

Методическое пособие по гиревому спорту

I. История гиревого спорта

Гиревой спорт официальным соревновательным видом спорта стал относительно недавно, хотя сами гири используются человеком для тренировки мышц очень давно. Ещё в древней Греции юноши тренировались с помощью каменных или железных гантелей. Так атлеты использовали разнообразные гири. Для оздоровления организма гири начали применяться только в 19 веке. Французский атлет и тренер Триа Ипоолит в 1940-х годах лечил ожирение с помощью гирь и гантелей, а в 1951 году он предложил правительству план по оздоровлению нации основанный на занятиях с отягощениями. В России гири начинают заниматься с 1885 года, после открытия атлетического кружка В.Ф. Краввским (о гири он узнал во время поездки по Европе). После исключения упражнений с гири из Олимпийской программы (были введены упражнения со штангой), чемпионатов мира и чемпионатов Европы популярность гирь в мире начала снижаться, хотя в России они наоборот начали завоёвывать сердца спортсменов. В советские годы (до 1962) гири были популярны в основном у сельских жителей (из-за их доступности), а так же в армии. Жители городов предпочитали заниматься штангой, так как за спортивные достижения в тяжелой атлетике можно было получить звание мастера спорта СССР. С 1962 года после утверждения союзом спортивных обществ и организаций РСФСР были утверждены правила по классическому троеборью (жим гири левой и правой рукой, толчок двумя руками и рывок). После этого начинают проводиться соревнования между Украиной, Литвой, Татарией, Россией. Первый чемпионат СССР по гири с присвоением звания мастер спорта СССР был проведён 1985 году. Это было новым этапом развития гиревого спорта в России. Возможность получения звания мастер спорта СССР привлекло новых молодых спортсменов в гиревой спорт. Международная федерация гиревого спорта была создана только в 1992 году, в это время в нашей стране уже был немалый опыт подготовки гиревиков, поэтому до сих пор спортсменам из бывшего СССР нет равных на чемпионатах мира и Европы по гиревому спорту.

II. Соревнования

Соревнования проводятся с гири весом 16, 24 и 32 кг. Время на выполнение упражнения 10 мин по программе двоеборья (толчок двух гирь от груди двумя руками и рывок гири поочередно одной и другой рукой), в отдельных упражнениях (рывок, толчок), в толчке двух гирь от груди с

опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл), в командных эстафетах (проводятся согласно положения о соревнованиях). женщины соревнуются в рывке.

III. Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту

На занятиях необходимо:

1. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.
2. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.
3. Во время отдыха не стойте близко к учащимся, выполняющим упражнения.
4. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (особенно гантели).
5. Упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением).
6. Разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим.
7. Не следует разговаривать с учащимся, выполняющим упражнение, а также самому при выполнении упражнения. Можно лишь делать замечания, если партнер выполняет упражнение с ошибками.
8. Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к учителю, врачу, медицинской сестре.
9. Немедленно сообщайте руководителю обо всех замеченных неисправностях инвентаря и оборудования.
10. После занятий тщательно мойте руки с мылом.

IV. Рекомендации к учебно-тренировочному процессу

В специальную физическую подготовку могут быть включены такие упражнения как:

- Маховые движения с гирей в различных направлениях.
- Многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких по структуре движений к классическим.
- Приседания с отягощением на количество раз
- Разновидности подтягивания на перекладине
- Сгибание рук на брусьях
- Наклоны с отягощением
- Упражнения на гибкость
- Спортивные игры
- Равномерный бег

V. В Гиревом спорте одним из главных составляющих является обучение толчку, рассмотрим это упражнение более подробно:

Старт.

Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват гирь сверху, спина прямая.

Взятие гирь на грудь.

Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад.

Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях - подсед, с подхватом гирь грудью в «мертвой точке».

После этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием.

Принимается после взятия гирь на грудь.

Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

Подсед - элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание - главный элемент толчкового упражнения.

За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и, тем самым, им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на должную высоту.

Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки. Подсед. Выполняется после выталкивания.

Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук.

Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь.

При этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием.

Принимается после опускания гирь на грудь.

Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Правила при выполнении толчка:

Толчок выполняется от груди из положения, когда локти прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь вверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены. Команда «Стоп» подается при постановке гири (гирь) на плечевые суставы и помост. Подъем не засчитывается при: толчке гирь с перерывом в движении, т.е. «доталкивании», «дожмем» попеременном толчке гирь от груди смене положения рук во время выполнения подседа перед выталкиванием отсутствии фиксации в стартовом положении и вверху. Толчок 2-х гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам.

Теперь перейдем к такому элементу как «Рывок гири»

Описание: Рывок гири Рывок - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

Правила при выполнении рывка гири

Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. В момент фиксации гири вверху рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз для выполнения очередного подъема. Команда «Стоп» подается при: — постановке гири на плечо, — постановке гири на помост. Подъем не засчитывается при: — дожде гири, — отсутствии фиксации вверху, — касания свободной рукой или какой-либо частью тела помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Техника упражнения (рывка гири), на примере рисунка:



VI. На технику выполнения данных упражнений влияют множественные факторы, рассмотрим некоторые из них:

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Эти упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т. д.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т. д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен — гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека приблизительно определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно.

Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются,

например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

При выполнении подъемов гирь определенным способом равновесие системы «спортсмен — гири» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места соблюдается главное условие — проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры.