

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМ. В.Н.МАЧУГИ СТ.ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

**ТЕМА:**

**«Особенности подготовки  
гиревиков»**

*Подготовил: О.С.Галаган,  
тренер-преподаватель по  
гиревому спорту  
МБОУ ДОД ДЮСШ  
им.В.Н.Мачуги*

## **Введение**

Гиревой спорт в настоящее время является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. Об этом свидетельствует неуклонный рост количества соревнований в различных регионах России. В последнее время всё больше стран заявляют своих спортсменов на чемпионаты и Кубки Мира. Рост популярности гиревого спорта способствует приросту рекордов и спортивных нормативов. В последнем десятилетии существенно увеличилось количество занимающихся гиревым спортом. Гиревой спорт не требует особых условий для тренировки, им можно заниматься на открытой площадке на улице, в помещении, спортивном зале, армейской казарме и в кубрике военного судна. Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики занимаются самостоятельно.

Необходимо признать, что в наше время немногие юноши и девушки увлечены гиревым спортом. У большинства из тех, кто приходит заниматься, слабо развиты физические качества, а также имеются проблемы со здоровьем. В гиревом спорте занятия связаны с многократным подниманием гирь, поэтому у спортсменов бывают частые травмы ладоней рук (срыв кожного покрова), много травм связанных с растяжением кистей рук, предплечья, верхнего плечевого пояса. При перетренировке гиревика, связанной с неправильным планированием нагрузок, часто встречается растяжение мышц спины. В связи с этим существует множество способов реабилитации.

### **Особенности тренировочных занятий в гиревом спорте**

Специфической особенностью регулярных тренировочных занятий с гирями является рост скелетной мускулатуры с одновременным увеличением мышечной силы и повышением силовой выносливости. Исследования Анурова Л. В. показывают, что у спортсменов - гиревиков проявляется высокий уровень развития силы мускул - разгибателей верхних и нижних конечностей, мускулатуры тела. У гиревиков высокой квалификации сила мускул-разгибателей развиты одинаково. Соревновательные перегрузки требуют большой выносливости, в том числе силовой выносливости - как базы гиревого спорта. Эти свойства достигаются за счёт повышения интенсивности нагрузок в недельном цикле (4-5 разовых занятий), их уплотнения. Для повышения аэробной производительности непременно необходимо включение в тренировочный цикл кроссов умеренной интенсивности, лыжных пробежек, плавания. Лучший двигательный режим тренировки достигается при ЧСС до 150 ударов в минуту. Силовая подготовка гиревика обязана предугадывать развитие, как общей силы, так и специальной силовой выносливости. Нарботка общей выносливости - обязательное условие удачных выступлений на соревнованиях. У обученных спортсменов - гиревиков, находящихся в состоянии высокой спортивной формы ЧСС в покое менее 60 ударов в минуту, что типично для стайеров и спортсменов, тренирующихся на выносливость.

Это подтверждает факт о первостепенном значении выносливости в гиревом спорте. Беря во внимание высокое напряжение организма спортсмена - гиревика, следует предугадывать в методике тренировки отработку способности к расслаблению мышц и отдельных мышечных групп. Отдых между подходами может - колебаться от 30 сек до 4-5 мин для обеспечения рационального восстановления сердечнососудистой и дыхательной систем, тонуса мышц. Умение снять тонус напряжения при расслаблении мышц позволяет сохранить высшую работоспособность долгое время. Это достигается саморегуляцией, самомассажем, местным темпом. Утомление - это закономерное физиологическое проявление в ответ на физические перегрузки. У спортсмена нарушается координация движений, наблюдается утрата равновесия, что сопровождается нерациональным расходом энергии. Нарушение координации от утомления (перемещение по помосту, смена положения и др.) вынуждает спортсмена поменять технику выполнения упражнений, темп. Сразу возрастает прогиб позвоночника, глубина подседа, нарушается чувствительность вестибулярного аппарата. Всё это понижает физическую работоспособность и спортивную результативность. Повышение работоспособности спортсменов-гиревиков зависит от многих факторов и условий как объективного, так и субъективного характера. Это отбор и учёт личных анатомо-физиологических особенностей спортсменов, секреты каждого тренера проведения учебно-тренировочной работы, внедрение новейших достижений науки и техники. При больших отягощениях, в предсоревновательный и соревновательный периоды нужно учитывать данные врачебно-педагогического наблюдения и данные самоконтроля и самочувствия самого спортсмена. Необходимо своевременно корректировать перегрузки и отдых, систему восстановления и реабилитации каждого индивидуума, практиковать парную баню, массаж, психорегуляцию, исключить вредные привычки. Принципиально не лишь достижение наивысшего спортивного результата на данный момент, но и сохранение здоровья и спортивного долголетия.

Спортивной тренировкой называется систематическое выполнение физических упражнений в течении какого-то времени в целях повышения работоспособности на определенном уровне, и на этой основе достижение результатов в том или ином виде спорта. Спортивная тренировка основывается на принципах всесторонности, постепенности, доступности, повторности, систематичности, индивидуализации и сознательности.

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Переменный метод заключается в том, что

выполняется несколько подходов, в начале подходов вес гири повышается, а потом – снижается(12,16,20,16,12). Интервальный метод повышает темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации. Повторный метод в нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена.

## **Способы развития мышц плечевого пояса спортсменов-гиревиков**

При изучении литературных источников следует отметить следующую классификацию упражнений для развития мускул кистей и предплечий: 1) упражнения с гирями; 2) упражнения со штангой и гантелями; 3) упражнения с кистевым эспандером; 4) упражнения на тренажёрных устройствах; 5) упражнения на гимнастических снарядах; 6) упражнения с самосопротивлением; 7) упражнения с сопротивлением партнёра; 8) упражнения с внедрением подручных средств и веса собственного тела.

### **I. Упражнения с гирями**

**Рывок гири** (в классическом выполнении). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).

**Рывок двух гирь.** (В каждой руке - по гире; в нижнем положении обе гири находятся меж ног; на протяжении всего упражнения - руки параллельны друг другу). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).

**Махи с гирей, держа ее двумя руками.** (В нижнем положении гиря находится меж ног). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке собственной траектории) спортсмен перемещается на один шаг вперёд (назад).

**Махи с гирей, держа ее одной рукой.** (В нижнем положении гиря находится меж ног). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке собственной траектории) спортсмен перемещается на один шаг вперёд (назад); г) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке собственной траектории) делается смена рук; д) то же, но гиря после каждого маха подбрасывается высоко вверх (дужкой - к спортсмену), с последующей ее ловлей.

**Махи с гирями.** (В каждой руке - по гире; в нижнем положении обе гири находятся меж ног; на протяжении всего упражнения - руки параллельны друг

другу). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гири находятся в верхней точке собственных траекторий) спортсмен перемещается на один шаг вперёд (назад); г) то же, но гири после каждого маха подбрасываются высоко вверх (дужкой - к спортсмену), с последующей их ловлей.

**Жонглирование гирей** (гирями). Для укрепления мускул кистей и предплечий можно употреблять фактически все упражнения из арсенала гиревиков-жонглёров. Например: а) высокие подбрасывания гири (гирь) (дужкой - к спортсмену); б) вращение гири перед собой в плоскости, параллельной полу (дужка гири также параллельна полу); в) вращение гири перед собой относительно оси, параллельной дужке гири (гиря совершает обороты «на спортсмена» либо «от спортсмена»); г) жонглирование двумя гирями; д) жонглирование в парах, тройках, четвёрках.

**Жим** (либо обычное удержание) гири (гирь), поставленной «на попа». Упражнение можно делать стоя, сидя, лёжа. Разновидность упражнения: то же, но сверху на днище гири ставится ещё одна гиря.

**Удержание гири** (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладонке, опершись предплечьем о твёрдую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечье и ладонь, повернутая лицевой стороной вверх, - параллельны полу.

**Подъём гири** (гирь) за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе. Рука согнута в локте; предплечье опирается о твёрдую поверхность (лавка, собственное бедро). Ладонь повернута лицевой стороной вверх. Разновидности упражнения: а) то же, но со значимой задержкой (6-60 секунд) гири в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений; б) то же, но ладонь повернута лицевой стороной вниз.

**Вращение** (вовнутрь и наружу) гирь в опущенных руках с стремительной сменой направления вращения, которая сопровождается наибольшим усилием мускул кистей и предплечий, способствующим данной смене.

**Стояние с гирями в опущенных руках.** Разновидности упражнения: а) перемещение (бег, ходьба, прыжки) по различного рода поверхностям (ровная поверхность, лестница, пересечённая местность) с гирями в опущенных руках; б) то же, но с предварительно намыленными ладонями; в) стояние с гирями с упором предплечьями в бёдра в маленьком приседе.

**Перекладывание** установленной «на попа» на твёрдой поверхности гири с боку на бок, держась за дужку гири сбоку. Дужка гири находится в неизменном контакте с опорной поверхностью. Разновидность упражнения: то же, но с внедрением предплечья другой руки в качестве ограничителя движения гири во внутрь.

## II. Упражнения со штангой и гантелями

**Подъём штанги** вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной. Ладони повернуты лицевой стороной назад.

**Удержание штанги** на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о твёрдую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечья и ладони, повернутые лицевой стороной вверх, - параллельны полу.

**Подъём штанги** вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах. Руки согнуты в локтях; предплечья опираются о твёрдую поверхность (лавка, собственное бедро). ладони повернуты лицевой стороной вверх. Разновидности упражнения: а) то же, но со значимой задержкой (6-60 секунд) штанги в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений; б) то же, но ладони повернуты лицевой стороной вниз; в) то же, но ладони повернуты лицевой стороной друг к другу (при использовании штанги специальной конструкции с поперечными вставками внутри грифа).

**Вращение шаровой гантелью** (гантелями) в различных направлениях, взявшись за ее конец. (Предплечье - параллельно полу).

## III. Упражнения с кистевым эспандером:

**Сжимание-разжимание** кистевого эспандера «резиновое кольцо». Разновидности упражнения: а) то же, но со значимой (6-60 секунд) задержкой эспандера в сжатом положении; б) сжимание-разжимание делается не всеми пальцами, а только двумя либо тремя пальцами.

**Скручивание** кистевого эспандера «резиновое кольцо». (В скрученном состоянии эспандер обязан смотреться как цифра «8»).

**Сжимание** теннисного мячика.

## IV. Упражнения на тренажёрных устройствах

**Раскачивание собственного тела** за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции. Данная установка вначале предназначена для тренировки резкого отталкивания у легкоатлетов-спринтеров и предугадывает навеску дополнительного отягощения в виде стальных блинов на особый стержень. Кисти рук обхватывают две горизонтальные перекладины, нижняя из которых является подвижной (вращается в подшипниковых узлах) и крепится к сиденью качелей. При обхвате обеих перекладин расстояние меж точками соприкосновения верхней и нижней части кисти с этими перекладинами постоянно изменяется (при раскачивании), то есть кисти рук то полностью раскрываются в пястно-

фаланговых суставах (кожа на ладонях натягивается), то с усилием сгибаются. Руки в локтевых суставах при выполнении упражнения не обязаны очень сильно сгибаться. Разновидности упражнения: а) торможение собственного тела за счёт сжимания кистей в момент, когда качели движутся вперёд-вверх; б) то же, но с обратным хватом кистями (лицевой стороной ладоней - назад); в) то же, но используя дополнительное отягощение (стальные блины).

**Накручивание троса** на кистеукрепителе. Кистеукрепитель представляет собой устройство, состоящее из: горизонтальной трубы; двух вертикальных стоек, приваренных с обоих концов к данной трубе; квадратной опоры, приваренной к вертикальным стойкам; втулки с кольцом в центре. К кольцу прикрепляется трос с отягощением (гиря, гантель, железный блин). Втулка надета на горизонтальную трубу и свободно вращается относительно неё. Упражнение выполняется путём накручивания на втулку троса за счёт вращательного движения кистями рук, обхвативших втулку. Разновидности упражнения: а) то же, но руки расположены лицевой стороной ладоней вверх; б) то же, но с периодическими остановками (задержками движения на 6-60 секунд) во время накручивания троса.

## V. Упражнения на гимнастических снарядах

**Вис на турнике** (горизонтальной перекладине). Разновидности упражнения: а) вис на нескольких пальцах; б) вис на одной руке; в) вис с отягощением (гиря, гантеля и т.п.), закреплённым на поясе либо на ногах спортсмена; г) вис с предварительно намыленными ладонями; д) вис с раскачиваниями туловищем.

**Лазание по канату** (по вертикально установленной трубе) либо по рукоходу.

## VI. Упражнения с сопротивлением

**Сжимание в кулак пальцев** обеих рук, преодолевая сопротивление противоположной руки, сцепив руки крайними фалангами пальцев. Лицевая сторона ладошки одной руки ориентирована вверх, другой руки - вниз. Руки находятся перед грудью спортсмена. Поочередное сгибание пальцев обеих рук в пястно-фаланговых суставах, преодолевая адекватное сопротивление противоположной руки. Руки соприкасаются лицевыми сторонами ладоней. Пясти обеих ладоней при выполнении упражнения остаются в вертикальном положении (перед грудью).

## VII. Упражнения с сопротивлением партнёра

Очень вероятное пожимание руки партнёра, с адекватным сопротивлением с его стороны.

Перетягивание каната либо палки в разных модификациях.

### **VIII. Упражнения с внедрением подручных средств и веса собственного тела**

**Волевое напряжение** мускул кистей и предплечий путём очень возможного сжатия заранее несжимаемого предмета (дужка гири, жердь гимнастических брусьев, хоть какой подходящий предмет) и задержки в таком положении на некое время. Разновидности упражнения: а) то же, но с дополнительными скручивающими движениями рук в противоположные стороны; б) сжатие делается не всеми пальцами, а только несколькими.

**Удержание стула** на вытянутой руке, держась за его ножки, спинку, сиденье. (Рука во время выполнения упражнения обязана быть параллельна полу).

**Отжимание на пальцах** в положении «упор лёжа». Разновидности упражнения: а) то же, но отжимания делаются на одной руке; б) отжимания с внедрением 2-4 пальцев на каждой руке.

В тренировках гиревиков возможно применение физических упражнений заимствованных из других видов спорта, а в период так называемого межсезонья они могут на несколько недель полностью переключиться на занятие иным видом спорта. Это помогает развить определённые свойства, нужные для удачного выступления в соревнованиях, а также способствует «психологической разгрузке». Упражнения, применяемые гиревиками, могут быть очень разнообразными и из совсем разных видов спорта. Не считая фактически физкультурно-спортивной деятельности, спортсмен может также испытывать достаточно значительные перегрузки на определённые функциональные системы собственного организма, благодаря занятию чисто бытовыми делами, которые, тем не менее, оказывают некое тренирующее действие. Чем в более некомфортных бытовых условиях живёт, либо работает спортсмен, тем более выражено это действие. Для правильного использования в тренировках нагрузок, способствующих развитию мускул кистей и предплечий, гиревик обязан знать о том, какие виды спорта и неспортивные (бытовые) занятия наилучшим образом укрепляют кисти и предплечья.

Виды спорта, способствующие развитию мускул кистей и предплечий: 1) гиревой спорт; 2) тяжёлая атлетика; 3) пауэрлифтинг; 4) армрестлинг; 5) борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо, некие народные виды); 6) гребля (академическая; на байдарках и каноэ); 7) спортивная гимнастика; 8) спортивная акробатика; 9) скалолазание; 10) легкоатлетические метания; 11) стрельба из лука; 12) индейский биатлон (гребля на каноэ + стрельба из лука); 13) историческое фехтование.



Ряд неспортивных занятий, способствующих развитию мускул кистей и предплечий: 1) колка дров и валка (ручная) леса; 2) ковка (ручная) сплава; 3) косьба; 4) стирка (ручная) белья; 5) замеска (ручная) теста; 6) распиливание дров; 7) переноска тяжестей в руках; 8) профессиональное занятие медицинским массажем; 9) любые хозяйственные операции с внедрением лопаты, вил, граблей, лома, тяпки, мотыги, кирки, кувалды, топора.

### **Травмы и профилактика травматизма при занятии гиревым спортом**

Поскольку занятия соединены с многократным подниманием гири, поэтому, в особенности у начинающих, могут быть травмы ладоней рук (срыв кожного покрова). Во избежание этих травм нужно смотреть за постепенным повышением перегрузки, воспользоваться гимнастическими накладками, магниезией. Смотреть, чтоб на ручках гирь не было краски, неровностей. Могут быть механические повреждения от гири, случайно выскользнувшей из руки напарника. Во избежание данной травмы нужно обращать внимание, чтоб при выполнении маховых упражнений вблизи (3-4м) не находились специализирующиеся, а выполняющие упражнения сразу находились лицом друг к другу. Следует избегать перетренировки спортсменов, уделять большое внимание планированию физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Нужно варьировать физическими перегрузками, смотреть за состоянием занимающихся. Специализирующиеся обязаны периодически обращаться к врачу, в особенности при ухудшении самочувствия либо болезни. Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала найти предпосылки, условия и происхождение получения травм обучающимися во время выполнения разных упражнений. Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим огромных проблем. Как правило, это традиционные травмы, такие же как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны лишь для спортсменов. Принципиальное значение для предупреждения травмы имеют условия проведения занятий, спор инвентарь и снаряжение. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение существенно увеличивают риск получения травмы. К травмам могут привести также недоброкачественный либо не подходящий по размеру, либо для данного вида спорта инвентарь, недооценка специального защитного снаряжения. Для предотвращения травм, каждому занимающемуся необходимо соблюдать следующие правила:

- иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- не стремиться сходу к рекордным результатам, а облагораживать свои спортивные характеристики равномерно, без вреда для здоровья;
- перед каждым занятием обязательно делать разминочные упражнения, чтоб уменьшить возможность растяжения и разрыва мускул, связок и сухожилий;
- непременно воспользоваться в нужных вариантах защитным снаряжением (ремнем, бинтами, напульсниками).