

УДК 796

ТЕХНИКА ТОЛЧКА ДВУМЯ РУКАМИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

*Гаврилова В.Е., студентка 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: *гиревой спорт, гири, тренировка, толчок*

В данной статье рассказывается о технике гиревого спорта, основных его упражнениях. О последовательности и правильности выполнения толчка.

Занятия спортом в наше время признано популярным движением. И благодаря этому происходит регулярный рост заинтересованности людей в отношении спорта. И, как известно виды спорта сейчас разнообразны, что любой может найти себе занятие, которое будет ему по душе, но при этом будет спортивное. Сейчас развито много видов спорта и одним из таких является гиревой спорт.

Гиревой спорт не требует особых условий для тренировки, особенностью данного вида спорта является то, что многие гиревики занимаются самостоятельно. Упражнения в гиревом спорте весьма своеобразные. Техника гиревого спорта, как и техника других видов, определяется рядом факторов. Основным условием являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т. д.

К упражнениям гиревого спорта относятся: толчок двух гирь от груди, рывок и толчок двух гирь по длинному циклу.

Толчок гирь - соревновательное упражнение. Выполняется как с одной, так и с двумя гирями (на соревнованиях с двумя). Оно предъявляет серьезные требования к функциональному состоянию организма. Выполнение толчка гирь позволяет увеличить объем легких и улучшить показатели силы. Техника движений: Ноги играют главную роль при подъеме гирь. Стопы всей площадью опираются на помост.

После предварительного растягивания мышц-разгибателей ног следует быстрое их сокращение для выталкивания гирь вверх. В результате быстрого выпрямления ног в коленных суставах, а затем в голеностопных суставах получается хлыстообразное движение. Таз поднимается на максимальную высоту. После выталкивания во время подседа руки полностью выпрямляются. На первом этапе изучения техники необходимо стремиться к полному выпрямлению рук во время подседа. После фиксации руки сгибаются в локтях в едином ритме с подъемом на носки, контролируя опускание гирь на грудь. Перед очередным выталкиванием туловище наклонено назад, голова находится в вертикальном положении. В фазе подседа туловище наклонено назад и находится на одном уровне с линией бедра. В момент подседа, для создания условия выпрямления рук, следует быстрое движение туловища вперед. Дыхание в исходном положении перед выталкиванием затруднено. У начинающих спортсменов сила тяжести гирь сдавливает брюшную полость и грудную клетку. В этом положении, чем прочнее опора локтей, тем больше облегчается дыхание. В фазе подседа брюшная полость и грудь подвергаются сдавливанию, и происходит выдох. В фазе выталкивания грудная клетка и живот освобождаются от давления гирь, и выполняется вдох. В фазе подседа грудная клетка фиксируется вследствие напряжения мышц, следует делать выдох. В положении фиксации гирь сверху гиревика высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа выполнения подъемов. Рациональное сочетание движений ног, рук и туловища, а также дыхания обеспечивает стабильный ритмо-темповый рисунок двигательных действий гиревика.

Совершенствование упражнения позволит достичь не только высоких результатов за счет повышения эффективности экономичности движений, но и оптимального снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Библиографический список

1. Иванов, И.С., Энциклопедия домашнего атлетизма/И.С. Иванов. – М.: «И-квадрат», 2001.- 208 с.
2. Суховеев, А.В. Основы гиревого спорта/А.В. Суховеев, Д.В. Леонов// Советский спорт.- 2009. – №2 – С. 24 – 50.
3. Мальков, А.П. Самостоятельные занятия студентов, занимающихся гиревым спортом: методические рекомендации / А.П. Мальков.- Белгород :БГТУ, 2006. - 37с.

4. Рассказов, В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов// Международная федерация гиревого спорта. – Липецк, 2004. – С. 33.
5. Павлушин, А.В. Основы подготовки спортсменов по гиревому спорту /А.В. Павлушин, О.И. Разумова //Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско- преподавательского состава академии, - Ульяновск, 2013- С. 134-137.

THRUST BOTH HANDS TECHNIQUE IN WEIGHTLIFTING

Gavrilova V.E.

Keywords: *weight lifting, weights, exercise, snatch*

This article describes the technique of kettlebell lifting, its main exercises. On the sequence and correctness of the push.