

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

В. Н. Галлер, Ю. М. Кабанов, В. А. Колошкина

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ГИРЕВОЙ СПОРТ.
ТЕХНИКА. ОБУЧЕНИЕ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Учебно-методическое пособие

для студентов по специальностям:

«Зоотехния» («Производство продукции животного происхождения»),
«Ветеринарная медицина», «Ветеринарная санитария и экспертиза»,
«Ветеринарная фармация»

Витебск
ВГАВМ
2022

УДК 796.015
ББК 75.712
Г51

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 4 октября 2022 г. (протокол № 1)

Составители:

старший преподаватель *В. Н. Галлер*;
кандидат педагогических наук, доцент, *Ю. М. Кабанов*;
старший преподаватель *В. А. Колошкина*

Рецензенты:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени
П. М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий*;
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной
медицины ВГУ имени П. М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *В. Г. Шнак*

Галлер, В. Н.

Г51 Физическая культура. Гиревой спорт. Техника. Обучение. Правила
соревнований : учеб.–метод. пособие для студентов по специальностям:
«Зоотехния» («Производство продукции животного происхождения»),
«Ветеринарная медицина», «Ветеринарная санитария и экспертиза»,
«Ветеринарная фармация»/ В. Н. Галлер, Ю. М. Кабанов,
В. А. Колошкина. – Витебск, ВГАВМ, 2022. – 24 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших
учебных заведений, а также учебных заведений сельскохозяйственного
профиля, обеспечивающих специальности 1-74 03 01 «Зоотехния»
(6-05-0811-02 «Производство продукции животного происхождения»),
1-74 03 02 (7-07-0841-01) «Ветеринарная медицина», 1-74 03 04
(6-05-0841-01) «Ветеринарная санитария и экспертиза», 1-74 03 05
(6-05-0841-02) «Ветеринарная фармация». В пособии рассматривается
техника и методика обучения и правила соревнований по гиревому
спорту.

УДК 796.015
ББК 75.712

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2022

Содержание

1. История развития гиревого спорта в Республике Беларусь	4
2. Основы гиревого спорта	6
3. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса студентов-гиревиков	8
4. Основы техники гиревого спорта	10
4.1. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте	11
4.2. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гири (гирь)	12
4.3. Влияние физиологических функций организма человека на технику поднимания гири (гирь)	13
5. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте	14
5.1. Упражнение «толчок» гирь	14
5.2. Упражнение «рывок» гири	15
6. Особенности процесса обучения упражнениям гиревого спорта	16
6.1. Основные средства обучения в гиревом спорте	16
6.2. Формы и методы обучения подниманию гирь	17
6.3. Общая схема обучения упражнениям	17
7. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту	18
7.1. Характер и программа соревнований	18
7.2. Участники соревнований	18
7.3. Оборудование и инвентарь	20
7.4. Правила выполнения упражнений	20
Список использованных источников	22

1. История развития гиревого спорта в Республике Беларусь

Гиревой спорт, как и любой другой вид спорта, имеет свою историю. Предметы, похожие на гирию, поднимали еще в Древней Греции (так, самая крупная гиря, которая хранится ныне в музее Олимпии, весит 143,5 кг). Однако поднятие гири, как вид спорта, появилось относительно недавно. В XVII в. ни один цирковой праздник не проходил без соревнований силачей в подъеме 1, 2, 3-пудовых гири. С 24 октября 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, где были включены состязания с двухпудовыми гирями, конкурсы стали носить системный характер, но находились они под патронажем специалистов тяжелой атлетики, которые видели в конкурсах гиревиков средство привлечения молодежи к занятиям тяжелой атлетикой. И только во второй половине XX в. в 1962 году были разработаны первые правила соревнований, гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, Украине и Литве. В те времена соревнования проводились в троеборье: жим гири поочередно левой и правой рукой; толчок двух гири от груди; рывок гири одной рукой. В 1982 г. жим гири отменен.

60-е годы считаются периодом становления современного гиревого спорта, когда в РСФСР, Украине, Литве в сельских коллективах все чаще стали организовываться соревнования. Однако долгое время соревнования в упражнениях гиревого спорта проводились по различным правилам. С целью популяризации среди всех слоев населения правила менялись в сторону упрощения. Но все эти перемены сделали гиревой спорт поистине народным. В 70-е годы гиревой спорт все прочнее и прочнее обосновывается на территории современной Беларуси.

В 1985 году при Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики, а гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985-1988 гг. как равноправный с остальными видами спорта. Силами энтузиастов (Б. Вишняускаса, В. Воропаева, В. Полякова, В. Рассказова) были разработаны общесоюзные правила. Появляются первые Всесоюзные нормативы за 1985-1988 гг. В БССР комиссию гиревого спорта и атлетической гимнастики возглавил Щанкин Виктор. 11 октября 1985 г. в городе Солигорске прошел первый Чемпионат БССР. Спортсмены соревновались в пяти весовых категориях с гирями 32 кг. Первыми чемпионами в истории белорусского гиревого спорта стали: 60 кг - Александр Ващилин (г. Светлогорск); 70 кг - Игорь Воронин (г. Гомель); 80 кг - Олег Николаев (г. Светлогорск); 90 кг - Виктор Хоронек (г. Могилев); свыше 90 кг - Иосиф Прачковский (г. Минск).

Результатом усилий, как профессионалов, так и любителей гиревого спорта стал первый чемпионат Советского Союза в городе Липецке в ноябре 1985 года. Популярность гиревого спорта возрастала с каждым годом. В чемпионате СССР 1987 года принимали участие 223 спортсмена из 14 союзных республик. В 1989 году были введены новые правила, ограничивающие время выполнения каждого из упражнений – 10 минут. И в этом же году, наряду со

взрослым чемпионатом, 27 апреля в г. Новополоцке впервые прошло первенство БССР среди юниоров. В 1990 году 26 мая в г. Житковичи был дан старт официальным юношеским соревнованиям, а 9 июня в г. Городке проведен первый Кубок БССР и Чемпионат БССР в отдельных упражнениях. В 1990 г. вместо комиссии по гиревому спорту при федерации тяжелой атлетики СССР была создана всесоюзная федерация гиревого спорта и силовых шоу-программ. В Беларуси ее возглавил Ковалев Виктор Федотович. 1992 год стал эпохальным для новой истории мирового гиревого спорта. Проводился последний чемпионат СССР в городе Бресте (Республика Беларусь). В этом же году создана Международная федерация гиревого спорта (МФГС), президент – Рассказов Владимир Сергеевич, а также Европейский союз гиревого спорта (ЕСГС). Начинается эпоха продвижения гиревого спорта по планете. В Беларуси проводится первый чемпионат по гиревому спорту по длинному циклу. Вновь претерпевает изменения название федерации, теперь ее название «Федерация гиревого спорта, армрестлинга и пауэрлифтинга Беларуси» (ФГСАПБ), президент – Ковалев Виктор Федотович.

1993 год для белорусских гиревиков, в связи со вступлением ФГСАПБ в члены МФГС, стал годом начала выступлений на мировом уровне. Ведь в этом году проходят первые Чемпионат мира (г. Липецк, Россия) и Чемпионат Европы (г. Талси, Латвия). В 1994 году продолжают изменения в федерации. Постепенно в отдельные федерации отделяются «Федерация армрестлинга Беларуси», а затем «Федерация пауэрлифтинга Беларуси». На основании этого в 1995 году федерация называется «Белорусская федерация гиревого спорта», президент – Ковалев Виктор Федотович. В 1996 году в г. Житковичи стартует первый в стране Открытый турнир по гиревому спорту среди юношей «Кубок Палесся». Городок с численностью населения не много более 10 тысяч человек по праву становится столицей гиревого спорта. Эти соревнования объединили более десятка городов и дали новый толчок в популяризации гиревого спорта Беларуси. В течение последующих пяти лет подрастает новое поколение молодых гиревиков, которые могут составить конкуренцию Житковчанам.

Как следствие общего роста уровня мастерства спортсменов, увеличения их численности и желания выступать, в 2001 году в г. Бобруйске Владимир Курильчик организует и проводит «Кубок Вячеслава Хоронко» на приз знаменитого белорусского рекордсмена. Для участия в пяти весовых категориях съехались 72 гиревика. В 2004 году, сменив Владимира Курильчика, Бобруйский гиревой спорт возглавили Владимир Горбылев и Дмитрий Коваленко. И за пару-тройку лет Бобруйская команда вышла в лидеры Белорусского гиревого спорта. Турнир, который дал такой мощный толчок росту Бобруйских гиревиков, изменился. «Юный силач» стал кузницей инновационных решений в области организации и проведения соревнований, а также подготовки спортсменов. Две возрастные группы: до 16 и до 18 лет и 13 категорий соответственно, стимулировали у более молодых гиревиков дальнейшее желание тренироваться. В Бобруйске, впервые в Беларуси, с 2007 года начали проводить соревнования среди девушек. С 2009 года женский гиревой спорт принимает статус

официального. Появляются нормативы и проводятся впервые Первенства среди девушек и юниорок, а также Чемпионат и Кубок среди женщин.

2. Основы гиревого спорта

Гиревой спорт как учебная дисциплина включает в себя теоретические и практические разделы. Практический раздел предусматривает освоение занимающимися техники и методики изучения гиревого спорта. Теоретический раздел включает изучение истории развития гиревого спорта как в Республике Беларусь, так и в мире; изучение теории и методики преподавания этого вида спорта. Теория и методика гиревого спорта раскрывает: цель, задачи и содержание дисциплины; его классификацию и технику выполнения упражнений; организацию, планирование и учет учебно-спортивной работы; организацию и проведение соревнований; используемые устройства и оборудование; эксплуатацию спортивных сооружений.

Важным разделом теории и методики является изучение общих основ методики спортивной тренировки, принципов, средств и методов, применяемых в учебно-тренировочной работе по гиревому спорту.

Гиревой спорт включает:

1. Классическое двоеборье – толчок двух гирь от груди, рывок гири поочередно левой и правой рукой.
2. Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл).
3. Жонглирование гирей (в начальной стадии обучения).
4. Эстафеты – командные соревнования в поэтапном поднимании гирь.

Основные термины гиревого спорта.

Толчок двух гирь – упражнение, выполняемое от груди, из стартового положения, когда ноги и туловище выпрямлены, а гири лежат на предплечьях и плечах, притом плечи прижаты к туловищу. Спортсмен должен вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации руки, ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. Во время выполнения толчка не разрешается: менять положение рук и гирь в момент выталкивания; доталкивать или дожимать гири; попеременно толкать гири от груди; опускать гири на плечи и толкать с плеч; опускать гири с груди.

Рывок гири – упражнение, выполняемое в один цикл. Участник соревнований должен непрерывным движением поднять гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать это положение. Ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. После счета судьи-фиксатора участник непрерывным движением, не касаясь гирей плеча и туловища, должен опустить ее вниз для выполнения очередного цикла.

Предварительный старт – спортсмен начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

Основной старт – наиболее удобная, не фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями) перед выполнениями основной фазы (части) того или другого приема или упражнения.

Замах – подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.

Подрыв – заключительное усилие при подъеме двух гирь на грудь или при выполнении рывка одной гирей.

Жим – подъем гири (гирь) от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.

Полутолчок – выталкивание гирь от груди до уровня головы и выше.

Подъем из вися – подъем гирь (гири), удерживаемых внизу, в опущенных руках.

Подсед с полуприседом – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

Подсед «разножка» - подсед с расстановкой ног в стороны.

Просов кисти – смещение кисти внутрь дужки гири до упора основаниями большого пальца во внутреннюю ее сторону.

Фиксация – удержание гири (гирь) на груди или вверху на прямых руках в положении, согласно правилам соревнований.

Мах – маятниковое движение гири (гирь) в том или ином направлении.

Дожим – «включение» одной или двух рук после кратковременной остановки во время подъема гири (гирь).

Швунг – толчок без подседа.

Наклон – сгибание туловища вперед, назад или в стороны.

Разминка – предварительная подготовка организма спортсмена к предстоящей тренировочной работе. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко спортсмены травмируются. Разминка подразделяется на общую и специальную. Общей задачей разминки является: постепенное вработывание организма в тренировочную нагрузку, подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разогревание мышц тела. Разогревание мышц и повышение температуры тела ускоряют биохимические реакции в мышцах, увеличивают эластичность в связках и подвижность в суставах. В *общей разминке* используются упражнения на все группы мышц: ходьба, медленный бег, гимнастические упражнения (наклоны, круговые вращения тазом, туловищем, растяжение мышц лежа, сидя, стоя). В общую разминку можно включить упражнения с грифом от штанги: наклоны вперед, назад, в стороны, полуприседы, приседания. Выполнение упражнений начинается медленно, затем темп постепенно увеличивается. *Специальная разминка* проводится после общей, она включает в себя специальные упражнения, близкие к основным упражнениям в гиревом спорте. Если, например, задача состоит в совершенствовании техники толчка двух гирь, то применяются следующие упражнения: полутолчок одной или двух гирь, полуприседы с одной и двумя гирями на груди. Если задача состоит в совершенствовании техники рывка гири, то применяются следующие упражнения: махи одной, двумя руками с гирей (гирями), полурывки гири (гирь) до уровня груди, головы, выше уровня головы. Могут применяться и соревновательные упражнения: рывок, толчок, для этого используются облегченные гири (16-30 кг). Время разминки индивидуально, но не менее 15-30 минут. *Соревновательная разминка* имеет определенные особенности: время

сокращено до 15 минут. Так как предстоит максимальная работа в момент соревнований, то на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма «ложится» большая нагрузка, поэтому важно не только хорошо разогреться, но и подготовиться психологически, тактически, надо «подвести» организм к реализации максимальных физических и моральных возможностей для достижения высокого спортивного результата. Недостаточная и неправильная разминка не позволяет показать оптимальный результат, поэтому важно, чтобы она не вызывала чувства утомления у спортсмена, поэтому необходимо правильно подобрать ее интенсивность и время выполнения. Качественная разминка должна вызвать у спортсмена огромное желание проявить себя в соревнованиях. После разминки необходимо тепло одеться и психологически отвлечься от соревнований, лучше всего закончить разминку за 7-10 минут до выхода на помост.

3. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса студентов-гиревиков

Индивидуализация - это такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к обучающимся и создаются условия для наибольшего развития их двигательных способностей. Проблема индивидуализации решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного, ведущего к освоению обязательного для всех минимума важных знаний, двигательных умений, навыков, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития двигательных способностей, и специализированного, ведущего к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. На начальном этапе занятий в секции гиревого спорта используется круговая система тренировки, и на ее основе, на поздних этапах, проводится углубленная специализация. Общефизическая подготовка позволяет по специально разработанным тестам произвести отбор студентов-спортсменов в группы по специализациям с учетом их индивидуальных особенностей. Перечень показателей индивидуального развития человека весьма разнообразен и обширен, поэтому их классификация является не только весьма актуальной, но и чрезвычайно сложной задачей. Существует множество классификаций индивидуальных особенностей спортсменов. Среди них выделяют такие основные показатели подготовленности:

- теоретическая
- физическая
- техническая
- тактическая
- психологическая

В физическом развитии и подготовленности спортсмена учитывают такие показатели, как: состояние здоровья, особенности телосложения, уровень развития двигательных способностей. Например, короткие руки у гиревиков способствуют быстрому освоению такого технического элемента гиревого спорта, как «толчок». Длинное туловище и длинные руки позволяют спортсменам-гиревикам показывать хорошие результаты в гиревом двоеборье при использовании технического элемента «рывок». Поэтому отличное здоровье и хороший уровень физической подготовленности – залог будущих спортивных успехов. В технической подготовленности главное – объем освоенных технических действий с учетом индивидуальных особенностей, разносторонности и эффективности индивидуальной спортивной техники. В тактической подготовленности – разносторонность и эффективность использования практических навыков. В психологической – необходимо учитывать темперамент, волевые и умственные возможности спортсмена. В теоретической подготовке – разносторонность, «глубину» теоретических и практических знаний об основах гиревого спорта и спортивной тренировки.

Индивидуальные особенности спортсмена необходимо учитывать тренеру-преподавателю при отборе в секцию, при планировании тренировочного процесса, а также для контроля и корректировки тех или иных действий обучающихся. С ростом спортивного мастерства индивидуальные особенности спортсмена раскрываются еще ярче. Повышается качество учебно-тренировочного процесса: планирование нагрузки, учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, коррекция хода тренировки и восстановительные мероприятия. Кроме тренировочных нагрузок на студента-спортсмена оказывают воздействие: учеба, трудовая деятельность, климатические условия, быт и другие факторы. При индивидуализации средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе, в гиревом спорте нужно учитывать весовые категории. Для мужчин в Республике Беларусь – это 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг и выше 100 кг.

Рост спортивных достижений в гиревом спорте базируется на непрерывном повышении объема, интенсивности и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. Только оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и воспитательных действий может привести к значимым спортивным результатам. Необходимо учитывать и продолжительность отдыха перед соревнованиями. Например, развитие скоростных способностей в «толчке» и «рывке» гири (гирь) эффективно лишь тогда, когда спортсмен достаточно отдохнул. Если нет «свежести» и присутствует усталость, то проводить такую тренировку нецелесообразно, при этом необходимо уделить внимание использованию восстановительных мероприятий: массаж, баня, бассейн, витаминизация, применение согревающих мазей.

4. Основы техники гиревого спорта

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гири и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействие происходит в системе «спортсмен – гиря»: 1) направления движений: в направлении, противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь; пронация – движение, противоположное супинации; 2) оси тела спортсмена-гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело слева направо; вертикальная – проходящая через тело перпендикулярно площади опоры; 3) плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, «рассекающая» туловище в переднезаднем направлении.

В гиревом спорте используются следующие специальные термины:

- Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно.
- Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла.
- Темп – количество циклов движений в единицу времени.
- Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гири (гирь) вверх.
- Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гири (гирь) вверх.
- Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы.
- Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры.
- Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости.
- Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры.
- Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры, и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

Сокращения:

- ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);
- ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;
- ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

4.1. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

Под техникой подъема гири (гирь) следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гири (гирь). К упражнениям гиревого спорта относятся: толчок двух гирь от груди, рывок и толчок двух гирь по длинному циклу. Каждый способ подъема гири (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. Достигнуть высоких результатов в любом упражнении можно лишь овладев наиболее рациональной техникой движений. Она обеспечивает экономичный расход энергии во время выполнения упражнений и равномерный темп движений.

Техника гиревого спорта определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи подготовки; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма. Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъема гири (гирь) определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить темп подъемов гири (гирь) и выработать необходимую силовую выносливость. При освоении техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гири (гирь) должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они

определяют форму и вес гири, время выполнения упражнений, способы подъемов гири (гирь), статические позы перед очередным выталкиванием вверх гири (гирь) от груди и фиксации гири (гирь) вверху, способы опускания гири (гирь), поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т. д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются определенные 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.

4.2. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гири (гирь)

Все движения конечностей тела спортсмена-гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гири (гирь). Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей тела. Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

В различные моменты рабочих движений руки, ноги и туловище испытывают наибольшее по сравнению с подготовительными движениями действие сил тяжести (сил инерции). В соответствии с необходимостью преодолевать эти силы следует создать такие мышечные усилия, чтобы сообщить гире (гилям) определенную скорость. При выполнении подготовительных движений гиревнику следует «растягивать» работающие мышцы для их последующего быстрого сокращения, а также амортизировать движение гири (гирь) вниз с последующей остановкой при их опускании после фиксации.

Для овладения рациональной техникой гиревого спорта большое значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет правильность подготовительных движений и способствует приобретению совершенной координации движений. Качество техники выполнения спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения мышц. Эффективность действия этой силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц, участвующих в работе по

подъему гири, следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, голени и рук.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы соответствует движению рук или ног в суставе. При освоении техники подъема гири (гирь) следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика. Темп и продолжительность подъемов гири (гирь) основывается на проявлении силовой выносливости мышечных групп.

4.3. Влияние физиологических функций организма человека на технику поднимания гири (гирь)

На технику поднимания гири (гирь) оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирей (гирями) в течение соревновательного времени становится возможным при условии непрерывного обмена веществ. Напряженная мышечная работа приводит к интенсивному потреблению кислорода. Результаты измерений ЧСС у спортсменов высокой квалификации в соревновательных условиях показывают возрастание ЧСС более 180 уд./мин. после третьей минуты выполнения упражнения. В конце выполнения упражнения, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает 210 уд./мин. и выше.

Для того чтобы оптимизировать биохимические процессы организма спортсмена при поднимании гири (гирь), следует применять в каждом упражнении такую структуру движений, которая отвечала бы требованиям рациональной техники и полностью обеспечивала бы организм спортсмена кислородом. Несмотря на то, что масса гири (гирь) затрудняет условия дыхания, каждый гиревик находит оптимальный для себя ритм дыхания.

Мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения - они быстро утомляются, теряют мощность и работоспособность. Чтобы обеспечить достаточную мощность и длительную работоспособность, необходимо координировать состояние напряжения и расслабления работающих мышц. Такое чередование предусматривает энергичное выполнение рабочих движений с последующим переходом участвующих в этом движении мышц к расслаблению во время выполнения подготовительных движений. Техника подъемов гири (гирь) любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле выполнения упражнения.

Основу рациональной техники выполнения упражнений определяет координация движений, совершенствование которой происходит в процессе приобретения двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласованность, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения, и совершенствуется двигательный навык. В итоге, координация движений определяется как внешней структурной формой

движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Длительная тренировка последовательного чередования напряжения и расслабления мышц приводит к автоматизации движения, т.е. к выработке двигательного навыка.

5. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте

5.1. Упражнение «толчок» гирь (рис.1, рис.2)

Старт. Исходное положение - согнутые в коленях ноги врозь, гири на помосте 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 быстрого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях - подсед, с подхватом гири (гирь) грудью в «мертвой точке». После этого выпрямить ноги. Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гири (гирь) на грудь. Выпрямленные ноги врозь, локти опущены и прижаты к туловищу, гиря (гири) лежит на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая. Подсед - элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гири (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, тем самым им придается ускорение. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки. Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина немного прогибается в пояснице и жестко фиксируется. Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены в неподвижном положении. Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь. При этом ноги немного сгибаются в коленях, амортизируя ударную нагрузку на поясницу. Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

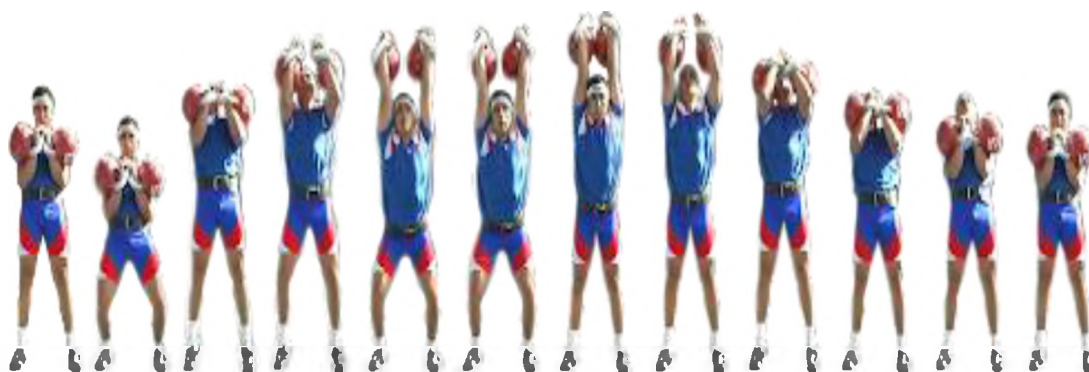


Рисунок 1– Упражнение «толчок гирь». Вид спереди



Рисунок 2 – Упражнение «толчок гири». Вид сбоку

5.2. Упражнение «рывок» гири (рис. 3, рис. 4)

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



Рисунок 3 – Упражнение «рывок гири». Вид спереди



Рисунок 4 – Упражнение «рывок гири». Вид сбоку

6. Особенности процесса обучения упражнениям гиревого спорта

Упражнения гиревого спорта являются одним из средств физической подготовки. При обучении этим упражнениям занимающиеся овладевают навыками поднимания тяжестей, получают хорошую физическую и волевую закалку и приобретают необходимые общие и специальные знания.

6.1. Основные средства обучения в гиревом спорте

К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков занимающихся, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями. К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию двигательных способностей, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники. Можно выделить три группы подготовительных упражнений:

- 1) для освоения движений с различными отягощениями;
- 2) изучения облегченных способов поднимания тяжестей;
- 3) изучения техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании тяжести и выполнять простейшие движения. Упражнения второй группы создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники упражнений гиревого спорта. Они включают в себя как простейшие движения для изучения элементов техники (движений рук и ног, дыхания), так и поднимание гирь облегченными способами в полной координации движений. Третья группа включает имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса. К подготовительным упражнениям также относятся специальные упражнения для развития силы и гибкости, упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах, упражнения с резиновыми амортизаторами, с гантелями и набивными мячами; упражнения на гимнастической стенке. Подготовительные упражнения с гирями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

6.2. Формы и методы обучения подниманию гирь

Существует три формы организации обучения: групповая, индивидуальная, групповая с индивидуальным подходом. Групповое обучение проводится с однородным составом занимающихся: возрастом, физическим развитием, двигательной подготовкой, способностью к овладению движениями. Индивидуальная форма обучения используется при проведении занятий с малоспособными к овладению движениями с тяжестями людьми. Групповая форма обучения с индивидуальным подходом является основной при проведении занятий в учебных заведениях и секциях гиревого спорта. Она предусматривает выполнение групповых и индивидуальных заданий и указаний преподавателя, а также индивидуальную работу с «отстающими» спортсменами.

Методы обучения – это наиболее рациональные педагогические приемы, посредством которых преподаватель (тренер) развивает необходимые умения и навыки и передает свои знания. Основные группы методов обучения – словесные, наглядные и практические. Словесные методы. С их помощью у занимающихся создается представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивается умение анализировать созданное представление о движении, устанавливать и устранять ошибки. Видами словесных методов обучения являются объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда и распоряжение, указание, подсчет и др. Наглядные методы создают у занимающихся конкретный образ изучаемого действия, движения или упражнения. Эти методы включают: показ упражнений, наглядных учебных пособий, учебных фильмов. Группу практических методов составляют метод упражнения, игровой, соревновательный и др. Главным является метод упражнения, который предусматривает многократные повторения движений, направленных на овладение элементами соревновательного упражнения и самим упражнением в целом. Обычно метод упражнения предусматривает выполнение задания тренера или индивидуальное выполнение.

6.3. Общая схема обучения упражнениям

Она складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа поднимания гирь и его элементов;
- теоретическое объяснение техники выполнения данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка поднимать гири (гирю) изучаемым способом), в сочетании с рациональным дыханием в отдельных фазах подъема;
- практическое ознакомление с формой двигательных действий;
- овладение элементами способа поднятия гири (гирь) и отдельными сочетаниями движений;
- освоение упражнения и рационального дыхания в целом;
- совершенствование техники упражнения и его элементов.

Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в следующей последовательности:

❖ При выполнении упражнения без гирь или с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.

❖ Выполняются упражнения с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.

❖ Выполняются упражнения с гирями соревновательного веса. Такое выполнение упражнений используется для совершенствования навыка поднимания гирь и развития двигательных способностей.

При изучении элементов техники и их согласования с дыханием распространены следующие варианты:

Вариант 1. Элемент техники изучается при произвольном дыхании последовательно: без гирь, с одной гирей. Далее он в такой же последовательности изучается уже в согласовании с дыханием.

Вариант 2. Элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании и с облегченными гирями. Затем этот же элемент изучается с тем же отягощением, но уже в согласовании с дыханием.

Вариант 3. Элемент техники изучается с гирями соревновательного веса.

Вариант 4. Элемент техники изучается с утяжеленными гирями одной рукой с помощью тренера.

Выбор того или иного варианта определяется степенью физической и технической подготовленности занимающихся. Если подготовленность средняя, то целесообразно использовать третий вариант, при плохой – первый, или второй, или четвертый. Однако в процессе обучения необходимо комбинировать все варианты.

7. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту

7.1. Характер и программа соревнований

Соревнования с гирями 16, 24 и 32 кг проводятся по программе:

- толчок двух гирь от груди (короткий цикл);
- толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл);
- рывок гири поочередно одной и другой рукой;
- классическое двоеборье (толчок и рывок);
- командные соревнования (эстафеты).

7.2. Участники соревнований

К соревнованиям допускаются спортсмены:

- юноши и девушки — до 16 лет;

- старшие юноши и девушки — до 18 лет;
 - юниоры и юниорки — до 20 лет;
 - молодежь — до 22 лет;
 - мужчины и женщины — 20 лет и старше;
 - ветераны — 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65 лет и старше.
- Возраст участника определяется годом рождения (на 1 января текущего года). Примечание: юноши и девушки, старшие юноши и девушки, юниоры и юниорки, имеющие высокую спортивную подготовку и специальное разрешение врача, могут выступать в более старшей возрастной группе.

Весовые категории. Участники соревнований делятся на весовые категории:

Юноши	Старшие юноши	Мужчины, молодежь, юниоры	Девушки, старшие девушки	Женщины, юниорки
До 45 кг	До 55 кг	До 60 кг	До 55 кг	До 60 кг
До 50 кг	До 60 кг	До 65 кг	До 60 кг	До 70 кг
До 55 кг	До 65 кг	До 70 кг	До 70 кг	Св. 70 кг
До 60 кг	До 70 кг	До 75 кг	Св. 70 кг	
До 65 кг	До 75 кг	До 80 кг		
До 70 кг	До 80 кг	До 90 кг		
Св. 70 кг	Св. 80 кг	Св. 90 кг		

Каждый участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории. Разрешается выступать в другой весовой категории только в командных соревнованиях (эстафете) при условии повторного взвешивания.

Форма спортсменов. Спортсмены обязаны выступать в чистой форме, которая должна соответствовать следующим критериям:

- костюм может состоять из одной или двух частей;
- спортивные или велосипедные трусы, тяжелоатлетическое трико не должны закрывать коленные суставы;
- футболка должна быть без воротничка и не закрывать локтевые суставы;
- разрешается пользоваться тяжелоатлетическим поясом шириной не более 12 см, бинтами длиной не более 1,5 м. Ширина наложения бинтов на запястье должна быть не более 10 см, на коленях - не более 25 см. Разрешается пользоваться наколенниками и бандажами. Пояс нельзя надевать под соревновательный костюм;
- спортивная обувь может быть произвольной;
- участники одной команды должны быть в единой форме.

7.3. Оборудование и инвентарь

- Соревнования проводятся на помостах размером не менее 1,5x1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность спортсменов и не мешать соревновательному процессу.
- Вес гирь не должен отклоняться от номинального более чем на 100 граммов.
- Параметры и цвет гирь (рис. 5). Размеры: высота - 280 мм, диаметр корпуса - 210 мм, диаметр ручки - 35 мм. Цвет: 16 кг - желтый, 24 кг - зеленый, 32 кг - красный.



Рисунок 5 – Разновидности гирь по массе

- Для ведения счета и информации должна быть установлена судейская аппаратура.
- Перед началом соревнований должен быть составлен акт на соответствие оборудования и инвентаря правилам соревнований.

7.4. Правила выполнения упражнений

За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени, в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». Участник обязан начать выполнять упражнения. При отрыве участником гири (гирь) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставьте гири на помост и начать упражнение». Участник, опоздавший на помост к моменту старта, к соревнованиям не допускается. На выполнение упражнения участнику дается 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30 с, 50 с, последние 5 с - каждую секунду. По истечении 10 минут подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения. Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом

судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп». В случае если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп». Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Руки спортсмена должны находиться на фронтальной плоскости головы. Ноги и гири – на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом. Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам, но команда «Стоп» подается при постановке гирь на помост. Команда «Стоп» дается за техническую неподготовленность; при опускании гирь (гири) с груди в положении виса. Команда «Не считать» подается при доталкивании, дожиме; при отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении.

Упражнение «рывок гири» выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить». Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность; при постановке гири на плечо при рывке второй рукой; при постановке гири на помост. Команда «Не считать» подается при дожиме гири; отсутствии фиксации в верхнем положении; касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища. Примечание: случайное касание помоста при замахе не считается ошибкой.

Командные соревнования (эстафеты). Вес гирь (гири), упражнение, время выполнения, количество этапов определяются положением о соревнованиях. Выполнение упражнений проводится по общим правилам. Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий. Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

Порядок проведения эстафеты. Перед началом эстафеты участники выстраиваются на представление по командам, по этапам. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени, после чего подается команда «Старт» участникам первого этапа; за 15 секунд до старта очередного этапа

судья при участниках выводит следующих спортсменов; за 5 секунд до окончания очередного этапа производится отсчет контрольного времени; передача эстафеты производится по команде «Смена». Участник, закончивший этап, должен поставить гири на помост; участнику предыдущего этапа, зафиксировавшему гири после команды «Смена» для очередного этапа, подъемы не засчитываются; счет ведется общий с нарастающим итогом; команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов – при равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает та, которая имеет меньший собственный вес участников.

Список литературы

1. Баранов, В. В. Воспитание ценностного отношения к физической культуре у студентов (на примере средств гиревого спорта) / В. В. Баранов. – Челябинск : УралГАФК, 2012. – 165 с.
2. Баранов, В. В. Использование средств гиревого спорта для развития силовых качеств у студентов / В. В. Баранов. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. – 33 с.
3. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков различной квалификации / С. А. Борисевич. – Омск, 2013. – 111 с.
4. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 384 с.
5. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – Москва : ОАО «Советский спорт», 2009. – 79 с.
6. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Ф. Тихонов. – Хабаровск : ДВГАФК, 2003. – 24 с.

Учебное издание

Галлер Виктор Николаевич,
Кабанов Юрий Михайлович,
Колошкина Валентина Анатольевна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ГИРЕВОЙ СПОРТ.
ТЕХНИКА. ОБУЧЕНИЕ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск Ю. М. Кабанов
Технический редактор О. В. Луговая
Компьютерный набор В. Н. Галлер
Компьютерная верстка Т. А. Никитенко
Корректор Е. В. Морозова

Подписано в печать 23.11.2022. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 1,5. Уч.-изд. л. 1,26. Тираж 100 экз. Заказ 2327.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-82.
E-mail: rio@vsavm.by
<http://www.vsavm.by>