживая гирю в одном положении (3). Спину держите прямо. Темп медленный. Повторить 12-14 раз.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, гиря стоит за головой.

Взять гирю за ручку двумя руками. Поднять её вверх, пронести над туловищем и опустить на бёдра так, чтобы тело её лежало на предплечьях (4). Руки держать прямыми. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И.п. – сидя на стуле. Гири поставить по бокам стула. Взять гири за ручки хватом снизу и, сгибая руки, поднять к плечам (подъём на бицепс), затем мягко опустить на пол (5). Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки заложить за спину, наклониться вперёд, гирю, стоящую сзади, прицепить к голове специальной лямкой.

Движение головы и туловища приподнять гирю над полом и поставить впереди себя (6). Темп средний. Повторить 18-20 раз.

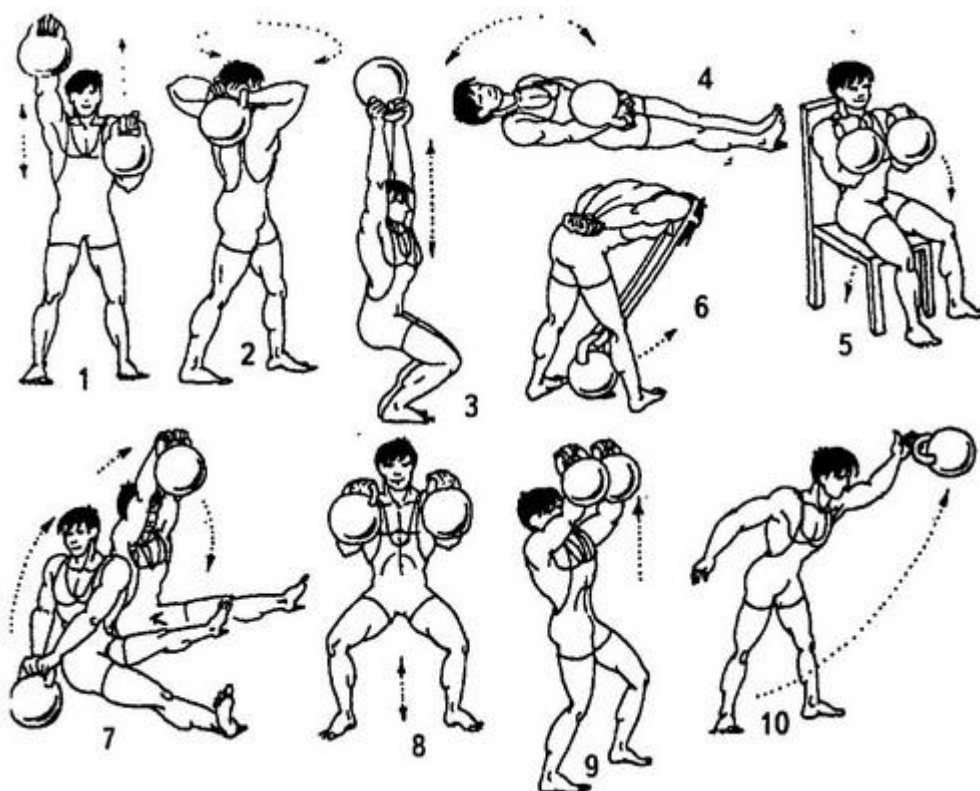
Упражнение 7. И.п. – сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, гиря стоит сбоку. Взять её обеими руками за ручку хватом сверху. Поднимать гирю прямыми руками вверх над головой телом вниз. Затем, поворачивая туловище, опускать её и ставить на пол с другой стороны от себя (7). Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 8. И.п. – ноги врозь. Гири поднять к плечам. Выполнять глубокие приседания на всей стопе, удерживая гири у плеч (8). Голову не опускать. Спину старайтесь держать прямо. Темп медленный. Повторить

8-10 раз.

Упражнение 9. И.п. – ноги врозь. Взять гири хватом сверху. Активно разгибая ноги и спину; выполнить рывок гирь вверх, делая глубокий подсед. Выпрямляя ноги, вставить в обычную стойку, зафиксировать гири (9). Повторить 4-6 раз.

Упражнение 10. И.п. – ноги врозь. Жонглирование. При ловле гири выполнять смягчающее пружинистое движение ногами (10). Повторить 8-10 раз.



Комплекс 6.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу. Немного подсев, вытолкнуть её вверх. В момент, когда гиря будет чуть выше головы, выполнить второй подсед, встать (1). Темп быстрый. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнить круговые движения гирей вокруг туловища, передавая гирю из одной руки в другую (2). Направление можно менять. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 3. И.п. – то же. Взять гирю к плечу и поднять вверх на прямую руку. Выполнять приседания на полной стопе, держа гирю вверху на прямой руке (3). Туловище слегка поворачивать в сторону руки с гирей. Повторить 8-10 раз каждой рукой.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, ноги широко разведены в стороны. Гири поставить по бокам туловища на уровне плеч на расстоянии вытянутых рук. Взять гири за ручки хватом снизу. Поднимая гири вверх, сводить и разводить слегка согнутые руки (чтобы избежать травмы сустава) перед собой (4). Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь. Взять одну гирю к плечу и выжать её вверх. Затем, удерживая гирю в этом положении, присесть, взять другую гирю к плечу и выжать (5). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

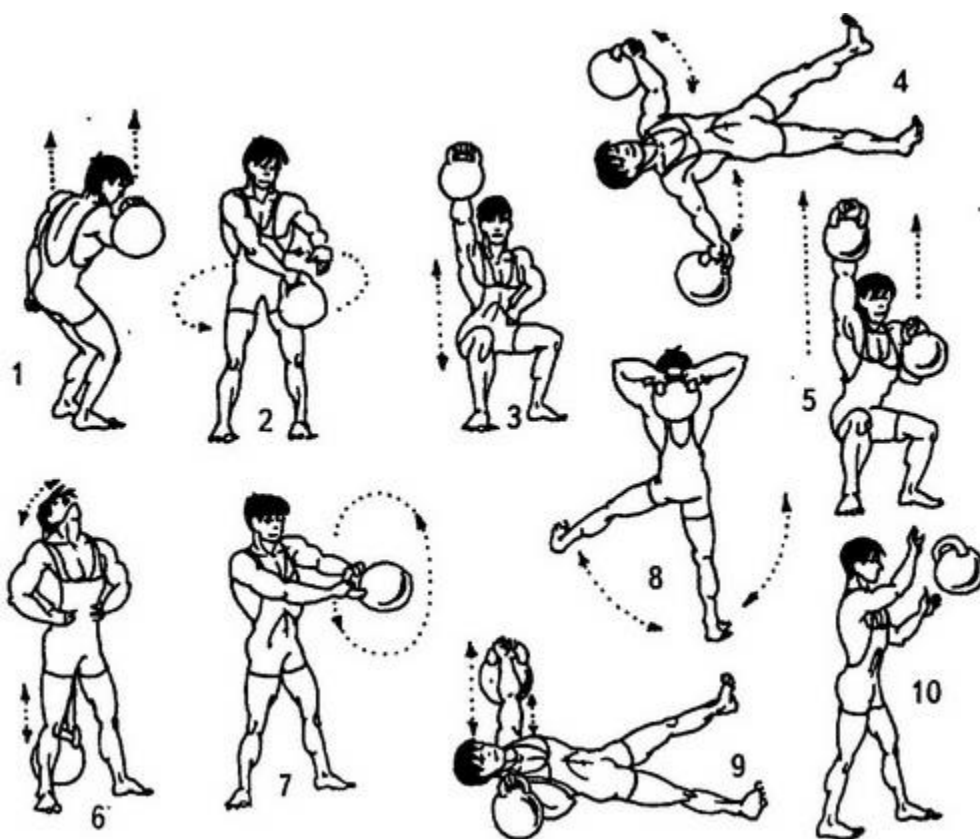
Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, подвесить гирю на голову на специальной лямке за спиной, руки на поясе. Наклонять голову вперёд и назад (6). Туловище и ноги старайтесь держать прямыми. Темп медленный. Повторить 18-20 раз.

Упражнение 7. И.п. – ноги врозь. Взять гирю за ручку двумя руками хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой (7). Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка. Гирю на спине за головой удерживают двумя руками. Делать выпады в стороны поочерёдно левой и правой ногой (8). Спина прямая. Локти не сводить. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 9. И.п. – лёжа на полу, ноги разведены в стороны. Гири держать в руках у плеч. Выжимать гири вверх попеременно правой и левой рукой (9). Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 10. И.п. – ноги врозь. Жонглирование одной гирей, перебрасывать её из левой руки в правую и т.д. (10). Повторить 10-12 раз.



Комплекс 7.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь широко.

Взять гирию одной рукой хватом сверху и делать ею круговые движения поочерёдно вокруг каждой ноги, передавая гирию из одной руки в другую (гирия как бы описывает восьмёрку вокруг ног), туловище слегка сгибать и выпрямлять пружинящими движениями (1). Повторить 12-14 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь.

Гири взять на грудь к плечам. Медленно разгибать руки, выжимать гири вверх (2). Спину держать прямо. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3. И.п. – то же.

Гири взять к плечам и положить их на спину. Выполнять глубокие приседания, стараясь держать спину прямой, голову не опускать (3). Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4. И.п. – то же.

Поднять гири вверх. Поочередно опускать прямые руки вперёд

параллельно полу. Тело гирь должно лежать на предплечьях, ноги не сгибать, туловище слегка отклонять назад (4). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И.п. – то же. Гири держат у плеч на груди. Медленно сесть на пол и встать, удерживая гири в этом положении (5). Повторить 5-6 раз.

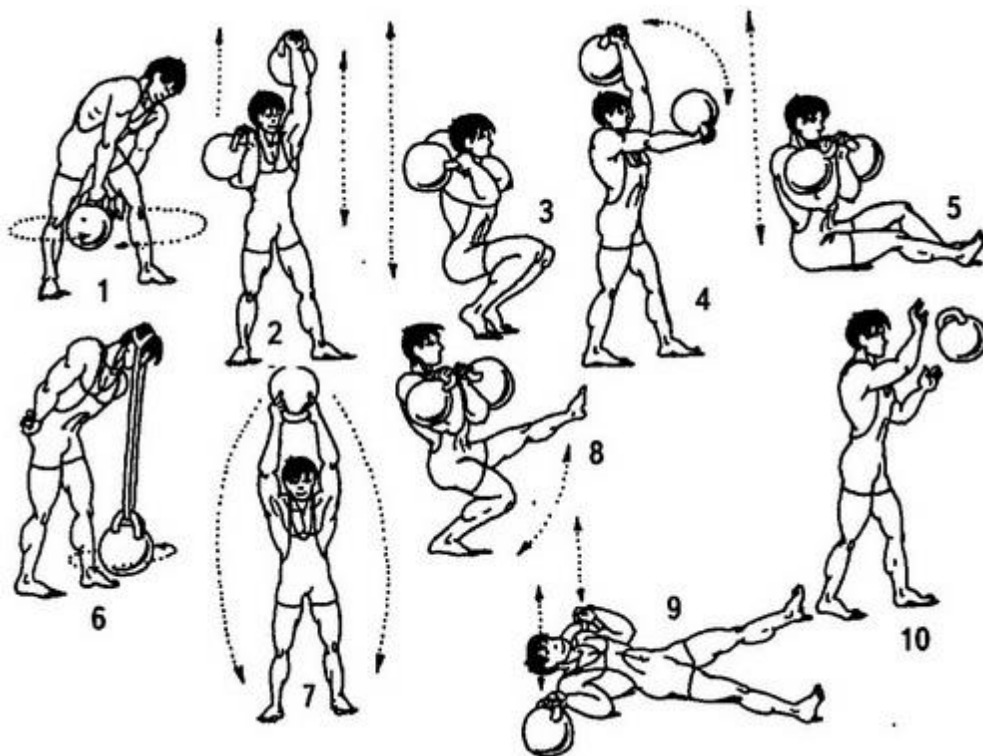
Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, подвесить гирю на голову на лямке, руки заложить за спину. Слегка наклоняясь, делать круговые движения гирей перед собой (6). Ноги прямые, туловище не раскачивать, движения выполнять только за счёт мышц шеи. Темп средний. Повторить 20-25 раз.

Упражнение 7. И.п. – то же. Гирю поставить сбоку от себя. Взять её за ручку обеими руками и поднимать вверх над головой телом кверху. Затем, поворачивая туловище, держать прямыми и с места не сдвигать. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка. Гири взять на грудь к плечам. Удерживая их в этом положении, делать выпады вперёд поочерёдно левой и правой ногой (8). Выпады старайтесь делать глубже, опуская таз к полу, голову и туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 9. И.п. – лёжа на спине, ноги разведены в стороны. Гири держат у плеч. Жим гирь вверх (9). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 10. Жонглирование, как в предыдущем комплексе (10).



Комплекс 8.

Упражнение 1. И.п. – основная стойка.

Взять двумя руками гирю за дужку с боков, поднять вверх. Медленно опускать её за голову и поднимать вверх (1). Локти старайтесь не разводить в стороны, плечи держите перпендикулярно полу. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь.

Взять гири хватом сверху, приподнять их над полом. Выполнять махи гирями вперёд и назад с мягкими пружинистыми полуприседами (2). Повторить 14-16 раз.

Упражнение 3. И.п. – стоя на стуле.

Ноги поставить слегка врозь. Взять гири хватом сверху, руки опущены вдоль туловища. Выполнять глубокие приседания, опуская гири ниже сиденья стула (3). Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь.

Поднять гири вверх. Медленно опускать прямые руки вперёд, так чтобы тело гирь лежало на предплечьях (4). Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь. Зацепить ручку гири большим пальцем и поднять до пояса (5). Темп медленный. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 6. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты и расставлены. Гиря вверху на прямых руках; удерживая гирю в этом положении, поднимать и опускать таз (6). Темп средний. Повторить 8-10 раз.

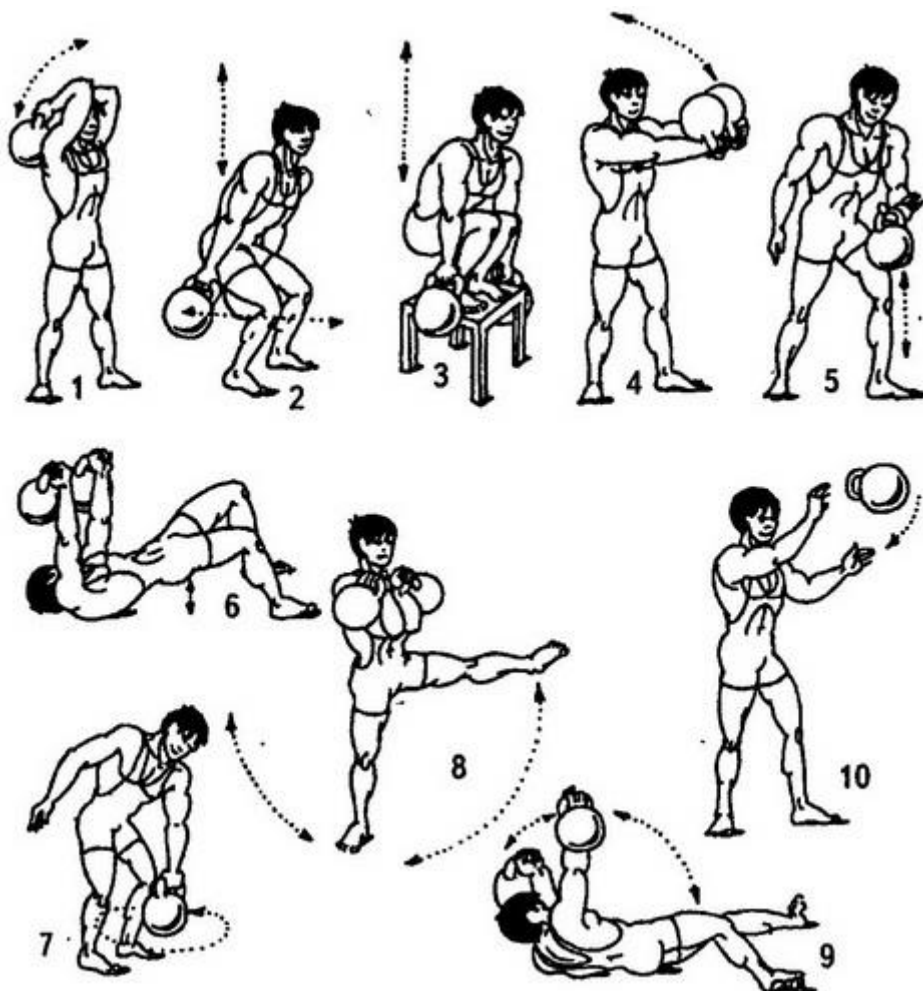
Упражнение 7. И.п. – ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой выпрямленной рукой, делая мягкие полуприседы (7). Движение выполнять за счёт мышц туловища (особенно спины), а не руки. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой рукой.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка. Взять гири на грудь. Удерживая их в этом положении, делать выпады в стороны поочерёдно левой и правой ногой (8). Голову и спину держать прямо. Темп средний. Повторить 12-14 раз.

Упражнение 9. И.п. – лёжа на спине. Поднять гири к плечам и выжать вверх. Постепенно сгибая левую руку, а правую оставляя выпрямленной, перекатитесь на левый бок, затем повернитесь на спину.

Левой рукой выжать гирию, а правую согнуть и перекатиться на правый бок (9). Вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 10. И.п. – ноги врозь. Жонглирование гирей, перебрасывать её из одной руки в другую (10). Повторить 12-14 раз.



Комплекс 9.

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь, гири положить на спину за голову. Медленно выжимать их вверх (1).

Голову и спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – то же.

Гири поставить с одной стороны у ноги. Наклоняясь вперёд и поворачивая туловище, взять гири и, приподняв их над полом, переставить к другой ноге (2). Темп средний. Повторить 14-16 раз.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь.

Поднять гири вверх. Удерживая их в этом положении, глубоко приседать на носках, широко разводя колени в стороны (3). Повторить 12-14 раз.

Упражнение 4. И.п. – то же. Поднять гири вверх. Опускать прямые руки в стороны так, чтобы тело гирь лежало на предплечьях, затем их поднимать (4). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И.п. – то же. Зацепить гири большими пальцами и поднять их до коленей (5). Повторить 6-8 раз.

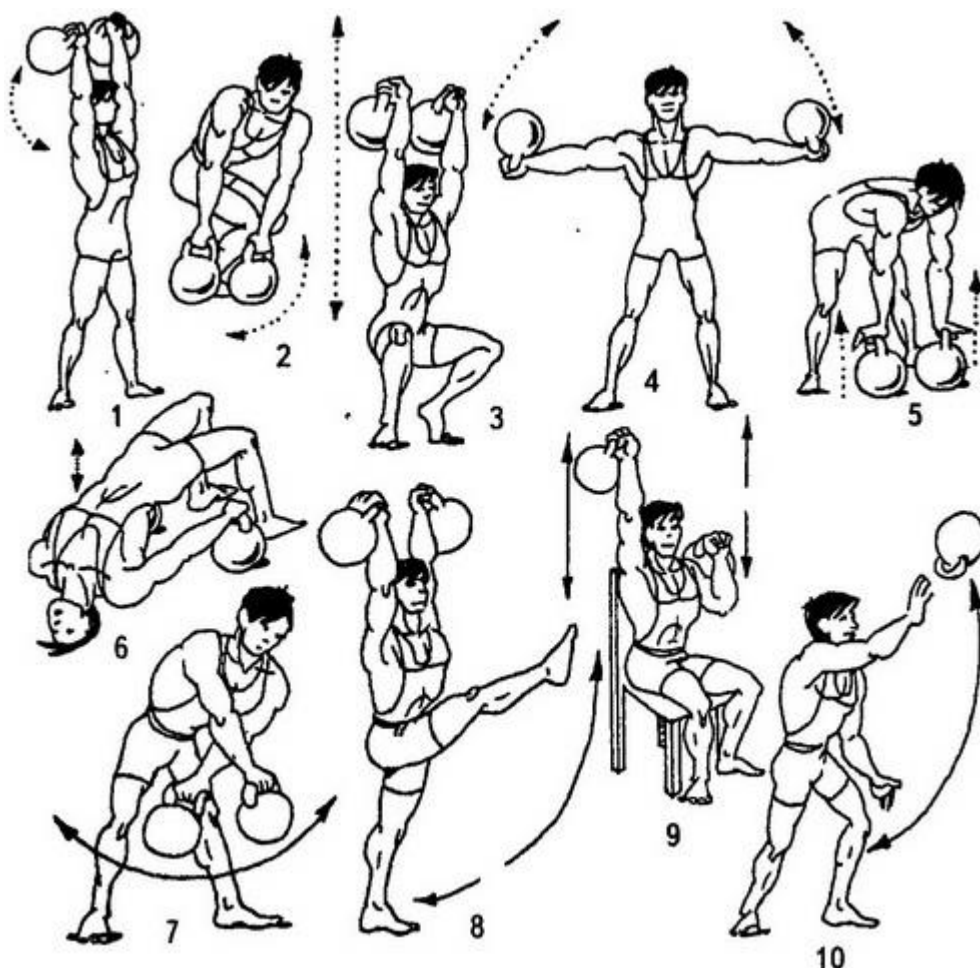
Упражнение 6. И.п. – лёжа на спине, согнув и расставив ноги. Руки вытянуть вдоль туловища и взяться ими за ручку гирь, поставленных около бёдер. Встать на борцовский мост и удерживаться в этом положении в течении 2-3 секунд (6). Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 7. И.п. – ноги врозь. Наклонившись, взять гири хватом сверху. Стоя в наклоне, раскачивать гири перед собой, отводя руки в стороны и скрещивая их перед грудью (7). Спина прямая или слегка прогнутая. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка. Поднять гири вверх. Удерживая гири в этом положении, делать глубокие выпады вперёд поочерёдно правой и левой ногой (8). Спина прямая. Темп средний. Повторить 12-14 раз.

Упражнение 9. И.п. – сидя на стуле. Гири держат у плеч. Выжимать гири вверх попеременно левой и правой рукой (9). Повторить 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 10. Жонглирование гирей, перебрасывать её из одной руки в другую с двойным оборотом. Для этого надо мощно выбросить гирю вверх и активно работать кистью (10).



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро.

Разнообразие упражнений позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в течение первых двух семестров занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Большинство упражнений с гирями выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие студенты делают, не замечая того сами, до 300 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует

укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, — профилактике сколиозов. После нескольких месяцев занятий у студентов, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины позвоночник приобретает нормальное положение. Причем в дальнейшем этот недуг не проявляется.

Нагрузка при многократном выполнении различных подбрасываний гири перед собой приравнивается к бегу, что способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы. А наклоны с энергичным выпрямлением туловища способствуют улучшению кровообращения в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника.

Через 2—3 месяца длительного выполнения упражнений с наклоном и выпрямлением туловища болевые ощущения в поясничном отделе постепенно пропадают.

Студенты 1 – 3 курса Казанского Федерального Университета имеют возможность заниматься гиревым спортом на учебных занятиях физической культурой. Занятия проходят в спортивном комплексе УНИКС, спортзал №7.

В результате освоения модуля «Гиревой спорт» студенты к окончанию 3 курса должны иметь представление об истории развития гиревого спорта в мире, стране, регионе.

Понимать структуру, место и значение силовой подготовки в системе физического воспитания учащихся.

Знать технику двигательных действий в гиревом спорте, особенности организации и проведения соревнований по гиревому спорту, правила соревнований, меры обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по гиревому спорту, методику развития физических качеств средствами силовой подготовки.

Уметь правильно демонстрировать технику упражнений в гиревом спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
3. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
4. Ромашин Ю.А. Её величество гиря: Методические рекомендации для занятий гиревым спортом // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 1. – С.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
7. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
8. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009.
9. <http://girya-sport.ucoz.ru/>