

ГИРЕВОЙ СПОРТ

В гиревом спорте существует два упражнения: толчок двух гирь и рывок одной гири попеременно каждой рукой. Более подробно остановлюсь на технике выполнения упражнений с гирей.

Толчок

Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки.

В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Старт. Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), хват 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.



Во время выполнения толчка не разрешается:

- менять положение рук и гири в момент выталкивания;
- доталкивать или дожимать гири;
- попеременно толкать гири от груди;
- опускать гири на плечи и толкать с плеч;
- опускать гири с груди.

Для освоения техники толчка необходимо ее детальное изучение. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед, который выполняется после выталкивания. В связи с этим освоение толчка следует начинать с имитационных упражнений без снаряда, затем выполнять его с одной гирей и, наконец, с двумя гирями малого веса.

Рывок

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.

Старт. Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват дужки сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.



Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад. Свободная рука отведена в сторону, спина прямая.



Подрыв - главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».



Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.



Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.



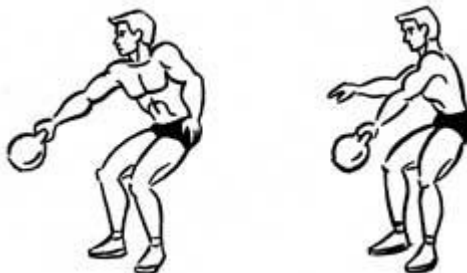
Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.



Замах для перехвата. Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.



Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.



Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из исходного положения ноги на ширине плеч, гирию держат перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гирия опускается между ног для замаха.



Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.



Фиксация другой рукой - завершающий элемент рывкового упражнения.



Во время выполнения рывка не разрешается:

- дожимать гирию;
- касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- касаться гирей помоста.

Рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой. Это означает, что выполнив, например, максимальное число рывков более слабой рукой, гирию перехватывают, не опуская на помост, продолжая выполнять рывок другой рукой. Зачет идет по меньшему показателю.

Нормативы соревнований

Приведенные ниже нормативы могут рассматриваться, как ориентиры в стремлении увеличить силовые показатели. Время от времени нормативы пересматриваются и корректируются в ту или иную сторону.

Соревнования проводятся с гириями 24 и 32 кг по программе двоеборья.

Категория 60 кг.

Гири 32 кг.

Мастер спорта - 25+35, кандидат в мастера спорта - 17+30, I разряд - 10+16, II разряд - 6+10, III разряд - 4+6.

Гири 24 кг.

I разряд - 20+24, II разряд - 15+16, III разряд - 9+10.

Категория 65 кг.

Гири 32 кг.

МС - 35+40, КМС - 25+35, I - 15+18, II - 9+11, III - 6+7.

Гири 24 кг.

I - 28+27, II - 21+18, III - 14+10.

Категория 70 кг.

Гири 32 кг.

МС - 45+45, КМС - 32+40, I - 20+20, II - 12+13, III - 8+8.

Гири 24 кг.

I - 36+31, II - 27+20, III - 18+12.

Категория 80 кг.

Гири 32 кг.

МС - 60+50, КМС - 45+45, I - 25+23, II - 16+15, III - 11+9.

Гири 24 кг.

I - 44+35, II - 33+23, III - 22+14.

Категория 90 кг.

Гири 32 кг.

МС - 75+55, КМС - 60+50, I - 30+26, II - 22+16, III - 14+10.

Гири 24 кг.

I - 52+38, II - 39+25, III - 26+15.

Категория свыше 90 кг.

Гири 32 кг.

МС - 90+57, КМС - 70+53, I - 35+29, II - 26+18, III - 17+11.

Гири 24 кг.

I - 60+42, II - 45+28, III - 30+16