

Методические рекомендации для самостоятельных занятий

Разработал тренер-преподаватель
I квалификационной категории
МАУ ДО "Тюльганская ДЮСШ"
Ерохин А.В.

Оглавление

- I. [Советов](#) начинающим
- II. [Упражнения гиревого двоеборья](#)
 - [Техника выполнения рывка](#)
 - [Старт](#)
 - [Замах](#)
 - [Подрыв](#)
 - [Подсед](#)
 - [Фиксация](#)
 - [Опускание в замах](#)
 - [Перехват](#)
 - [Техника выполнения толчка](#)
 - [Старт](#)
 - [Подъем на грудь](#)
 - [Подрыв](#)
 - [Подсед](#)
 - [Выталкивание гирь](#)
 - [Подсед, вставание из подседа](#)
 - [Фиксация](#)
 - [Опускание - приход в стартовое положение](#)
- III. [Тренировка гиревика](#)

- [Вспомогательные упражнения](#)
- [Жонглирование гирями](#)
- [Жонглирование одной рукой](#)
- [Двойные обороты гири](#)
- [Жонглирование одной гирей с партнером](#)
- [Жонглирование двумя гирями с одним партнером в один оборот](#)
- [Упражнения с гирями для различных групп мышц](#)
- [Планирование тренировки](#)
- IV. [Подготовка к соревнованиям](#)
- V. [Из правил соревнований](#)
- VI. [Заключение](#)
- VII. [Приложение](#)
 - [Условия выполнения разрядных нормативов](#)
- VIII. [Литература](#)

I. Советов начинающим.

Одним из эффективных средств развития мышечной системы являются упражнения с отягощениями, в частности упражнения с гирями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения.

В какое время дня целесообразно заниматься? Идеального для всех времени тренировок с отягощениями не существует. Наиболее предпочтительно силовые упражнения выполнять днем или вечером. Хотя и в утренние часы при определенной привычке вполне можно заниматься силовыми упражнениями. Заниматься следует через день, используя свободный между тренировками с гирями день для занятий различными дополнительными видами спорта, прогулок и других видов активного отдыха. Продолжительность тренировки от сорока минут до полутора часов. Начинающим следует увеличивать время занятий постепенно, по несколько минут в неделю.

Занятие необходимо начинать с разминки. Она должна подготовить организм к интенсивной нагрузке. Для разогревания организма в начало разминки необходимо включить пробежку трусцой, после нее проделать общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, несколько упражнений на гибкость. Длительность разминки 10-12 минут.

Важно правильно закончить занятие. В заключительную часть после упражнений с гирями обычно включаются несколько упражнений на растягивание и расслабление, висы на перекладине, непродолжительная пробежка трусцой.

Во время выполнения упражнений с гирями не забывайте о правильном дыхании. Вдох должен совпадать с движениями тела, при которых грудная клетка расширяется - при выпрямлении туловища, поднимании рук вверх, в стороны или отведении назад. Соответственно выдох совпадает со сгибанием туловища, рук, сужением грудной клетки. Разумеется, сами упражнения диктуют ритм дыхания. На первых порах не избегайте громкого вдоха и выдоха, это позволяет лучше контролировать дыхание.

Все упражнения с гирями выполняются в системе подходов. Предположим, вы сделали упражнение восемь раз, отдохнули и повторили еще восемь раз. Таким образом, вы выполнили два подхода по восемь повторений в каждом.

Как эффективное восстановительное средство исключительно полезна парная баня. После нее усиливается обмен веществ, проходит усталость, улучшается настроение. Однако, обезвоживание и высокая температура парной приводят к определенной потере силы мышц, поэтому посещайте баню не чаще одного раза в неделю.

II. Упражнения гиревого двоеборья.

Техника выполнения рывка.

Для начала приобретите две гири по 16 килограммов. На первое время этого будет вполне достаточно. В дальнейшем понадобятся еще две гири весом 24 и 32 килограммов.

Обучение лучше начинать с рывка, так как он более простой по технике выполнения. Но уже после 2-3 тренировок включайте и толчковые упражнения. Условно весь процесс вырывания гири можно разделить на несколько циклов или этапов.

Старт. Гиря ставится впереди носков ног на расстояние ступни, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужка гири параллельна ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед до углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх или вперед, свободную руку отвести в сторону.

Замах. За счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. Под действием силы тяжести она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв.

Подрыв. Это мощное движение, выполняемое усилиями мышечных групп ног и туловища. Начинать подрыв нужно в определенный момент: когда гиря будет находиться над серединой ступней, то есть когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие носит взрывной характер, т.е. прилагается в максимально короткое время. Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена).

Не надо помогать вырыванию гири бицепсом - эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят вырывание. Согнутая рука только затормозит движение вверх, так как не будет жесткой связки "корпус-гиря". Гире сообщено поступательное движение

на отрезке пути до 20-30 см, дальнейшее ее движение совершается по инерции. Чтобы уменьшить путь совершаемый гирей, следует сделать подсед.

Подсед. Подсед или уход выполняется для того, чтобы, во-первых, уменьшить высоту подъема гири и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара о предплечье во время фиксации. При этом кисть надо развернуть наружу вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье.

Глубина подседа зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве приходится делать более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжается до тех пор, пока гиря не поднимется на высоту выпрямленной вверх руки, свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Затем надо встать из подседа. Вставание надо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положение туловища и свободной руки.

Фиксация. Вы выпрямляете ноги и принимаете вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону и вперед. На соревнованиях атлет ждет команды судьи: "Рывок произведен". Только после нее можно начинать опускание гири. Все последующие рывки выполняются с виса, то есть гиря опускается в замах и движение повторяется.

Опускание в замах. Выполняется двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой "маятник". Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки. В первом случае мышцы руки находятся в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато малая нагрузка на мышцы кисти. Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как на гирю действует еще и центробежная сила. Вы должны выбрать для себя более подходящий способ. Если у вас сильная кисть, то выгоден второй вариант - "маятник". Произведя рывки одной рукой до отказа (или запланированного количества), гирю переключайте в другую руку.

Перехват. Гиря в замахе выводится вперед, на уровне груди выпускается из работающей руки и захватывается другой рукой, то есть выполняется междумох, а затем без остановки - очередной замах другой рукой.

Теперь познакомьтесь с правилами дыхания во время рывка:

- начало рывка, подрыв - вдох;
- подсед - выдох;
- вставание из подседа - глубокий вдох;
- фиксация - выдох - вдох;
- опускание в замах - выдох.

Ошибки при выполнении рывка: почти все начинающие торопятся, делают усилие движением усилием одной руки, не используя силу ног и туловища. Но самая главная ошибка - это работа на одном дыхании, то есть рывок - вдох, опускание - выдох. Нет промежуточного цикла выдох - вдох и при фиксации выдох - вдох. Оптимальное время на выполнение одного рывка равняется 4-5 секундам. Итак, начинайте поэтапно осваивать технику рывка. В разминке проделывайте все циклы отдельно, после чего переходите к

выполнению упражнения целиком. Уделите особое внимание освоению правильного дыхания. Постепенно добейтесь автоматизма в движении, чтобы не нужно было думать, как это сделать. Только после этого вы сможете совершенствоваться в данном упражнении.

Техника выполнения толчка

Одновременно с рывком изучается и более сложная техника - толчок двух гирь. На первых тренировках толчковые упражнения выполняются после рывковых и с более легкими гирями. Через 2-3 недели толчковые упражнения начинают доминировать. С них начинается тренировка. Количество подходов в толчковых упражнениях вдвое больше, чем в рывковых.

Толчок выполняется также поэтапно.

Старт. Существует два способа принятия стартового положения.

- Гири впереди ступней. Поставив ноги шире плеч, атлет сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед до тех пор, пока ладонями не захватит дужки гирь. Колени нужно несколько развести в стороны, плечи опустить, располагаясь немного сзади гирь. Ступни ног отстоят от гирь на 20-30 см, то есть на длину ступни. Туловище прямое с незначительным прогибом в пояснице. Прямые руки расслаблены, захват дужек кистями глубокий.
- Гири сзади ступней. Этот способ встречается реже. Спортсмен становится так, чтобы гири располагались сзади пяток. Наклоняясь несколько ниже, атлет захватывает дужки гирь и без задержки начинает подъем.

Подъем на грудь. Подъем начинается разгибанием ног. Гири отрываются от помоста и под действием силы тяжести движутся назад. Затем на обратном движении гирь (маятник) резким включением в работу мышц ног и мышц разгибателей туловища производится подрыв.

Подрыв. Выполняется быстрым и одновременным разгибанием ног и туловища с последующим подъемом на носки. Руки остаются прямыми, это дает возможность полнее передать гирям усилие мышц ног и туловища. Плечи отводятся назад в самый последний момент, после чего следует подсед.

Подсед. Закончив подрыв, атлет в последний момент включает в работу руки, останавливает свое движение вверх и быстро делает подсед. Ноги сгибаются и слегка разбрасываются в стороны. Локти быстро подворачиваются и гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняется вперед, а локти для лучшего удержания гирь на груди еще больше подворачиваются вверх. "Поймав" положение общего центра тяжести, атлет встает из подседа и принимает исходное положение для подъема гирь с груди.

В стартовом положении, перед началом выталкивания ноги и руки выпрямлены, локти опущены ниже уровня плеч, предплечья прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях и на груди.

Для более прочного удержания гирь на груди некоторые гиревики слегка отклоняются назад, подают вперед таз и опускают гири несколько ниже, создавая дополнительную

опору. Голова в исходном положении немного наклонена вперед, ступни ставятся на ширину плеч, носки развернуты. Проекция общего центра тяжести проходит через середину ступней.

Выталкивание гирь. Делится на две фазы: предварительный подсед и непосредственно выталкивание. Предварительный подсед выполняется при помощи сгибания ног в коленях. Туловище и руки вместе с гирями не меняют своего положения. Угол в коленных суставах в крайнем нижнем положении полуприседа достигает 120-130 градусов. Подсед выполняется быстро, но при этом необходимо помнить про остановку перед выталкиванием. Медленное выполнение подседа нежелательно, так как сила выталкивания зависит от силы работающих мышц и от степени их предварительного растягивания при остановке движущихся вниз гирь. Поэтому скорость выполнения предварительного подседа для каждого спортсмена должна быть оптимальной, обеспечивающей быструю остановку и необходимое растягивание мышц. При этом опора осуществляется на всей ступне. Сразу же после остановки спортсмен делает выталкивание.

Выталкивание начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки. Оно осуществляется вверх - назад за счет разгибания коленей со все возрастающей скоростью. Гири при этом плотно лежат на груди и предплечьях. Мышцы плечевого пояса и рук динамической работы не выполняют, а обеспечивают удержание гирь в исходном положении. Включение в работу рук резко снижает силу толчка. К этому же приводит и раннее вставание на носки.

Подсед, вставание из подседа. Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки, после чего быстро уходит в подсед, обычно не расставляя ноги. Туловище в подседе подводится под гири с тем расчетом, чтобы к моменту выпрямления рук плечи были немного впереди центра тяжести гирь.

Чтобы прочно удерживать гири на прямых руках при подседе, их следует отвести до отказа назад, сводя лопатки и сближая гири. К моменту выпрямления рук делается движение головой вперед. Глубина ухода зависит от силы толчка. Уход должен быть не глубоким, мягким, на всю ступню, до полного выпрямления рук. Небольшая глубина ухода позволяет легко вставать, не теряя равновесия.

Эта фаза толчка выполняется на резком выдохе двухтактном режиме. На первый такт выполняется подсед, на второй вставание. Акцент делается на фазу подседа. Время на вставание из подседа затрачивается намного больше, чем на подсед. Более опытные гиревики встают довольно медленно, выполняя при этом полный вдох.

Фиксация. Встав из подседа, спортсмен фиксирует положение туловища. Ноги прямые, туловище выпрямлено, голова слегка подана вперед. При хорошей подвижности плечевых суставов руки заведены назад. В этой фазе спортсмен делает несколько циклов дыхания вдох - выдох.

Опускание - приход в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голова и туловище при этом слегка отклоняются назад. Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение. В дальнейшем толчки выполняются с груди.

Дышать при выполнении толчка рекомендуется так:

- выталкивание на вдохе;
- уход в подсед - выдох;
- вставание из подседа - вдох;
- фиксация выдох - вдох (несколько циклов);
- опускание на грудь - выдох.

Опытные мастера делают несколько циклов дыхания, как во время фиксации, так и в положении - гири на груди. Один толчок выполняется за 6-8 секунд.

Советуем вам не торопиться. Это беда всех начинающих. Добивайтесь правильного дыхания. Делайте как минимум два цикла дыхания, когда гири на груди. Если начали уставать, переходите на три, четыре, пять циклов дыхания на груди. Стоять при этом надо так, чтобы гири не загружали грудную клетку, а находились с боков, на локтях упертых в живот. Усилие ног жестко передавайте через грудь и локти на гири, тогда они вылетают над головой.

Освоение основной стойки дается непросто. Развивайте ее перед зеркалом. Если вас ломает, гнет, то значит стойка неправильная. Вес гирь должен как бы проходить через таз на ноги. Туловище при этом немного откинута назад.

Полезно в стойке с гирями просто постоять перед зеркалом на время. Начнет получаться не сразу. Все зависит от вашего строения тела. Гибкие стойку осваивают быстрее но ни у кого не выходит сразу. Наберитесь терпения.

Технику толчка развивайте поэтапно, особое внимание, обращая на правильное дыхание. Освоив технику толчка и рывка, можно переходить к выполнению тренировочных нагрузок.

III. Тренировка гиревика

Тренировка подразделяется на общую и специальную. Эти виды тренировок планируются отдельно. В общей тренировке используются все средства для развития общей силовой выносливости. Это бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры, то есть средства общей физической подготовки (ОФП).

В специальных тренировках используются упражнения с гирями как классические, так и вспомогательные.

Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением. Вы еще новичок, и нагрузки должны соответствовать вашему уровню подготовленности.

Давайте условимся, как "читать" план тренировок. Вначале пишется упражнение, то есть рывок или толчок. Обычно его обозначают одной заглавной буквой Р - рывок, Т - толчок. Вес гири ставится рядом, например Р16, Р24, Р32 или Т16, Т24, Т32. Затем после двоеточия идет количество подъемов (обычно в процентном отношении от предела), далее через косую черту время отдыха (в секундах) между подходами и, наконец, также после косой черты, идет цифра, которая обозначает количество подходов. Например:

P16: 60% / 120 сек / 3 или T16: 70% / 90 сек / 2. В данном примере гиревик работает с одним количеством повторений во всех подходах. Допустим, ваш предел в рывке гири весом 16 кг - 20 раз, а в толчке - 12 раз с теми же гирями. Исходя из плана, вы должны вначале выполнить рывок с гирей весом 16 кг в трех подходах по 12 рывков в каждом подходе с интервалом между подходами в 120 секунд. Затем после небольшого отдыха 3-4 мин и небольшой разминки выполните толчок 16 килограммовых гирь в двух подходах по 8 раз в каждом с интервалом для отдыха в 90 секунд.

В следующем варианте плана может быть увеличено или уменьшено количество подъемов в каждом подходе. Тогда в скобках ставится цифра со знаком плюс или минус, что будет означать, на сколько надо увеличить или уменьшить количество повторений в каждом из последующих подходов. Например: T16: 50%(+2) / 120 сек / 3 или P16: 80%(-2) / 120 сек / 3. В этом случае делается толчок. В первом подходе 6 раз (50% от 12), во втором - 8 раз, в третьем - 10 раз с интервалом отдыха между подходами - 120 секунд. После небольшого отдыха (3-4 минуты) и небольшой разминки переходите к рывковому заданию, где в первом подходе вы делаете 16 рывков (80% от 20), во втором - 14 рывков и в третьем - 12 рывков. На этом тренировка в классических упражнениях заканчивается.

Затем обычно выполняются вспомогательные упражнения с гирями, такие, как тяги, приседания, упражнения из атлетической гимнастики.

Вспомогательные упражнения

Для того, чтобы успешно выполнять основные (классические) упражнения с гирями - рывок одной или толчок двумя руками, надо регулярно выполнять и другие упражнения вспомогательного характера. Вот некоторые из них:

1. Выжимание одной или двух гирь кверху дном, или "на попа". Поставьте ноги врозь, возьмите гири к плечам телами вверх. Выжимайте их попеременно правой и левой руками. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
2. Подъем на бицепсы одной или двумя руками. Поставьте ноги врозь, слегка согните ноги в коленях, наклонитесь вперед и возьмите гири за ручки хватом снизу. Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднимите гири к плечам. Повторите 6-8 раз.
3. Опускание из положения стоя с гирей в вытянутой вверх руке в положение лежа. Поставьте ноги врозь, одной рукой поднимите гирю вверх. Медленно садитесь и ложитесь на пол, удерживая натянутую гирю на вытянутой руке. Затем медленно сядьте и встаньте с гирей. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. Выжимание гирь лежа. Лежа на полу, а лучше на скамье, гири взяты к плечам, медленно выжмите гири вверх. Повторить 6-8 раз.
5. Выжимание гирь на борцовском мосту. Встаньте на мост и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вверх. Старайтесь больше прогнуться. Повторите 6-8 раз.
6. Разведение и сведение рук или "кресты". Встаньте ноги врозь, руки с гирями поднимите вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях. Медленно разведите руки в стороны, сохраняя прямое положение головы и туловища. Темп медленный. Повторите 3-5 раз.

7. Приседание с гирей. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю двумя руками и положите на спину, слегка наклоняясь вперед, голову не опускайте. Повторите 10-12 раз.
8. Вырывание двух гирь. Поставьте ноги врозь, возьмите гири хватом сверху, приподнимите их над полом, сделайте ими замах назад между ногами и быстро, сильными движениями ног, туловища и прямых рук выбросьте их над головой телами вверх. Повторите 10-12 раз.
9. Круговые движения одной и двумя руками. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху, делайте ею круговые движения перед собой. Темп средний. Повторите 10-12 раз.
10. Протягивание гири вверх двумя руками. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднимите гирю вверх над головой телом вниз. Старайтесь, чтобы гиря поднималась, возможно, ближе к туловищу. Опускайте ее медленно. Повторите 8-10 раз.
11. Наклоны с гирей за головой. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками и положите ее на спину так, чтобы тело ее лежало на локтях. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спину. Ноги держите слегка согнутыми, голову не опускайте. Повторите 8-10 раз.
12. Постановка гири на дужку. Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю на ручку и 2-3 секунды удерживайте ее телом вверх. Свободной рукой можно опираться на колено. Темп средний. Повторите 10-12 раз.
13. Поднимание гири ногой. Поставьте ноги вместе, возьмите гирю одной рукой и положите на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимите колено. Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая гирю на бедру рукой. Темп средний. Повторите 8-10 раз каждой ногой.
14. Подъем гири подвешенной на голове. Ноги слегка расставьте, руки на пояс. Наклоните голову вниз, подвесьте на нее гирю на специальной лямке. Поднимайте и опускайте голову, сохраняя одно и то же положение туловища. Темп медленный. Повторите 8-10 раз.
15. Поднимание гири над головой сидя. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны, гирю поставьте между ногами. Возьмите гирю за ручку обеими руками сбоку, поднимите ее вверх над головой телом вверх. Держите руки все время прямыми. Темп медленный. Повторите 10-12 раз.
16. Подъем гири из-за головы. Поставьте ноги вместе, гиря за головой в согнутых в локтях руках. Медленно разогните руки в локтях и поднимите гирю над головой, удерживая локти неподвижно. Повторите 6-8 раз.
17. Приседание с гирями. Поставьте ноги врозь, гири на прямых руках. Присядьте с гирями, затем встаньте. Темп медленный. Повторите 8-10 раз.

18. Жонглирование одной или двумя руками. Поставьте ноги врозь и жонглируйте одной или двумя гирями. Темп средний. Повторите 8-10 раз.
19. Приседание с гирей за спиной. Поставьте ноги вместе, под пятки положите брусок высотой 3-5 см., гирю поставьте сзади себя у пяток. Присядьте, возьмите гирю за ручку. Выпрямляя ноги, поднимите гирю, висющую в руках сзади за спиной и снова опустите ее на пол. При поднимании гири наклоняйтесь вперед. Темп средний. Повторите 8-10 раз.

Жонглирование гирями

Эти интересные упражнения пришли в спорт из цирка. В конце тренировки, когда вы уже утомились, поиграйте немного гирьками. Вся усталость проходит, времени здесь не замечаешь. "До большого пота, до больших эмоций", - так шутят гиревики.

Жонглирование одной рукой. Гиря ставится впереди ступней дужкой вперед. Вы берете левой рукой за дужку хватом сверху. Производите замах, так же как и при выполнении рывка. При возврате гири вперед-вверх гиря поднимается до уровня груди, рука сгибается в локтевом суставе и гиря подтягивается ближе к груди. В момент, когда гиря теряет инерцию движения, останавливается, необходимо резко оттолкнуть дужку от себя. Происходит полный оборот гири вокруг своего центра тяжести.

Создав полный оборот, дужка приходит в первоначальное положение. Немного раньше, когда дужка еще не дошла до вертикального положения, вы ловите ее уже правой рукой. Дальше все повторяется: замах - возвращение - переворот гири уже правой рукой - ловля гири уже левой рукой и т.д.

Двойные обороты гири. Все движения выполняются точно так же, как и при обычном жонглировании в один оборот, только толчок в дужку делается более сильными резким, в результате чего гиря успевает сделать два оборота.

Жонглирование одной гирей с партнером. Гиревики становятся друг против друга на расстоянии 4-5 метров. Один из них начинает упражнение так же, как и при одиночном вращении.левой рукой делается замах, оборот. Гиря ловится правой рукой и при возвратном движении бросается партнеру дужкой вниз по параболе. В своем полете, гиря делает пол-оборота и приходит к партнеру дужкой в подставленную ладонь левой руки. Далее партнер повторяет все упражнения: поймав гирю левой рукой, делает замах и оборот, ловит правой рукой и при возврате бросает партнеру.

Жонглирование двумя гирями с одним партнером в один оборот. Два атлета становятся друг против друга. Жонглирование начинают одновременно левой рукой. Делают оборот, ловят правой и производят бросок партнеру одновременно правой в левую руку. Дальше все повторяется - оборот левой, перехват в правую руку и бросок партнеру.

Варианты жонглирования очень разнообразны:

- жонглирование с партнером одной гирей в два оборота;
- жонглирование с партнером двумя гирями в два оборота;
- жонглирование двумя партнерами одной, двумя и тремя гирями;

- а также обороты вбок, обороты через дужку, ловля на донышко, броски сбоку за спину, бросок через спину партнеру и т.п.

Если вы освоите перечисленные виды жонглирования, то фантазия и умение вам подскажут много новых вариантов "железной" игры.

Все эти упражнения очень хорошо развивают мускулатуру всего тела, так как при жонглировании не работающих мышц практически нет. Неплохо тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Упражнения с гирями для различных групп мышц

1. ИП (Исходное положение) - ноги на ширине плеч, гиря между ногами. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Поднять гирю телом вниз над головой - вдох. Проносить гирю как можно ближе к туловищу. Опустить гирю медленно в ИП - выдох. Вариант упражнения. ИП то же. Взять гирю за боковые дужки обеими руками. Поднять гирю прямыми руками телом вверх над головой - вдох. Опустить гирю в ИП - выдох. Повторить 10-15 раз в нескольких подходах.
2. Рывок гири поочередно правой и левой рукой. Повторить 10-15 раз в нескольких подходах.
3. ИП - ноги на ширине плеч, гиря в руках хватом за боковые дужки. Поднять гирю к груди и выжать вверх двумя руками, вернуться в ИП. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.
4. ИП - ноги на ширине плеч, гиря поднята к плечу. Выжать гирю вверх на прямую руку, при этом туловище назад и в сторону не отклонять. Темп медленный и средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.
5. ИП - ноги на ширине плеч, гири подняты к плечам. Силой мышц рук выжимать гири вверх на прямые руки одновременно или попеременно. Туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.
6. Толчок гирь двумя руками. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.
7. ИП - сидя на стуле или на полу, гири подняты к плечам, ноги расставлены на ширину плеч. Выжимать гири попеременно правой и левой рукой. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.
8. ИП - лежа на скамейке, ноги на полу, гири у плеч. Попеременно выжимать гири вверх. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах. Вариант упражнения. Одновременное выжимание гирь вверх. Повторить 6-8 раз в нескольких подходах. Темп средний. Если нет специальной скамьи, то это упражнение можно выполнять на полу.
9. ИП - сид на полу, гиря поднята вверх одной рукой. Свободной рукой упереться в колено или пол. Согнув руку в локте опустить гирю за голову, затем медленно разогнуть руку в локте, не опуская локоть. Темп медленный и средний. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.

10. ИП - лежа на скамейке, ноги на полу, гиря за головой на полу. Слегка согнутыми в локтях руками взять гирю хватом за боковые дужки. Поднять гирю вверх прямыми руками и опустить на бедра. Обратным движением отвести прямые руки назад за голову в ИП. Темп медленный. Повторить 6-10 раз в нескольких подходах.
11. ИП - ноги на ширине плеч, руки с гирями опущены вниз, хват снизу. Медленно согнуть руки в локтях, притягивая гири к груди телом вниз. Темп медленный и средний. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах. Это упражнение можно выполнять и одной рукой, сидя на стуле. Рука с гирей опущена вниз, свободной рукой взяться за стул снизу. Медленно поднять гирю к плечу, сгибая руку. Туловище назад не отклонять.
12. ИП - ноги на ширине плеч, туловище в наклоне, свободной рукой опереться о стул, другой рукой взяться за дужку гири стоящей на полу. Сгибая руку в локте, поднять гирю как можно выше, локоть в сторону не отводить. Темп медленный. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.
13. ИП - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты. Сохраняя положение туловища и ног неподвижным подтянуть гирю двумя руками к животу. Темп средний. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.
14. ИП - ноги на ширине плеч, гиря в руках за головой у затылка. Наклонять туловище в стороны. Ноги держать прямыми, таз неподвижен, наклонять точно в стороны, движения выполнять по возможно большей амплитуде. Темп медленный. Повторить 10-15 раз в каждую сторону в нескольких подходах.
15. ИП - то же, что и в упражнении 14. Наклоняться вперед - выдох выпрямится в исходное положение - вдох. Темп медленный. Повторить 10-12 раз в нескольких подходах.
16. ИП - ноги на ширине плеч, поднять гирю двумя руками и положить на спину за головой. Присесть на всей стопе, голову не опускать. Темп может быть быстрым, средним и медленным. Повторить 8-12 раз в нескольких подходах.
17. Жонглирование гирей различными способами: одной рукой, двумя руками попеременно, с партнером и т.д. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.
18. ИП - ноги вместе, гиря стоит на полу у пяток. Присесть, взять гирю двумя руками. Выпрямить ноги, встать, подняться на носки. Удерживать гирю в таком положении 2-3 секунды, вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.
19. ИП - стоя на гимнастической скамейках, гиря на полу между скамейками. Присев, и слегка наклонившись, взять гирю за ручку хватом сверху. Выпрямить ноги и спину, подтянуть гирю вверх до уровня подбородка. Темп медленный. Вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.
20. ИП - то же, что и в упражнении 19. Присесть, взять гирю за ручку. Быстро выпрямляя ноги и спину выпрыгнуть вверх, вернуться в исходное положение. Темп быстрый. Повторить 10-12 раз в нескольких подходах.

Планирование тренировки

Начнем с количества тренировок в неделю. Их обычно 3-4 для начинающих. Тренировка длится 90-100 минут, включая разминку и заключительную часть (заминку).

В разминку обычно включают медленный бег или прыжки со скакалкой, упражнения разогревающие все суставы рук, ног и поясницу. На это обычно отводится 5-8 минут. Вторая часть разминки проводится уже с гирями. В нее можно включить и растяжку гири, приседание с гирей на плечах, жим гири одной и двумя руками, перехват, подъем на грудь и тому подобное. Время на эту часть разминки обычно дается 5-8 минут.

Затем переходите к выполнению основной части тренировочного плана. Будем считать, что вы уже изучили технику рывка и толчка гири. Наладили дыхание. Остается только следить за ним. Допустим, один цикл (вдох-выдох) при фиксации и два цикла на груди в начале выполнения толчка и 3-4 цикла на груди в конце толчка. Увеличение количества циклов дыхания с наступлением утомления происходит самопроизвольно. В рывке, как правило, больше двух циклов дыхания в момент фиксации не делают.

Три тренировки в неделю у вас будут специальные и одна общая. На первом году рывки и толчки выполняйте на каждом занятии. В дальнейшем, особенно в подготовительный период, их надо выполнять отдельно.

Основная часть тренировки длится 1-1,5 часа. В нее входят классические упражнения, то есть рывок и толчок, и вспомогательные упражнения со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, с блоками и тому подобное. Заканчивается тренировка медленной пробежкой, после чего хорошо принять душ.

Специальная тренировка, как правило, начинается с толчка.

Существует много способов составления планов тренировки в гиревом спорте. Вот наиболее распространенные. Вес гири не изменяется: 16 кг / > + 16 кг / > + 16 кг / > - где > - предел, то есть предельное количество толчков, которое вы можете выполнить с гирей в 16 кг.

В каждом последующем подходе:

1. T16: 30%(+1) / 90 сек / 5
2. T16: 40%(+1) / 90-120 сек / 4
3. T16: 50%(+1) / 120 сек / 3
4. T16: 80%(-2) / 120 сек / 4
5. T16: 30%(+2) / 120 сек / 4
6. T16: 50%(+2) / 120 сек / 3

Первым указано процентное отношение от предела в толчке плюс по одному подъему в каждом последующем подходе, а их всего пять. Далее идет время отдыха между подходами.

Начинающему гиревнику достаточно 4-5 подходов в толчке и 2-3 подхода в рывке. За один подход выполняется определенное количество подъемов. В одном случае это увеличение количества подъемов в каждом последующем подходе, в другом - уменьшение, в третьем - одинаковое количество подъемов во всех подходах. Возможны и такие варианты: атлет в 3-4 подходах увеличивает количество повторений на 2-3 до предельного результата, а затем снижает в каждом последующем подходе на 3-4 подъема и доводит до исходного или до заданного количества подъемов.

Если вы сами себе тренер, то давайте составим простой план тренировок. Вы знаете, что в одну тренировку (в среднем) надо сделать 4-5 подхода на толчок и 2-3 подхода на рывок. При трех разовой тренировке в неделю это составит в толчке 12-15 подходов, а в рывке 6-9 подходов. Нагрузка в тренировках не должна быть средней; один раз в неделю большая - 8-10 подходов, два раза средняя - 5-7 подходов или одна средняя и одна малая - 4-6 подходов.

В месячном тренировочном цикле недели также бывают с малой, средней и большой по объему нагрузкой:

- малая неделя: толчок 9 подходов, рывок 5 подходов;
- средняя неделя: толчок 12 подходов, рывок 9 подходов;
- большая неделя: толчок 16-18 подходов, рывок 10-12 подходов.

В зависимости от периода подготовки в месячном цикле может быть: 2 недели - больших, 2 недели - средних или одна большая, две средние и одна малая. Если вам предстоит соревнование, например, в конце мая, то обычно этот месяц планируется так: 1-я неделя - средняя, 2-я неделя - большая, 3-я неделя - средняя, 4-я неделя - малая. Перед соревнованием организму дают отдых для восстановления сил, чтобы появилась желание "выйти на предельный результат".

В годовом цикле месячные нагрузки также могут быть большие, средние и малые по объему и интенсивности. В большом месячном цикле толковых подходов бывает до 50 и более, рывковых - до 25 и более. Средняя месячная нагрузка в толчке - до 40 подходов, в рывке - до 20 подходов. Малая месячная нагрузка в толчке до 30 и в рывке до 15 подходов.

Выше вы познакомились с планированием нагрузок по объему, а вам еще нужно спланировать ее и по интенсивности.

Интенсивность в гиревом спорте - это:

1. процентное отношение количества подъемов гири в подходе к максимально возможному;
2. время отдыха между подходами;
3. вес гири.

Интенсивность планируется таким образом, чтобы в течении года она непрерывно росла, но не по месяцам, неделям и тренировка колебалась как в большую, так и в меньшую стороны. Нет жесткой связи между интенсивностью и объемом запланированной нагрузки. Интенсивность может быть большой и при большом объеме, и при среднем, и при малом,

так же как средняя и малая интенсивность может быть при любых объемах. Все зависит от поставленной перед собой цели. Общая нагрузка за тренировку должна всегда колебаться. Так, чтобы вы однажды ушли из зала "еле волоча ноги", а в другой раз - наоборот, вам хотелось бы еще позаниматься, но нельзя - запрещает план. Не старайтесь постоянно увеличивать нагрузку: сегодня больше, завтра еще больше и так далее - это приведет к перетренировке. Нагрузка должна колебаться, как "морская волна": то вверх, то вниз ("девятый вал" - штиль).

Например, поставьте перед собой цель - сейчас я толкаю 15 раз, постараюсь толкнуть 20 раз. Это уже план. Очень удобно разбить этот план и выполнить его за три или два подхода. Да еще увеличить интенсивность путем уменьшения времени на отдых. Итак!

T16: 10+6+4 / 45 сек и далее T16: 12+8 / 60 сек

Вы уже поняли, что в первом варианте надо сделать 10 толчков, через 45 секунд - 6 и еще через 45 секунд - 4 толчка. Во втором случае 12 толчков - 60 секунд отдых и еще 8 толчков. Вот вы уже толкаете гири 20 раз, еще пока не сразу, а с небольшим отдыхом. Эти серии можно варьировать, делать по 2-3 подхода с отдыхом 4-5 минут. Например:

T16: 9+6+5 / 45 сек или T16: 10+10 / 60 сек.

Отдых можно сократить до 30-20 секунд. В конце концов, наступает день, когда вы с одного подхода толкаете 20 раз. Ставьте цель - 25 раз и ваш план уже выглядит следующим образом:

T16: 12+7+6 / 45 сек или T16: 15+10 / 60 сек.

Время между подходами постоянно сокращайте. В рывке делайте точно также. Достигнув 25 толчков с гирями весом 16 килограммов, переходите на более тяжелые гири - 24 килограмма.

Один раз в неделю можно доводить выполнение упражнений до своего предела, как в рывке, так и в толчке, но только в тех случаях, когда вы чувствуете, что можете это сделать. В остальные дни строго придерживайтесь тренировочного плана. Один раз в месяц надо пробовать побить свой рекорд в рывке и толчке.

После выполнения классических упражнений не забывайте включать в тренировку вспомогательные.

На каждой тренировке уделяйте большое внимание правильному дыханию. Следите за тем, чтобы выдох был полным. Не сбивайте ритм дыхания. Вдох делайте быстро, но не глубоко, в самом начале движения, выдох - при опускании гирь.

IV. Подготовка к соревнованиям

Гиревой спорт имеет свою специфику, связанную с довольно высокой мощностью и достаточно большой продолжительностью выполняемой работы. Атлет готовит себя к соревнованиям довольно длительный период. Все его действия направлены на то, чтобы поднять вес как можно большее количество раз в сумме двух классических движений. Во время состязаний атлет повторяет привычные действия, отработанные на тренировках.

За месяц - полтора до соревнований он начинает уделять больше внимания специальной подготовке, более тщательно следит за своим весом, ежедневно в одни и то же время взвешивается и, регулируя должным образом питание, подгоняет вес тела к норме.

В это время снижается тренировочная нагрузка в обще-развивающих упражнениях. За 20-30 дней до соревнований почти полностью исключаются упражнения из других видов спорта, кроме кроссового бега. Тренировка становится узко направленной. Включаются супер серии и "проходки" до предела, как в рывке, так и в толчке. Уменьшается общий объем работы и возрастает интенсивность тренировки. В основном за счет сокращения числа подходов во вспомогательных упражнениях количество всех подъемов от занятия к занятию уменьшается. Сохраняется высокая интенсивность в соревновательных упражнениях.

На заключительном этапе подготовки к соревнованиям атлету необходимо узнать свои высшие тренировочные результаты в классических упражнениях. С этой целью проводятся прикидки, причем последняя за столько дней до начала соревнований, сколько необходимо организму для полного восстановления. Из практики известно, что для восстановления сил, затраченных на максимальный подъем гирь в толчке, требуется больше дней отдыха, чем это необходимо для восстановления после "проходки" в рывке. Поэтому атлет последний раз делает прикидку в толчке за 6-8 дней до соревнований, а в рывке за 3-4 дня.

На последних 2-3 занятиях несколько уменьшается количество подходов к классическим упражнениям. Продолжительность отдыха накануне соревнований зависит от способностей организма к восстановлению. Чем быстрее идут восстановительные процессы, тем короче может быть отдых между последним тренировочным занятием и днем выступления. Большое значение для накопления нервной энергии и успешного выступления на соревнованиях имеет не только правильно построенная тренировка, но и строгий режим повседневной жизни.

На заключительном этапе подготовки к соревнованиям рекомендуется лучше питаться и спать достаточное количество часов в сутки. Накануне выступления полезно совершить вечернюю прогулку и лечь спать в обычное время, не нарушая привычного режима.

Если атлет снижал вес для перехода в более легкую весовую категорию, то на взвешивание нужно прийти пораньше, чтобы взвеситься в числе первых и успеть поесть. Пища лучше усвоится, если поесть за 2 часа до начала соревнований. В рацион обычно входит куриный бульон, отварное мясо курицы, фруктовые соки, минеральная вода.

После взвешивания и приема пищи лучше найти тихое место и спокойно посидеть с друзьями за беседой или полежать. Некоторые атлеты перед соревнованием испытывают так называемую "стартовую лихорадку" или "стартовую апатию". Это, как правило, бывает от недостаточного уровня выдержки и самообладания. При стартовой лихорадке атлет сильно перевозбужден, его лихорадит, дрожат пальцы рук и нижняя челюсть, в движениях наблюдается суетливость. Стартовая апатия характеризуется полным безразличием к состязаниям и нежеланием подходить к гилям.

Для нормализации психического состояния необходимо правильно провести специальную разминку. В первом случае спокойно, в другом - мощно и энергично. Общая разминка удлиняется. В первом случае это снижает возбудимость нервной системы, во втором повышает ее. Состояние боевой готовности выражается в том, что атлет чувствует прилив сил, желание выступить отлично, в мышцах чувствуется тепло, атлет "рвется в бой".

Перед выходом на помост необходимо размяться. Сначала проводится общая разминка, та, которую атлет привык делать на тренировке. Затем делается специальная разминка с гирями в том упражнении, в котором атлету предстоит выступать. Здесь очень важно подгадать время разминки. Хорошо, если атлет знает, сколько времени ему осталось до выхода. Точно угадать всегда трудно, но примерно, плюс-минус 5 минут - можно. Очень удачная разминка бывает тогда, когда атлет, сделав последний разминочный подход, отдыхает 4-3 минуты, после чего ему предстоит выйти на помост.

Как же провести специальную разминку? Сразу после общей разминки атлет подходит к гирям (вес гирь тот, с которым ему предстоит выступать). По правилам соревнований первым движением идет толчок двух гирь.

Упражнения спецразминки перед толчком:

1. подъем гирь на грудь 3-4 раза подряд, 4-5 толчков с груди;
2. подъем гирь на грудь и 25-35% толчков от своего максимального результата.

После этих двух подходов у атлета "открывается" дыхание (между первым и вторым упражнениями проходит обычно 3-4 минуты, столько, сколько на тренировке).

Разминка окончена, атлет готов выйти на помост. Если по какой-то причине атлет вовремя (то есть через 3-4 минуты) не вызван, приходится делать третье упражнение.

Если до вызова времени осталось мало, то атлет просто берет гири на грудь 2-3 раза и столько же толкает с груди. Это нужно сделать, "чтобы не остыть". Если до вызова есть еще время, можно повторить 2-е упражнение.

Выходить на помост надо не спеша. Подойти к гирям, успокоить дыхание, расслабить мышцы, сделать небольшой вдох и приступить к выполнению упражнения. До выхода необходимо тщательно натереть ладони магнезией.

Выполнив толчок, следует хорошенько отдохнуть. Умыться, помыть руки с мылом, если необходимо - смазать мозоли кремом. Обычно на соревнованиях между толчком и рывком проходит около часа времени. Есть и пить в это время не рекомендуется.

Перед рывком можно принять таблетку глюкозы. Сначала делается общая (по сокращенной программе) разминка, затем специальная разминка.

Упражнения спецразминки перед рывком:

1. вырвать несколько раз гирю, меняя руки, обращая внимание на правильный перехват;
2. вырвать гирю каждой рукой 25-35% раз от максимума (надо также подгадать к выходу на помост); на этом разминка заканчивается.

Руки после отдыха (толчка) необходимо тщательно подготовить: забинтовать запястья, натереть магнезией, предварительно смыв крем.

На соревнованиях гиревик должен проявить не только силу, но в основном силовую выносливость. Надо уметь бороться за каждый последующий рывок или толчок. Заставлять себя выполнять еще раз, еще раз, потом еще и еще.

После соревнований необходимо принять душ. Опять же бережно отнестись к своим рукам. Они получили колоссальную нагрузку. Придя домой, надо хорошенько пропарить руки, смазать жирным кремом, сделать массаж кистей.

При занятиях с гирями очень большую нагрузку испытывают кисти. Для того, чтобы на ладонной поверхности кистей не образовались роговые наросты (мозоли), которые при срыве долго не заживают, необходимо ухаживать за руками. После каждой тренировки, на ночь, надо пропарить кисти в горячей воде, потереть мозоли пемзой и смазать жирным кремом. Очень хороший эффект дает следующий состав: глицерин медицинский (3 части) и нашатырный спирт (1 часть). Смесь хорошенько взболтать и смазывать руки после душа.

Во время тренировки необходимо пользоваться магнием.

V. Из правил соревнований

Соревнования по гиревому спорту делятся на:

- а. личные;
- б. командные;
- с. лично-командные.

В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях.

В командных соревнованиях засчитывается результат команды в целом, и в соответствии с этим определяется ее место.

В лично-командных соревнованиях результаты каждого участника и команды в целом засчитываются отдельно.

Соревнуются спортсмены с гирями весом 24 и 32 килограмма (юноши - с гирями весом 16 килограммов) по программе двоеборья:

- толчок двух гирь двумя руками одновременно;
- рывок гири одной и другой рукой (поочередно без перерыва для отдыха).

Соревнования в каждой весовой категории проводятся в течении одного дня - сначала толчок, затем рывок.

К соревнованиям допускаются спортсмены мужского пола не моложе 15 лет, имеющий разрешение врача на участие в данных соревнованиях.

Участники соревнований выступают в следующих весовых категориях:

Юноши Взрослые

До 55 кг	До 60 кг
До 60 кг	До 65 кг
До 65 кг	До 70 кг
До 70 кг	До 75 кг
До 75 кг	До 80 кг
До 80 кг	До 90 кг
Св. 80 кг	Св. 90 кг

Каждый участник имеет право выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории.

За один час до начала соревнований участники проходят взвешивание.

Выполнение каждого упражнения считается правильным и законченным, когда гиря (гири) поднята вверх на выпрямленную руку (руки) и зафиксирована в неподвижном положении.

Правильно выполненное упражнение сопровождается счетом судьи судьи-фиксатора. Участник опускает гири в исходное положение только после объявления счета судьи.

Рывок выполняется в один прием. Непрерывным движением гиря поднимается вверх до полного выпрямления руки и фиксируется в этом положении до счета судьи. При окончании рывка гири одной рукой спортсмен на махе внизу перехватывает гирю в другую руку (при этом допускается один промежуточный мах без остановки руки) и продолжает рывок другой рукой.

При выполнении рывка не разрешается:

- делать замах более одного раза;
- касаться гирей помоста, плеча (груди);
- касаться свободной рукой помоста, гири и любой части тела, за исключением головы;
- опускать гирю до счета судьи;
- поднимать гирю не на прямую руку (дожимать);
- оставлять руку выпрямленной после счета судьи (отдыхать).

При этих нарушениях упражнение считается невыполненным и счет не увеличивается.

Упражнение прекращается командой судьи "Стоп! Опустить!" в случаях, когда допущены:

- опускание гири на грудь (плечо);
- остановка движения при перекладывании гири в другую руку;
- более двух замахов;

- постановка или падение гири на помост;
- три любые ошибки подряд.

Толчок выполняется в два приема:

1. Толчок гири на грудь и фиксация стартового положения. Способ подъема произвольный. В стартовом положении ноги выпрямлены, плечи и предплечья касаются туловища.
2. Толчок гири от груди по сигналу судьи (хлопок или команда "Можно!"). Сигнал подается только один раз в начале упражнения после того, как участник займет правильное стартовое положение. Гири одним непрерывным движением выталкиваются вверх над головой и удерживаются до счета судьи, после чего участник опускает гири в стартовое положение.

При толчке гири с груди не разрешается:

- толкать из неправильного стартового положения;
- дожимать (толкать не на прямые руки);
- толкать попеременно;
- поднимать локти в начале движения, делать пережат, толкать с плеча;
- опускать гири до счета судьи;
- опускать гири на плечи (задевать за плечи).

При этих нарушениях упражнение считается невыполненным.

При опускании гири на плечи, а также при трех любых ошибках подряд судья прекращает дальнейшее выполнение упражнения, подав команду "Стоп!" или "Опустить!".

VI. Заключение

Хотелось бы студентам и преподавателям, всем любителям "железной игры" успехов в избранном виде спорта. Вы не прогадали, начав заниматься гиревым спортом. Вы, несомненно, станете сильнее и выносливее, укрепите волю, будете готовы преодолеть большие трудности. Гири развивают физически и морально. Много приходится "терпеть", пока покажешь хороший результат. Возгласы болельщиков "терпи" придают еще силы, еще несколько подъемов, "терпи", "еще, еще, еще" - молодец!

VII. Приложение

Разрядные нормы в гиревом спорте

Условия выполнения разрядных нормативов

1. Звание "Мастер спорта (МС)" присваивается на соревнованиях проводимых Госкомспортом РФ и на чемпионатах и кубках республик СНГ, Москвы и Санкт-Петербурга.
2. Разрядные нормы кандидата в мастера спорта (КМС) могут быть выполнены на соревнованиях не ниже городского масштаба.
3. Разрядные нормы КМС, I, II и III разрядов присваиваются при условии выполнения нормы в каждом упражнении.
4. Первым упражнением выполняется толчок, вторым рывок.
5. Рывок выполняется поочередно каждой рукой без отдыха.

VIII. Литература

Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. - Москва: "Советский спорт", 1991.