ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт

1. Понятие и сущность гиревого спорта

Гиревой спорт — циклический силовой вид спорта, в котором атлет за фиксированное время (как правило, 10 минут) выполняет максимальное количество подъёмов гирь регламентированными способами. Ключевая специфика — сочетание значительной силовой нагрузки с выраженной выносливостью: работа ведётся в смешанном аэробно-анаэробном режиме, а к концу подхода ЧСС может достигать 180–210 уд./мин.

В отличие от пауэрлифтинга и тяжёлой атлетики, где результат определяется максимальным весом, в гиревом спорте результат — это количество повторений. Отсюда приоритет рациональной техники и экономичности движений: цель — поддерживать высокий темп на протяжении всего времени.

2. История и становление гиревого спорта в России

- **Народные и цирковые истоки**: использование гирь для демонстрации силы на ярмарках и в цирке (XVII–XIX вв.), гири 1, 2, 3 пуда как эталон силы.
- **Советский период**: первые конкурсы силачей с гирями (с 1948 г.), постепенная систематизация.
- **Формирование как вида спорта**: разработка правил и включение в спортивную классификацию в 1960-е годы; становление современной соревновательной модели.
- **Современность**: развитие международных федераций, унификация правил, рост массовости и включение гиревой подготовки в программы физического воспитания и служебно-прикладной физической подготовки.

3. Соревновательная программа и правила

Основные дисциплины:

- **Толчок двух гирь от груди** (классический толчок).
- **Рывок одной гири** (смена руки допускается по правилам).
- **Толчок по длинному циклу** (подъём гирь из виса на грудь и далее вверх).

Стандартные веса гирь: 16, 24, 32 кг (в зависимости от категории и пола). Время выполнения — 10 минут. Фиксация результата происходит при полной остановке гирь вверху на вытянутых руках (статическая фиксация).

Ключевые требования правил:

- Запрещены дополнительные шаги и перемещения по помосту.
- Обязательна чёткая фиксация вверху.
- Опускание гирь должно быть контролируемым.
- Нарушение техники (например, «дожим» после толчка, неполная фиксация) ведёт к незачёту повторения.

4. Биомеханика и техника основных упражнений

Толчок двух гирь от груди

- **Исходное положение**: гири на груди, локти опираются на гребни подвздошных костей или на ремень, корпус слегка отклонён назад для сохранения равновесия.
- **Подфазы**: полуподсед (пружинящее сгибание ног), мощный выталкивание вверх за счёт разгибания ног и таза, подсед под гири, выпрямление рук и фиксация.
- **Компенсаторные движения**: небольшой наклон корпуса вперёд при фиксации для удержания проекции центра тяжести в площади опоры.
- **Дыхание**: выдох на подъёме/фиксации, вдох при опускании и в паузах.

Рывок одной гири

- **Траектория**: непрерывное движение снизу вверх через мах, без остановок в промежуточных положениях.
- **Ключевой момент**: переход из маха в подъём — за счёт инерции и своевременного подрыва мышцами спины и ног.
- **Фиксация**: полное выпрямление руки и ног, неподвижность на 1–2 секунды.
- **Смена руки**: допускается один раз, по правилам конкретной федерации.

Толчок по длинному циклу

- **Особенности**: добавляется подъём гирь из виса на грудь, что увеличивает объём работы и нагрузку на мышцы спины, ног и хвата.
- **Техника**: согласованность маха, подрыва и подседа; контроль опускания в вис.

Биомеханические принципы:

- Проекция общего центра тяжести системы «спортсмен–гири» должна оставаться в площади опоры.
- Использование крупных мышечных групп (ноги, таз, спина) для генерации усилия.
- Минимизация лишних движений и «дожимов» для экономии энергии.

5. Мышечные группы и физиологические эффекты

Основные задействованные мышцы:

- Ноги: четырёхглавая мышца бедра, приводящие, задняя поверхность бедра.
- Таз и спина: разгибатели спины, ягодичные, мышцы кора.
- Плечевой пояс: дельтовидные, трицепсы, широчайшие, трапециевидные.
- Хват: предплечья, сгибатели пальцев.

Физиологические эффекты:

- Развитие силовой выносливости и координации.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы.
- Повышение функциональной силы и способности переносить длительные статико-динамические нагрузки.

6. Методика обучения и этапы освоения техники

1. **Подготовительный этап**: общая силовая и скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц кора.
2. **Имитационные и подводящие упражнения**: работа с палкой, лёгкими гирями, элементы толчка и рывка в замедленном темпе, отработка подседа и фиксации.
3. **Освоение техники по частям**: отдельные фазы (мах, подрыв, подсед, фиксация), затем соединение в целостное движение.
4. **Наращивание объёма и темпа**: постепенное увеличение количества повторений и времени работы, контроль техники.
5. **Соревновательная подготовка**: работа в условиях, приближённых к соревновательным (10-минутные подходы, контроль ЧСС и темпа).

7. Организация занятий и безопасность

Требования к месту занятий: ровная нескользкая поверхность, достаточная площадь, отсутствие посторонних предметов.

Инвентарь: гири стандартного веса и формы, удобная спортивная форма, обувь с нескользящей подошвой.

Меры безопасности:

- Обязательная разминка (суставная гимнастика, динамическая растяжка, имитации движений).
- Контроль техники преподавателем/тренером, особенно на этапе освоения.
- Избегание перегрузок и резких увеличений объёма/интенсивности.
- Прекращение упражнения при появлении острой боли, головокружения, нарушения координации.

Противопоказания: травмы опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, острые воспалительные процессы, значительные нарушения осанки и нестабильность суставов. Перед началом занятий желательна консультация врача.

8. Применение в физическом воспитании и профессиональной подготовке

Гиревой спорт и упражнения с гирями широко применяются:

- В программах общей физической подготовки студентов для развития силы и выносливости.
- В служебно-прикладной подготовке (армия, силовые структуры) как средство воспитания функциональной силы и устойчивости к нагрузкам.
- В реабилитационных и оздоровительных программах (при адаптированных нагрузках и контроле специалиста) для укрепления мышечного корсета и улучшения координации.