

АНАЛІЗ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАСИЧНИХ ВПРАВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Р.В. Торчук, П.П. Ткаченко

Гирьовий спорт відноситься до циклічних видів спорту. Фізіологічна основа тренування гирьовика полягає у прогресивних функціональних і структурних змінах, які відбуваються в організмі під впливом циклічної силової роботи. Тому для гирьовика характерний гармонійний розвиток усіх органів і мускулатури зі значною гіпертрофією м'язів плечового поясу.

Вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість, швидкість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків, виховують волюві якості.

Широке використання вправ з гирями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність.

Спортсмени високої кваліфікації піднімають в одній класичній вправі вагу в сумі до десяти тонн протягом 10 хв. Для виконання такої роботи необхідні добре розвинуті функціональні можливості організму. На заняттях з фізичного виховання у ВНЗ та у секціях з гирьового спорту спортсмени використовують понад 150 вправ з гирями. Вправи з гирями досить широко використовуються для розвитку сили і силової витривалості, рухливості у суглобах в інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, боротьба тощо).

На спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, чемпіонати України) та інших офіційних змаганнях виконуються лише три класичні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир від грудей, ривок гир, поштовх гир за довгим циклом).

Класичні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир – 16 кг (юнаки, жінки і жонгливання), 24, 32 кг за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі по чергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом, жонгливання.

Поштовх – вправа гирьового двоборства, яка виконується у два прийоми. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв. У цій вправі поштовх від грудей є основним прийомом, за який нараховуються очки.

Поштовх гир за довгим циклом включає чотири прийоми: 1) підйом гир на груди; 2) підйом гир угору на прямі руки; 3) опускання гир на груди; 4) опускання гир з грудей униз в основний старт. У цій вправі підйом гир на груди і поштовх від грудей є рівнозначні, за їх виконання нараховуються очки.

Ривок гирі – заключна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті. За правилами змагань у ривку гиря з положення “вису” піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок

однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою. Кількість підйомів однією і другою рукою додається. Або підйоми двох рук підсумовуються і діляться наполовину (це обумовлюється у положенні про змагання).

Гирьове двоборство – вправи, що входять до програми змагань з гирьового спорту: *поштовх* (поштовх двох гир двома руками), *ривок* (ривок гирі кожною рукою).

Жонглювання – це різновидність гирьового спорту. У порівнянні з класичним двоборством цей вид спорту поки що не набув значного поширення. Жонглювання широко використовується на показових виступах, в “Козацьких забавах” та для ефективного впливу на розвиток основних груп м’язів, виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі – юнаки 14–17 років, юніори 18–22 років і чоловіки старше 22 років. Вагові категорії: юнаки – 55, 60, 79, 75, 80 і понад 80 кг; чоловіки – 60, 65, 70, 80, 90 і понад 90 кг; жінки-юніорки – 50, понад 60 кг; жінки – 60, 70, понад 70. Кожен учасник має право виступати тільки в одній ваговій категорії.

Гирьовикам підкоряються не тільки найвищі результати у змагальних вправах. Проводиться досить багато різних змагань з гирями, які виходять далеко за рамки офіційних привил з гирьового спорту.