

## СП-181

**Тема:** Силовые упражнения с гирей. Техника выполнения толчка и рывка гири.

**Цель урока:** Совершенствование силовых качеств.

Дата: 28.10.20

Преподаватель: Подшибякин В.М.

### Исходное положение

Гиревой спорт требует хорошей силовой выносливости. На выполнение упражнения по правилам отводится 10 минут. Необходимо научиться правильно стоять в исходном положении. Для этого необходимо поднять гири на грудь, ноги должны стоять на ширине плеч и быть выпрямленными в коленях. Таз максимально выдвигается вперед. Локти упираются в его верхнюю часть. Если есть тяжелоатлетический ремень, то в незатянутом состоянии он может служить хорошим фиксатором для локтей.

Как правильно держать гири. Чтобы снять нагрузку с браслетового сухожилия, кисть вставляется в угол дужки гири так, чтобы сама дужка проходила через центр основания ладони. Первое время такое положение гирь будет вызывать болезненные ощущения, с этим надо смириться и потерпеть, со временем боль исчезнет. У начинающих гитаристов тоже пальцы болят.

Теперь попытайтесь максимально расслабиться, руки с гирями немного отведите вперед, чтобы они не давили на грудную клетку, голову наклоните к кистям, так легче сохранять равновесие. Поэтому при выполнении всех тренировочных упражнений учитесь стоять в этой стойке и старайтесь максимально расслабиться, делая 4 — 6 дыханий, прежде чем выполнять очередное движение.

### Толчок

Толчок состоит из трех фаз: разгон, выталкивание и фиксация.

Разгон выполняется ногами, делается резкий подсед и резкое выпрямление ног, руки при этом продолжают находиться в расслабленном состоянии (обратите внимание на локти, они должны быть прижаты к туловищу).

После выпрямления ног начинается следующая фаза — выталкивание. При выталкивании включаются в работу руки, они продолжают начатое ногами движение гирь вверх, а ноги в это время возвращаются в положение подседа.

Последняя фаза толчка — фиксация. Для этого руки останавливаются поднятыми вверх в неподвижном положении, ноги выпрямляются в коленях.

После счета судьи гири опускаются на грудь, для этого расслабляются руки, а падение гирь амортизируется небольшим подседом и полным выдохом.

### **Тренировка толчка**

После проведения общефизической разминки проводят разминку с гирями.

Протяжка — гиря берется двумя руками за дужку и, после маха назад между ногами, непрерывным движением поднимается над головой на прямые руки (10 — 15 подъемов).

1. Толчок одной гири по 5 — 8 раз каждой рукой.
2. Подъем двух гирь на грудь (3 подхода по 10 раз). При выполнении упражнения следите, чтобы спина была прямой, и как можно меньше наклоняйтесь при махе гирь назад между ног.

После разминки приступайте к основной части. Ниже приведен один из возможных вариантов тренировки:

1. Полутолчок двух гирь (выполнение первой фазы толчка — разгона) — 3 подхода по 5—10 раз.
2. Толчок двух гирь 5 подходов (10% от максимального результата, 20%, 30%, 25%, 15%).
3. Ходьба с гирями, поднятыми вверх (начинайте с 20 секунд, прибавляя по 5 секунд каждую тренировку).
4. Толчок одной, более тяжелой, гири — 3 подхода по 5 раз каждой рукой.  
Полутолчок (см. выше) также выполняется с более тяжелыми гирями.

После этого, если есть штанга, уместно поделаться упражнения на развитие силы ног (прыжки, приседания), силы рук (жим сидя, лежа, стоя, толчок штанги) и мышц спины (тяга становая, наклоны).

Если плохой разгон — значит это ноги, если не получается выталкивание — значит надо «подтянуть» руки, если не идет подъем на грудь «отстает» спина.

Закончить тренировку лучше всего проходкой по гимнастическим снарядам.  
Это четыре упражнения:

1. Отжимание на брусьях.
2. Подъем ног в висе на шведской стенке.
3. Отжимание от пола на пальцах.
4. Подтягивание на перекладине.

Все упражнения выполняются по 5 – 10 раз без отдыха между ними, со временем доведите количество повторений до 15 раз и выполняйте их после каждой тренировки. Выполняя проходку, вы снимите напряжение с позвоночника, дав поработать мышцам, которые были мало задействованы во время тренировки.