

# **ГИРЕВОЙ СПОРТ**



УДК 796  
ББК 75.6  
Г51

Подписано в печать 02.03.06. Формат 84x108/32.  
Усл. печ. л. 10,08. Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № 6391

Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. — М.: ACT;  
Г51 Донецк: Сталкер, 2006. — 191, [1] с.: ил.

ISBN 5-17-027979-5 (ООО «Издательство ACT»)  
ISBN 966-696-715-4 («Сталкер»)

Если вы хотите иметь красивую осанку, гармонично развитые мышцы, быть сильным и мужественным — Тогда эта книга для вас. Занятия гиревым спортом помогут вам воспитать в себе выносливость и силу духа.

УДК 796  
ББК 75.6

© Авт.-сост. А.М. Горбов, 2005  
© ИКФ «ТББ», 2005  
© Серийное оформление.  
Издательство «Сталкер», 2005

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

---

Занятия тем или иным видом спорта значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку, манеру держаться и т. д. Одни виды спорта обеспечивают более гармоничное развитие всего тела, другие развивают преимущественно плечевой пояс и мышцы ног. К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями — в частности, с гирами. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сколиоз, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и т. д.).

По сравнению со многими другими видами спорта гиры имеют ряд достоинств и преимуществ. Это, прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирами можно в одиночку дома и группой во дворе или в школе, а в армии — даже на корабле, подводной лодке и т. п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Гиревой спорт в России давно уже приобрел национальные традиции. Во многих городах ни одно празднество не обходится без выступления гиревиков. К сожалению, несмотря на достаточную популярность гирь пресса (прежде всего спортивная) и телевидение освещают этот вид спорта достаточно скромно. Крайне редко можно увидеть сюжеты или прочитать информацию о каких-либо соревнованиях или достижениях гиревиков.

Гиревой спорт до сих пор развивается и совершенствуется стихийно: появляется спортивный парень с гирей — вокруг него тут же собирается группа энтузиастов. Так в большинстве случаев создаются и работают секции, в основном под руководством

тренеров-общественников. Очень многие занимаются самостоятельно, «для себя», не имея представления о технике и методике, что нередко приводит к нежелательным последствиям.

В предлагаемом пособии даны рекомендации начинающим гиревикам, комплексы с отягощениями для развития силы, методики выполнения соревновательных упражнений (рывок и толчок), описание специальных вспомогательных упражнений, гиревые комплексы для начинающих, программы тренировок для спортсменов с различным уровнем подготовки и другая полезная информация. Использованы практические рекомендации и методики А. Воротынцева, Ю. Зайцева, Л. Дворкина, В. Воропаева, Г. Чернышева и других известных мастеров гиревого спорта.

Книга будет полезна не только для начинающих спортсменов, но и для всех, кто интересуется гирами.

Гиревой спорт формирует сильных, здоровых и выносливых людей. Надеемся, что это универсальное практическое руководство многим поможет стать богатырями. Желаем удачи!

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЕ**

---

Знание местоположения и функций отдельных мышечных групп (рис. 1) позволит атлету лучше понять содержание и смысл различных тренировочных программ, самому подобрать необходимые упражнения и снаряды, выбрать свой путь в спорте.

### **Мышцы брюшного пресса**

Прямая мышца живота (1) сгибает корпус вперед. Наружная косая мышца (2) служит для сгибания туловища и его поворота (например, при наклоне вперед). Под ней расположена внутренняя косая мышца живота, а еще глубже — поперечная мышца. Они работают во время гимнастических упражнений, связанных с движениями корпуса.

Мышцы брюшного пресса защищают внутренние органы идерживают их в правильном положении. Они способствуют созданию красивого торса.

### **Мышцы спины**

Трапециевидная мышца (3) приводит лопатки к позвоночнику, поднимает и опускает их; при одностороннем сокращении наклоняет голову.

Ромбовидная мышца располагается под трапециевидной, приближает лопатку к позвоночнику по косой линии, направленной к его середине и вверх. Ослабление тонуса этой мышцы способствует развитию сутулости.

Широчайшая мышца спины (4) приводит плечо к туловищу и тянет руку назад, поворачивая ее внутрь, работает при подтягивании на перекладине и других гимнастических снарядах.

Под этими мышцами находятся глубокие мышцы спины, лежащие несколькими слоями. Главные из них — длинные мышцы спины, идущие вдоль всего позвоночника. Основная функция глубоких мышц — разгибание туловища и вращение его. Мышцы

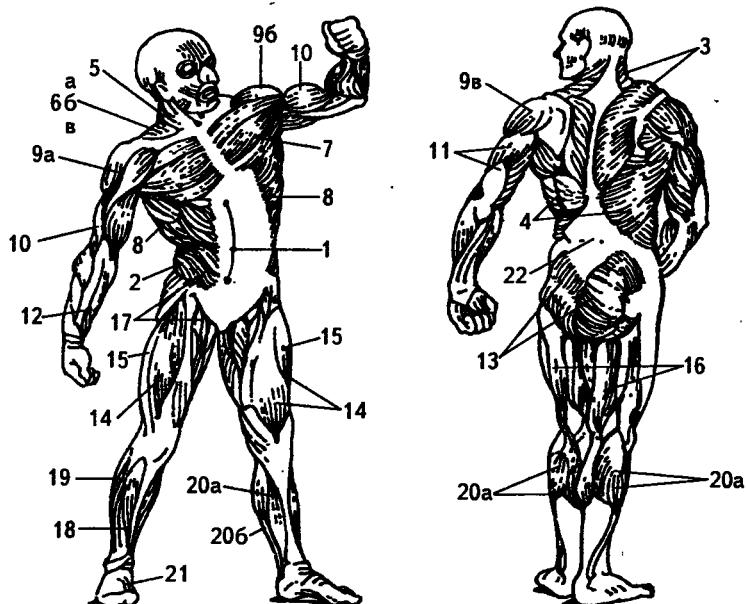


Рис. 1. Основные мышцы человека

спины участвуют почти во всех физических упражнениях, особенно при поднимании штанги.

#### **Мышцы шеи**

Грудиноключичнососцевидная мышца (5) находится сверху, под кожей; при двустороннем сокращении она сгибает шейный отдел позвоночника, а при одностороннем — обеспечивает поворот головы. Эта мышца работает во время гимнастических упражнений, связанных с движением головы.

Лестничные мышцы (6) лежат глубоко и делятся на переднюю (6, а), среднюю (6, б) и заднюю (6, в). При неподвижной грудной клетке они нагибают в сторону и сгибают вперед шейный отдел позвоночного столба и способствуют его врашению вокруг вертикальной оси при различных поворотах туловища.

#### **Мышцы плечевого пояса**

Большая грудная мышца (7) приводит руку к туловищу и способствует повороту плеча внутрь. Она хорошо развита у гимнастов и тяжелоатлетов.

Передняя зубчатая мышца (8) в основном тянет лопатку наружу и вперед.

Дельтовидная мышца (9) находится под кожей плеча, обеспечивает рельеф верхней части корпуса и украшает торс спортсмена. Эта мышца состоит из нескольких частей: передняя часть (9, а) — поднимает руку вперед; средняя (9, б) — отводит ее назад; задняя (9, в) — тянет поднятое плечо назад. Работа дельтовидной мышцы особенно ярко выражена при поднятии тяжести прямой рукой вперед и вверх. Хорошо развивается при жиме штанги широким хватом.

#### **Мышцы рук**

Двуглавая мышца (10) располагается на передней поверхности плеча. Она сгибает руку (например, при взятии штанги на грудь и рывке).

Трехглавая мышца (11), находящаяся на задней поверхности плеча, является мощным разгибателем руки (например, при упражнениях в упоре, жиме штанги).

Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев (12), тянувшиеся вдоль предплечья, сгибают пальцы во всех фалангах и кисть, что имеет большое значение при выполнении многих физических упражнений, связанных с хватательной функцией кисти.

#### **Мышцы ног**

Большая ягодичная мышца (13) разгибает бедро, изменяет наклон таза и имеет большое значение при ходьбе и беге. Под ней располагаются еще две крупные мышцы: средняя ягодичная мышца, принимающая участие во вращении бедра наружу и внутрь; малая ягодичная мышца, действующая совместно с предыдущей и способствующая наклону таза, что особенно бывает заметно при стоянии на одной ноге.

Четырехглавая мышца бедра (14) лежит на передней поверхности бедра и является одной из самых мощных мышц человеческого тела. Она выпрямляет ногу в коленном суставе и принимает активное участие в беге, прыжках и приседаниях с отягощениями.

Портняжная мышца (15) расположена непосредственно под кожей на передне-внутренней поверхности бедра. Она скрещивает и поворачивает бедра наружу.

Двуглавая мышца бедра (16) лежит на задней его поверхности и сгибает ногу в коленях.

Группа приводящих мышц (17) на внутренней поверхности бедра — длинная, большая и малая — сводит бедра вместе (например, при смыкании ног во время плавания стилем брасс).

Длинная малоберцововая мышца (18) находится поверхностно на боковой стороне голени. Она опускает стопу и отводит ее наружу.

Передняя большеберцововая мышца (19) лежит на передней поверхности голени и поднимает стопу.

Трехглавая мышца голени (20) находится на задней поверхности голени и состоит из икроножной (20, а) и камбаловидной (20, б) мышц. Трехглавая мышца поднимает ногу на носок и особенно важную роль играет в прыжках и подъеме штанги, когда атлет встает на носки.

Мышцы стопы (21) удерживают ее своды и придают ей ресурсные свойства.

Пояснично-спинные мышцы (22) покрыты наиболее выраженным оболочками — фасциями, составляющими мягкую опору мышц. В фасции заключены как отдельные мышцы, так и целые их группы. Фасции развиваются и укрепляются в результате разнообразной деятельности мышц, являясь их вспомогательным аппаратом.

Изолированно от других одна мышца сокращается чрезвычайно редко. Обычно в силовой работе участвуют сразу несколько мышц (иногда — несколько десятков). Однако, изменяя положение тела, структуру движений и используя различные атлетические снаряды, можно фокусировать усилия на ограниченном количестве мышц и тем самым, при необходимости, создавать условия для их преимущественного роста. Это свойство мышц широко используют спортсмены и тренеры.

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Занятия различными видами спорта способствуют развитию отдельных мышц туловища и положительно влияют на внешность человека в целом, его походку, осанку, манеру держаться и т. д.

Одни виды спорта обеспечивают более гармоничное развитие всего тела, другие развиваются преимущественно плечевой пояс и мышцы ног. Эффективным средством гармоничного развития мышечной системы являются упражнения с отягощениями — в частности, с гирями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и т. д.).

Хилость и неразвитость мышц обычно сопутствуют неправильному образу жизни. Стало быть, изменив его, мы преграждаем путь дальнейшему регрессу, поворачиваемся лицом к здоровью и силе, учимся на практике применять то, что дает нам спорт. Поэтому превыше всяких бед бойтесь неподвижности, вялости и лени. Используйте любую возможность встряхнуться, разогреть кровь, нагрузить мышцы, особенно если вы заняты умственным трудом и вследствие этого ведете сидячий, малоподвижный образ жизни.

Существует много методов оценки физического развития, много канонов красоты, применяются разные подходы к определению конституции человека. Однако главным в работе на пути к здоровью, силе, высокой работоспособности, красоте является:

1. Оценка своего физического развития.
2. Укрепление и развитие основных мышечных групп.
3. Выполнение контрольных нормативов.
4. Совершенствование формы тела.
5. Специализация в избранном виде спорта.

Сколько вам лет? Пятнадцать, двадцать пять или, может быть, сорок? Нельзя приступать к тренировкам, не уяснив, какие требования предъявляет к вам ваш возраст. Пользу из атлетических видов спорта можно извлечь в любом возрасте. Однако подростки моложе 12–13 лет должны ориентироваться на всестороннее развитие мускулатуры, избегая до времени работы с большими тяжестями. К таким нагрузкам их костно-мышечная система еще не готова, вследствие чего попытки поднимать тяжелые (допускающие всего 1–2 подъема) снаряды могут привести к перенапряжениям.

Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не меньше 4–5) раз подряд. Поднимать снаряды надо в различном темпе. Сочетание уп-

ражнений, различных по темпу выполнения, дает наилучший эффект.

В возрасте моложе 12 лет необходимо использовать отягощения не более  $\frac{2}{3}$  от максимума. Например, парень может выжать в положении стоя не больше 30 кг. В таком случае его рабочий вес в этом упражнении не должен превышать 20 кг.

Техника упражнений для юношей простая: движения с широкой амплитудой. Если отягощение таково, что оно, как говорят атлеты, «запирает дыхание», его вес надо уменьшить.

Вот еще несколько важных правил силовой тренировки для юношей:

1. Вес отягощений надо подбирать с таким расчетом, чтобы можно было без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений. В большинстве упражнений — 8–10 раз. Когда прорабатываются мышцы голени, предплечья, шеи и живота, число повторений возрастает до 12–20.

2. Юношам в первый год занятий не рекомендуется тренироваться чаще трех раз в неделю.

3. В течение первых 2–3-х недель в каждом упражнении выполняют лишь один подход. Затем можно перейти на два-три подхода, используя в первом облегченные снаряды.

4. С развитием силы юноше рекомендуется постепенно утяжелять снаряды. Однако при этом он всегда должен быть в состоянии выполнить рекомендованное число повторений. И не какнибудь, а правильно, не искажая техники движений.

5. Через несколько месяцев регулярных тренировок можно делать более трех подходов в каждом упражнении. Самые большие усилия приходятся на 3–4-й подход. Например, лучший результат в жиме лежа (8 повторений подряд) — 45 кг. В таком случае в первом подходе вы разогреваетесь с весом 32–34 кг, во втором используете 40–42 кг, в третьем — 45 кг. В четвертом подходе можно, если к этому есть основание, прибавить еще 2,5–5 кг.

6. Каждое упражнение надо выполнять на полную амплитуду. На дыхание не обращайте внимания. Дышите так, как вам удобнее. Не бойтесь задержки дыхания — она полезна, способствует лучшей адаптации организма. Между повторениями делайте короткую паузу.

7. Если в помещении прохладно, надевайте теплый тренировочный костюм. Достаточно времени уделяйте отдыху и сну. Сле-

дите за тем, чтобы в пищевом рационе содержалось достаточно белковых веществ (мясо, рыба, птица, яйца, молоко).

Юноши должны выполнять упражнения, которые вовлекают в работу главные мышечные группы. Тогда атлетическая тренировка заложит фундамент разностороннего и симметричного развития. К таким упражнениям относятся следующие: жим стоя, жим лежа (разновидности жима можно применять в комбинированных подходах, т. е., проделав подход в жиме стоя, выполнить жим лежа, затем снова жим стоя и т. д.); стоя, тяга вдоль туловища до подбородка; подъем на бицепсы; тяга в наклоне, приседания со штангой на плечах; в положении лежа опускание прямых рук за голову (это упражнение полезно комбинировать с приседаниями); поднимание на носки; становая тяга с согнутыми ногами; поднимание плеч. Становую тягу и поднимание плеч на разных тренировках перемежайте с тягой вдоль туловища.

Другие важные упражнения: поднимание туловища из положения лежа, ноги при этом полусогнуты; сгибание и разгибание шеи; сгибание и разгибание кистей.

Большинство этих упражнений выполняют со штангой (грифом, металлической палкой). Можно использовать гантели и гири.

Для новичка совсем не обязательно делать все это на одной тренировке. Поначалу ограничьтесь 5–7 упражнениями на развитие основных групп мышц. Затем, по мере роста тренированности, можно постепенно вводить другие упражнения и заменять одно другим. Однако включать в тренировку больше 10–15 упражнений нецелесообразно.

## **БЕССНАРЯДНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Наденьте спортивный костюм, проветрите помещение и сделайте разминку. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к интенсивной работе, разогреть мышцы, связки и суставы, исключить возможность травм.

Начните с ходьбы, потом перейдите на легкий, не напряженный бег. В движении и на месте проделайте несколько гимнастических упражнений с таким расчетом, чтобы они подготовили к работе все суставы: голеностопный, коленный, тазобедренный и

другие. Сделайте наклоны, прогибы, вращения. Легкая испарина и приятное ощущение тепла во всем теле свидетельствуют о том, что организм к работе готов.

**Упражнение 1. Отжимания.** Это упражнение всем хорошо знакомо. Его можно так видоизменять, что нагрузка на мышцы рук будет увеличиваться или, наоборот, уменьшаться.

Если ваше физическое развитие недостаточно, попробуйте выполнять самый легкий вариант: встаньте на расстоянии одного-двух шагов от края стола (подоконника, низкого заборчика и т. п.) и упритесь в него ладонями. Руки выпрямлены. Туловище и ноги прямые. Теперь согните руки в локтях и, коснувшись грудью края стола, вернитесь в исходное положение.

Если таким образом вы сможете сделать 15–20 и больше повторений, усложните упражнение и выполняйте отжимания в упоре лежа. Сгибая руки (ноги и туловище находятся на прямой линии), коснитесь грудью пола и вернитесь в исходное положение.

Если и в этом случае упражнение дается вам без всякого труда, попробуйте еще более трудный вариант: поставьте ноги на возведение (стул или скамейку) и отжимайтесь от пола. Чем выше ноги, тем большая нагрузка приходится на мышцы рук.

Можно усложнить упражнение следующим образом: ноги опираются на сиденье одного стула, а ладони — на сиденья двух других. В этом случае грудь можно опускать ниже уровня сидений. Сложность упражнения возрастет еще больше, если стулья расставить пошире. Чем дальше опора для рук, тем активнее включаются в работу мышцы груди.

Нагрузка на мышцы рук увеличивается и в том случае, если в упоре лежа вы повернете ладони пальцами внутрь.

Еще один вариант: широко расставив руки, сгибайте одну из них, другую оставляя прямой. Поработав одной рукой, проделайте это упражнение с другой.

При запасе сил отжиматься в упоре лежа можно толчком. В момент отрыва сделайте хлопок в ладоши перед грудью; повторите несколько раз подряд.

Подберите такой вариант, чтобы вы могли выполнить упражнение 10–15 раз. Последние повторения должны даваться с некоторым трудом.

**Упражнение 2. Подтягивания.** Очень популярно среди подростков; это упражнение, несомненно, хорошо знакомо вам с

детских лет. Если вы в нем не очень преуспеваете, начните с упрощенного варианта: поставьте два стула спинками друг к другу. На спинки положите палку. Лягте спиной на пол между стульями и обеими руками захватите палку на ширине плеч. Ладони обращены к себе. Ноги и туловище на одной линии. Сгибая руки в локтях и опираясь о пол одними пятками, подтянитесь и коснитесь палки подбородком. Упражнение выполняйте размеренно и плавно, не торопясь.

Гораздо труднее подтягиваться из положения виса на перекладине. (В домашних условиях перекладину можно установить в проеме дверей. После тренировки импровизированную перекладину — деревянную палку, отрезок водопроводной трубы и т. д. — можно убрать в считанные секунды. Вместо перекладины используют также горизонтальный сук дерева, последнюю попечину пожарной лестницы.) Остановитесь на этом варианте, если вы в состоянии подтянуться не меньше 5–8 раз. Руки на ширине плеч, ладони обращены к себе. Подтягиваясь, до конца сгибайте и выпрямляйте руки. Страйтесь не раскачиваться. Ноги и туловище прямые.

Если вы легко подтягиваетесь 15–20 раз, усложните упражнение, подвешивая к поясу груз.

Еще один трудный вариант: в исходном положении хват на много шире плеч, ладони от себя. В работе принимают активное участие не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. В верхнем крайнем положении касайтесь перекладины задней стороны шеи или теменем, если поначалу не будет хватать сил.

Выполняйте упражнение 8–12 раз подряд. Подберите такой вариант, чтобы последние повторения давались с трудом.

**Упражнение 3.** Стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите теннисный мяч или любой другой подходящий предмет. Зажмите мяч в ладонях перед грудью. Руки слегка согнуты в локтях.

Сожмите мяч так, словно вы хотите раздавить его, выжать из него воду. Развив максимальное усилие, поддерживайте его в течение 5–6 секунд.

Выполняя это упражнение, вы заставляете мышцы работать в статическом режиме, при котором они напрягаются, но движения в суставах отсутствуют (предметы, к которым прикладывается усилие, не двигаются). Такой режим работы называется изометрическим.

При всей своей пользе и эффективности изометрические упражнения не могут полностью заменить динамические. Вместе с тем статические упражнения обладают замечательными свойствами: они требуют очень мало времени; с их помощью можно воздействовать на любые группы мышц; для тренировки не обязательно иметь помещение, какое-либо специальное оборудование или снаряды. Выполнять их можно даже в крайней тесноте, а также в тех случаях, когда человек не может подняться с постели (лечебная физкультура), когда он находится в танке, самолете, подводной лодке и т. д. Поэтому если жизнь вырвет вас из привычной тренировочной обстановки, будет очень полезно иметь про запас заранее подготовленный и опробованный комплекс изометрических упражнений. Он станет для вас гарантией того, что никакие превратности судьбы не заставят вас ни на один день, ни на одну неделю прекратить атлетическую тренировку. Стоит только прибегнуть к изометрии — и купе поезда, номер в гостинице, любое самое тесное помещение превратятся для вас в спортивный зал.

**Упражнение 4.** Предназначено для мышц ног. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделайте 25–30 глубоких приседаний. Если вам трудно сохранять равновесие, слегка придерживайтесь рукой за спинку стула, край стола и т. д.

Надеемся, что это простейшее упражнение вы выполните без особого труда. В противном случае остановитесь на нем подольше, выполняя в высоком темпе. Помимо этого почаше ездите на велосипеде. Во время отдыха, поездок за город бегайте в гору, по песку, прыгайте с места в длину и т. д.

Мышцы ног хорошо развивает ходьба попеременными выпадами с фиксированием так называемого положения «ножницы». Это упражнение часто используют не только новички, но и хорошо подготовленные атлеты.

Поставив руки на пояс, шагните далеко вперед и, согнув ногу в колене до прямого угла, поставьте ее на всю ступню. Другая нога в момент выпада становится на носок. Она почти прямая, лишь немного упруго согнута в колене. Прогнитесь в пояснице, туловище держите прямо, не ложитесь им на бедро впереди стоящей ноги. Зафиксирував это положение, совершите несколько глубоких пружинных покачиваний, а затем, подтянув стоящую сзади ногу, шагните ею вперед и повторите цикл движений. Упражнение можно проделывать как в движении, так и на месте.

В последнем случае, совершив несколько покачиваний вверх—вниз, резко поверните туловище кругом, меняя положение ног в выпаде и оказываясь лицом в противоположном направлении. Нога, перед этим отставленная назад, теперь будет впереди.

При интенсивном выполнении это упражнение хорошо нагрузивает мышцы ног.

Если этот вариант все же покажется вам слишком легким, выполните приседания на одной ноге («пистолетик»): вытянув вперед прямые руки и одну ногу, согните другую и, мягко присев, вернитесь в исходное положение.

Если вы испытываете затруднения, удерживая равновесие, то во время приседаний придерживайтесь одной рукой за спинку стула или за край стола. Добейтесь результата, при котором вы могли бы приседать не меньше 10—12 раз на каждой ноге.

**Упражнение 5.** Предназначено для укрепления и развития мышц спины. Займите положение лежа бедрами на скамейке (валике от дивана, свернутом в рулон поролоне и т. д.) лицом вниз. Ступни закреплены. Руки на поясе или соединены на затылке. Опустившись до пола, энергично прогнитесь в пояснице, поднимая плечи как можно выше. Зафиксировав крайнее верхнее положение, медленно опуститесь вниз.

Выполните упражнение не менее 20 раз или до появления легкого утомления.

**Упражнение 6.** Предназначено для мышц живота. Лягте на спину на коврик, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите прямые, соединенные вместе ноги до вертикального положения и затем мягко (но ни в коем случае не бросая) опустите их вниз.

Это упражнение можно также выполнять, поднимая ноги вверх и назад и опуская их за голову (при этом коснуться пола носками).

Чередуйте упражнение со следующим: исходное положение — лежа на спине; ноги закреплены; руки за головой. Подняв голову, оторвите лопатки от пола, а вслед за ними — туловище. Пройдя вертикальное положение, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. Затем, повторяя движение в обратном направлении, вернитесь в исходное положение:

Движения выполняйте до появления легкого утомления.

**Упражнение 7.** Это несложное упражнение потребует от вас определенной выносливости и слаженной работы многих мышц. Исходное положение — основная стойка. Согнув ноги и поставив руки возле ступней, перейдите в положение упор присев. За-

тем резко отбросьте ноги назад и займите положение упор лежа, из которого быстро вернитесь обратно в положение упор присев и затем в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение минуты. Проконтролируйте, сколько повторений вам удается выполнить за этот срок. На каждой последующей тренировке старайтесь немного улучшить свой результат.

**Упражнение 8.** Заключительное упражнение предназначено для мышц голени. Исходное положение — стоя на одной ноге, носок опирается на порожек (брюсок, ступеньку лестницы и т. д.), пятка на весу. Поднимание и опускание пятки (подниматься на носок). Упражнение выполняйте с максимальной амплитудой до утомления.

Первое занятие — ознакомительное. Поэтому проведите его спокойно, ориентируясь на самочувствие. Начинайте с одного подхода, т. е., закончив одно упражнение, переходите к следующему. Через неделю, если все будет хорошо и никаких неприятных ощущений не появится, перейдите на два подхода, т. е., проделав упражнение, отдохните немного и выполните его снова. Еще через одну-две недели можно делать три подхода, а в упражнении 3 — четыре или пять.

Приступая к упражнениям, посмотрите на часы. Закончив тренировку, отметьте, сколько времени она заняла. Рассматривайте комплекс упражнений как своеобразную дистанцию, которую по мере роста тренированности можно проходить быстрей. Начните с того, что, увеличивая число повторений, старайтесь при этом укладываться в то же время, что и раньше. Если вы увеличили число подходов, время тренировки надо замерить заново. Однако при этом «гонка» не должна становиться для вас самоцелью. Не стоит экономить минуты, ломая структуру движения и перенапрягаясь. Постепенное сокращение пауз между подходами — вот верный путь.

### **КОМПЛЕКСЫ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.**

Гантели хороши тем, что по сравнению с обычными упражнениями усиливают работу мускулатуры и тем самым дают добавочный импульс к ее развитию. Кроме того, они общедоступны и

позволяют точно дозировать нагрузки для каждой отдельной группы мышц.

Если есть возможность, лучше всего приобрести разборные гантели, которые заменяют целый набор литых, так как дают возможность для каждого конкретного упражнения подбирать оптимальный вес.

Гири также являются легкодоступными снарядами. Специфика гиревой тренировки в том, что большинство упражнений носят комплексный характер и вовлекают в работу сразу несколько мышечных групп, хотя и в разной степени.

Это уже настоящие спортивные снаряды, поэтому обращение с ними должно быть самое осторожное. Начиная тренировку, не забывайте, что вы пока новичок, в связи с этим гири и гантели в ваших руках могут стать источником опасности. Снаряд, который в начале подхода кажется не таким уж тяжелым, впоследствии оттягивает руки и даже может вырваться из них. Поэтому не допускайте, чтобы во время занятий в непосредственной близости от вас играли дети, сидели старики, кто-нибудь проходил мимо. Дети непоседливы и, занявшиеся, могут оказаться у вас под рукой в тот самый момент, когда вы опускаете снаряд. Гирия вследствие вашей усталости может пойти не вперед, а, скажем, в сторону и нечаянно задеть вашего товарища.

Потеряв равновесие, можно ненароком удариться об острый угол стола или шкафа. Поэтому, начиная занятия, обеспечьте вокруг себя зону безопасности радиусом 2–3 м и обязательно попросите родных или знакомых не отвлекать вас разговорами и не находиться рядом. Если есть возможность, лучше всего проводить тренировки в спортзале, на стадионе, в парке или во дворе, где вам никто не сможет помешать.

Если тренировки проходят дома, принимайте во внимание тот факт, что пол в вашей квартире отнюдь не такой, как в тяжелоатлетических залах, а паркет — не специальный помост. Поэтому упавший несколько раз на пол двухпудовик вполне способен поссорить вас и с соседями, и с собственной семьей. Значит, не увлекайтесь большими весами. Вначале усвойте элементарную технику движений. Убедитесь, что вы уверенно контролируете вес.

Существует очень много упражнений с гантелями для проработки различных мышечных групп. Перечислять все нет смысла. Гантельный комплекс составляют по-разному. Некоторые на-

чинающие спортсмены выбирают из наиболее понравившихся 5–15 упражнений на все основные группы мышц и повторяют их 2–4 раза в неделю. Другие подбирают в каждый комплекс разные упражнения для одной мышечной группы.

Ниже в качестве примера приведены три гантельных комплекса и один смешанный комплекс с гантелями и гирями для начинающих. Если какие-то упражнения для вас окажутся сложными — откажитесь от них и замените другими.

В описании комплексов приняты следующие сокращения и обозначения:

- Исходное положение — и. п.
- Основная стойка — о. с. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.
- Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

### **Гантельный комплекс 1**

Предназначен для желающих заниматься гантельной гимнастикой. Вес гантели 1–3 кг, в зависимости от возраста и силы занимающихся.

**Упражнение 1.** Поднимание прямых рук в стороны — вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (рис. 2, поз. 1). Для боковых пучков дельтовидных мышц.

Исходное положение — основная стойка. 1 — поднять руки в стороны — вверх; 2 — опустить руки через стороны вниз. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании рук — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 6–12 раз.

**Упражнение 2.** Поднимание рук в стороны — вверх, опускание вперед — вниз (рис. 2, поз. 2). Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п. — о. с. 1 — поднять руки в стороны — вверх; 2 — опустить вперед — вниз. При поднимании рук в стороны — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний. Повторить 8–16 раз.

**Упражнение 3.** Наклоны туловища вперед, не сгибая ног (рис. 2, поз. 3). Для мышц спины.

И. п.— ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох).

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 4.** Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (рис. 2, поз. 4). Для мышц-сгибателей (бицепс).

И. п.— о. с. 1 — согнуть левую руку; 2 — опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20—30 раз для правой и левой руки.

**Упражнение 5.** Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием туловища на носки (рис. 2, поз. 5). Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п.— ноги в о. с., руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь. 1 — развести руки в стороны и подняться на носки; 2 — свести руки вперед. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох:

Темп средний. Повторить 8—12 раз.

**Упражнение 6.** Приседание на носках, руки к плечам (рис. 2, поз. 6). Для мышц ног.

И. п.— ноги в о. с., руки к плечам. 1 — присесть на носках; 2 — принять исходное положение. При приседе — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 16—30 раз.

После выполнения этого упражнения в течение 30—45 секунд спокойно походите и сделайте несколько дыхательных упражнений.

**Упражнение 7.** Махи ногой с подвязанной к ней гантелью (рис. 2, поз. 7). Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет. 1 — сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше; 2 — мах назад до отказа. То же левой ногой.

Темп средний. Повторить 10—20 раз для правой и левой ноги.

**Упражнение 8.** Прямые «удары боксера» (рис. 2, поз. 8). Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. 1 — энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо; 2 — энергично выпрямить вперед правую руку,

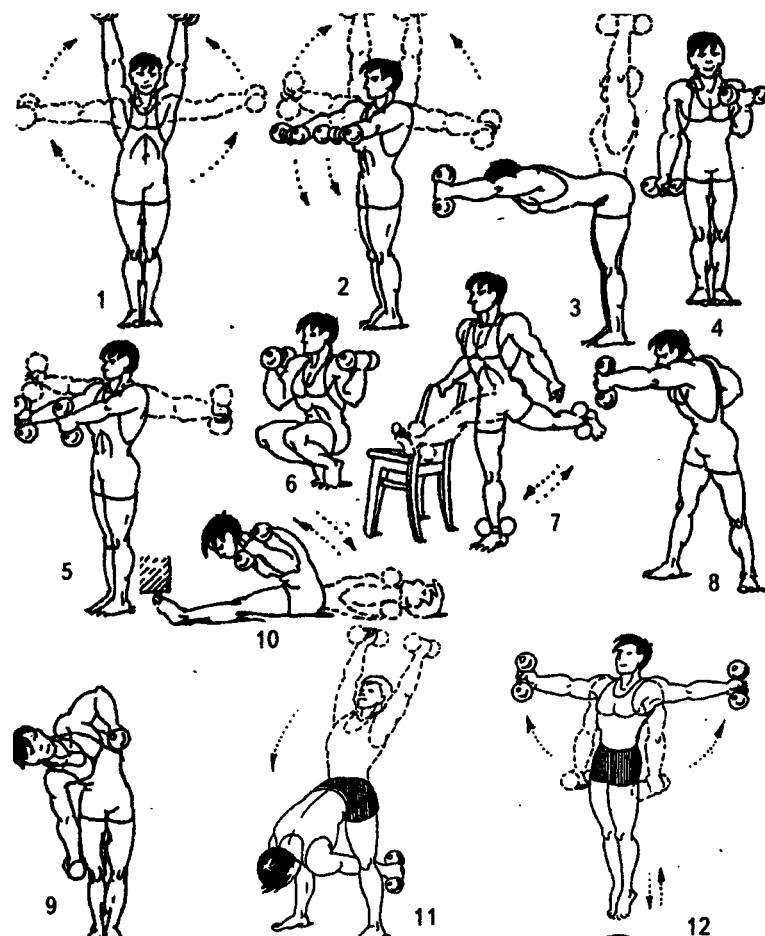


Рис. 2. Гантельный комплекс 1

одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп средний и быстрый. Повторить 15–20 раз правой и левой рукой.

**Упражнение 9.** Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке — «насос» (рис. 2, поз. 9). Для косых мышц живота.

И. п.— о. с. 1 — наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2 — то же вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз. При наклоне туловища вправо — вдох, влево — выдох.

Темп средний. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 10.** Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч (рис. 2, поз. 10). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— сесть, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет. 1 — лечь; 2 — сесть. При наклоне назад — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний. Повторить 6–10 раз.

**Упражнение 11.** «Дровосек» (рис. 2, поз. 11). Для мышц спины.

И. п.— ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой. 1 — выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох); 2 — энергично наклонить туловище вперед—вниз (выдох), мах руками как можно дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 12.** Прыжки на носках с подниманием рук в стороны (рис. 2, поз. 12). Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п.— о. с. 1 — в прыжке расставить ноги и руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15–20 раз.

**Упражнения для установления дыхания и расслабления.** Из перечисленных далее выбирают наиболее приемлемые. Упражнения можно проделывать в положении стоя на месте или на ходу, обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

**Дыхательное упражнение 1.** И. п.— основная стойка. 1 — поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом; 2 — возвратиться в исходное положение — выдох.

Повторить 10–12 раз.

**Дыхательное упражнение 2.** И. п.— ноги врозь, руки за голову, локти вперед. 1 — отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки — вдох; 2 — сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед — выдох.

Повторить 10–12 раз.

**Упражнение на расслабление 1.** И. п.— ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх. 1 — несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками; 2 — наклонить туловище вперед и присесть, согнувшись, с полным расслаблением; 3 — возвратиться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение на расслабление 2.** Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища.

Всего 15—30 секунд.

После выполнения комплекса приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.

### **Гантельный комплекс 2**

Предназначен для лиц, выполнивших первый комплекс в течение 3—5 месяцев. Вес гантели — 2—4 кг.

**Упражнение 1.** Поднимание прямых рук вперед—вверх и опускание в стороны—вниз (рис. 3, поз. 1). Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п.— основная стойка. 1 — руки ладонями вниз поднять вперед—вверх; 2 — опустить через стороны вниз. Поднимая руки вверх — вдох, опуская — выдох.

Темп медленный и средний. Повторить 8—16 раз.

**Упражнение 2.** Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх (рис. 3, поз. 2). Для ног и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони повернуть вниз. 1 — присесть; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — энергично выпрямиться, одновременно поднять руки вверх и встать на носки.

Темп средний, повторить 10—16 раз.

**Упражнение 3.** Лежа на спине, пополамное поднимание ног с прикрепленными к ним гантелями (рис. 3, поз. 3). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— прочно прикрепить гантели к ступням, лежь на спину, руки за голову. 1 — поднять правую ногу; 2 — опустив правую, поднять левую ногу. Ноги поднимать до угла 90°.

Темп средний. Повторить 10—15 раз левой и правой ногой.

**Упражнение 4.** Наклон туловища вперед с одновременным движением рук назад—вверх (рис. 3, поз. 4). Для спинных и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище вперед и, сделав руками движение вниз—назад—вверх, перевести их в положение руки вниз; 2 — вернуться в исходное положение. Наклоняя туловище вперед — выдох, выпрямляя — вдох.

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 5.** Отжимание в упоре руками о спинку стульев (рис. 3, поз. 5). Для развития мышечной силы рук, дельтовидных и грудных мышц.

И. п.— взять два стула и поставить их спинками внутрь параллельно, на ширине плеч; связать гантели и перекинуть их через шею так, чтобы одна из них была справа, другая — слева. Упираться руками в спинки стульев и подогнуть ноги. 1 — опуститься вниз до отказа (не касаясь ногами пола); 2 — выпрямить руки (отжаться). Сгибая руки — вдох, разгибая руки — выдох.

Темп средний. Повторить 5—8 раз.

**Упражнение 6.** Круговое движение туловищем (рис. 3, поз. 6). Для косых мышц живота и поясницы.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Круговое вращение туловища в правую и левую сторону.

Темп средний. Повторить 5—8 раз в левую и правую сторону.

**Упражнение 7.** Выжимание гантелей, лежа на спине (рис. 3, поз. 7). Для разгибателей рук и грудных мышц.

И. п.— лежа на скамейке лицом вверху, руки прижаты к груди. Гантели выжимают точно по вертикали.

Темп средний и быстрый. Повторить 20—30 раз.

**Упражнение 8.** Вращение рук дугами наружу и внутрь (скрестно) (рис. 3, поз. 8). Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки внизу скрестить перед собой. 1 — поднять руки в стороны—вверх; 2 — скрестив руки, опустить их вниз до исходного положения.

Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 9.** Одновременное и попопеременное выжимание гантелей (рис. 3, поз. 9, а, б). Для мышц предплечья и разгибателей (трицепсов).

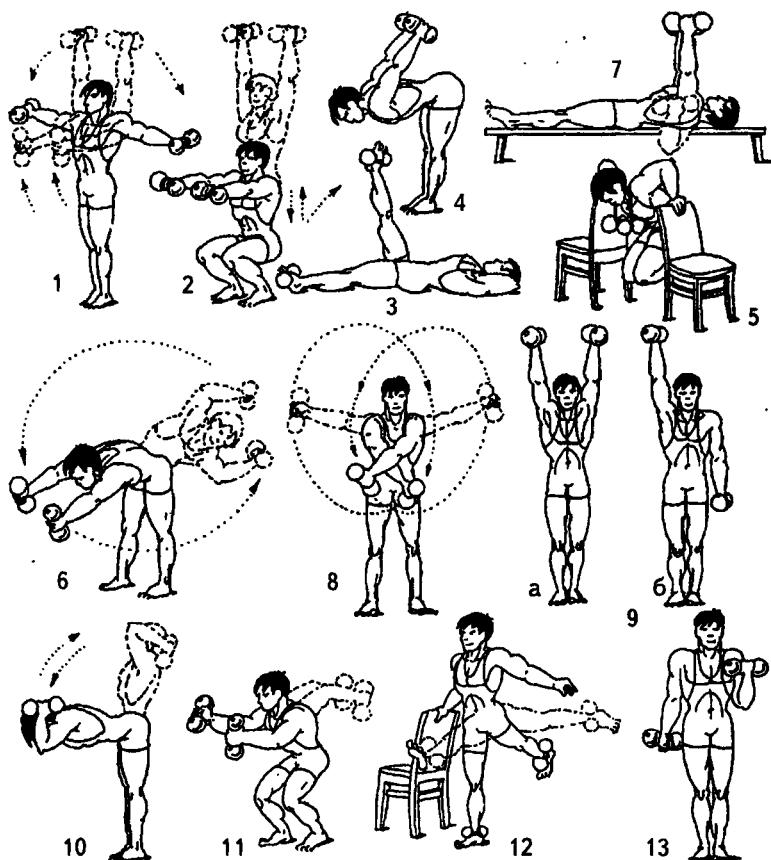


Рис. 3. Гантельный комплекс 2

И. п.— основная стойка. 1 — согнуть руки в локтях до касания гантелями плеч; 2 — поднять руки вверх (выжать); 3 — опустить руки к плечам; 4 — опустить руки вниз.

Темп средний. Повторить 15–20 раз.

**Упражнение 10.** Пружинистые наклоны туловища с руками за головой (рис. 3, поз. 10). Для развития мышц спины и растягивания мышц задней поверхности бедра.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — наклонить туловище вперед—вниз; 2–3 — пружинистое покачивание; 4 —

принять исходное положение. При пружинистом покачивании туловища вперед — выдох, при выпрямлении — вдох.

Темп средний. Повторить 10—16 раз.

**Упражнение 11.** Ритмические полуприседания с одновременным движением рук (как при одновременном ходе лыжника) (рис. 3, поз. 11). Для мышц всего тела.

И. п.— ноги на ширине ступни, руки подняты на высоту глаз и слегка согнуты в локтях, ладони внутрь. 1 — полуприсед с одновременным энергичным движением рук вниз—назад до отказа; 2 — плавно вернуться в исходное положение. Дыхание глубокое и равномерное.

Темп средний. Повторить 20—25 раз.

**Упражнение 12.** Размахивание ногой с укрепленной на ней гантелью (рис. 3, поз. 12). Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет. 1 — сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше; 2 — мах назад до отказа. То же проделать левой ногой.

Темп средний. Повторить 10—20 раз на левой и правой ноге.

**Упражнение 13.** Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (рис. 3, поз. 13). Для мышц-сгибателей (бицепс).

Упражнение выполнять попеременно, 1 раз повернуть ладонь вперед, затем назад.

Повторить 20—30 раз правой и левой рукой.

**Выполнить упражнения для установления дыхания и расслабления.**

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.

### Гантельный комплекс 3

К третьему комплексу приступают после регулярного выполнения первого и второго комплексов в течение 8—10 месяцев. Он предназначен также для начинающих спортсменов, желающих заниматься отдельными видами спорта. Вес гантелей — 4—6 кг.

**Упражнение 1.** Опускание и поднимание прямых рук вперед-вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (рис. 4, поз. 1). Для дельтовидных мышц.

При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох.  
Темп средний. Повторить 10—15 раз.

**Упражнение 2.** Приседание на носках с подниманием рук через стороны вверх (рис. 4, поз. 2). Для ног и дельтовидных мышц.

И. п.— основная стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — присесть и поднять руки в стороны—вверх; 2 — принять исходное положение. При приседании — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний. Повторить 20—25 раз.

**Упражнение 3.** Наклоны туловища назад, сидя на табурете (рис. 4, поз. 3). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— сесть на табуретку, носками ног зацепиться за стол, кровать или другой предмет, руки приставить к плечам. 1 — наклон туловища назад; 2 — принять исходное положение. При наклоне — вдох, при выпрямлении туловища — выдох.

Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 4.** Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх (рис. 4, поз. 4). Для спинных и дельтовидных мышц.

При наклоне туловища вперед — выдох, при выпрямлении — вдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 5.** Разведение прямых рук в стороны, лежа на скамейке (рис. 4, поз. 5). Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п.— ноги вместе, руки подняты вверх, ладони внутрь. 1 — развести руки в стороны; 2 — свести руки вверх. При разведении рук в стороны — вдох, при сведении — выдох.

Темп средний. Повторить 16—20 раз.

**Упражнение 6.** Выпад вперед с пружинистым покачиванием с одновременным подниманием рук вверх (рис. 4, поз. 6). Для ног и ягодичных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 — большой выпад вперед с одновременным подниманием рук вверх; 2—3 — пружинистое покачивание; 4 — исходное положение.

Темп средний. Повторить 8—12 раз левой и правой ногой.

**Упражнение 7.** Браскообразные движения руками (рис. 4, поз. 7, а, б). Для рук, дельтовидных и грудных мышц.

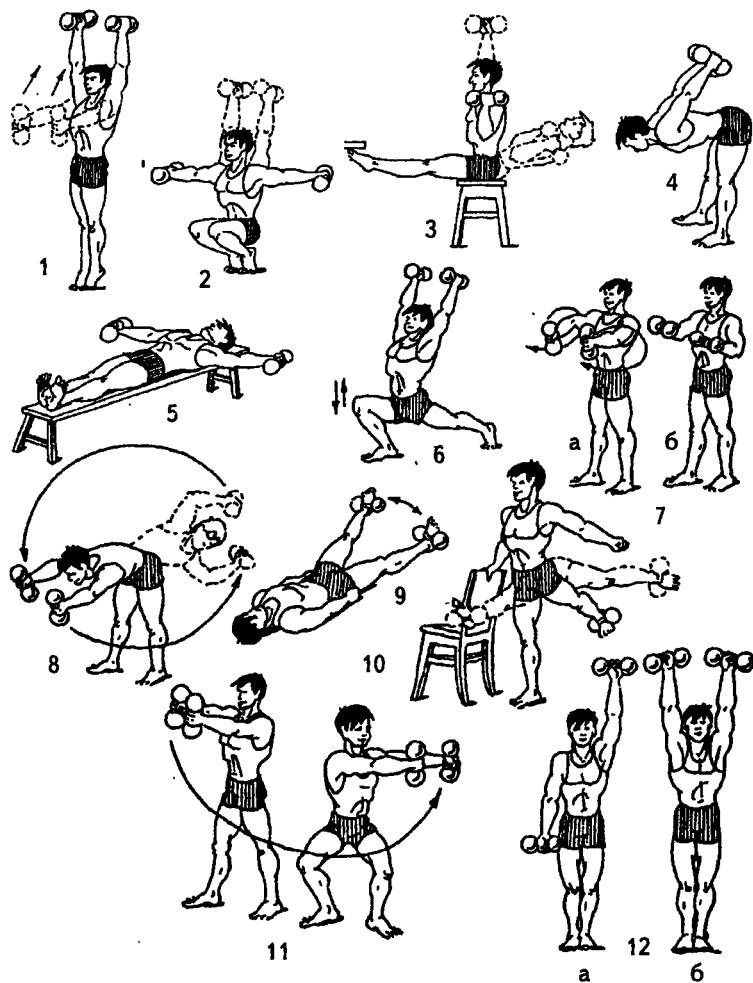


Рис. 4. Гантельный комплекс 3

И. п.— ноги на ширине плеч. Руки подняты вперед на высоту плеч, ладони повернуты наружу. 1 — развести руки в стороны; 2 — согнуть их к груди; 3 — вытянуть вперед в исходное положение. При разведении рук в стороны — вдох, при сведении — выдох.

Темп средний. Повторить 12—18 раз.

**Упражнение 8.** Круговое движение туловищем (рис. 4, поз. 8). Для косых мышц живота и поясницы.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Произвести круговое вращение туловища в правую и левую сторону.

Темп медленный. Повторить 5—8 раз в каждую сторону.

**Упражнение 9.** Лежа на спине, разведение и сведение ног с прикрепленными к ним гантелями (рис. 4, поз. 9). Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И. п.— лежа, поднять прямые ноги на 20—30 см от пола. 1 — развести ноги в стороны, 2 — свести их вместе.

Темп средний. Повторить 10—15 раз.

**Упражнение 10.** Комбинированные махи ногой с привязанной к ней гантелью вперед, в сторону, назад (рис. 4, поз. 10). Для пояснично-подвздошной и приводящих мышц.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет. 1 — в махе поднять ногу вперед; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — отвести ногу в сторону; 4 — отвести ногу назад.

Темп средний. Повторить 10—20 раз левой и правой ногой.

**Упражнение 11.** «Косарь» — ритмические полуприседания с маховыми движениями рук (рис. 4, поз. 11). Для мышц туловища, ног и рук.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки влево на высоте плеч. 1 — ритмические полуприседания с маховыми движениями рук вниз—вправо до высоты плеч; 2— то же повторить в левую сторону. При движении рук вниз—вправо голову и туловище поворачивать вправо и наоборот.

Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 12.** Одновременное и попеременное выжимание гантелей. (рис. 4, поз. 12).

При поднимании гантелей вверх — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний. Повторить 25—35 раз.

Выполнить упражнения для установления дыхания и расслабления.

Приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.

### Гантели-гиравой комплекс

Этот комплекс включает в себя упражнения с гантелями и гирами. Предназначен для людей, ранее регулярно занимавшихся тремя комплексами упражнений с гантелями в течение одного года и получивших разрешение врача заниматься с увеличенной нагрузкой. Вес гантелей — 5–10 кг. Вес гирь — 16–32 кг, в зависимости от силы и подготовленности занимающихся.

**Упражнение 1 (с гантелями).** Вертикальное поднимание рук вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (рис. 5, поз. 1). Для сгибателей, разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища, ладони повернуты назад. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 15–20 раз.

**Упражнение 2 (с гантелями).** Приседание, согнувшись, с отведением рук назад (рис. 5, поз. 2). Для мышц всего тела.

И. п.— ноги в основной стойке, руки подняты вверх, ладони повернуты внутрь. 1 — присесть на носках, сильно согнувшись, с одновременным махом рук назад; 2 — принять исходное положение. При выполнении приседания — выдох, при выпрямлении — вдох.

Темп средний. Повторить 10–20 раз.

**Упражнение 3 (с гантелями).** Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при плавании в стиле брасс (рис. 5, поз. 3, а, б, в). Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И. п.— прочно прикрепить гантели к ступням, лечь на спину, руки положить за голову. 1 — плавно согнуть ноги, развести колени и носки в стороны; 2 — энергично вытянуть ноги, соединив их вместе.

Темп средний. Повторить 15–20 раз.

**Упражнение 4 (с гантелями).** Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при езде на велосипеде (рис. 5, поз. 4). Для мышц брюшного пресса и ног.

И. п.— лежа на спине с прикрепленными к ногам гантелями, поднять ноги до угла 90°. Попеременные движения ногами, как при езде на велосипеде.

Темп средний и быстрый. Повторить 20–25 раз.

**Упражнение 5 (с гантелями).** Движения руками, как при плавании кролем (рис. 5, поз. 5). Для сгибателей, разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п.— ноги на ширине ступни, немного согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, левая рука отведена назад и чуть согнута в локтевом суставе. Правая рука поднята вперед на высоту головы и также слегка согнута в локтевом суставе. 1—дугобразное движение правой рукой сверху—вниз—назад; 2—левая рука двигается назад—вверх—влево—вниз. Движения выполняют попеременно правой и левой рукой, они напоминают движения пловца при плавании кролем с выносом рук.

Темп средний. Повторить 15–30 раз каждой рукой.

**Упражнение 6 (с гантелями).** Ритмические полуприседания с попеременным движением рук (как при попеременном ходе лыжника) (рис. 5, поз. 6). Для мышц всего тела.

И. п.— ноги на ширине ступни, правая рука слегка согнута в локте ладонью внутрь и поднята на высоту глаз, левая рука согнута ладонью внутрь и до отказа отведена назад. Полуприседы с энергичными попеременными движениями правой и левой рукой.

Темп средний. Повторить 20–30 раз каждой рукой.

**Упражнение 7 (с гантелями).** Одновременное и попеременное выжимание гантелей на прямые руки (рис. 5, поз. 7, а, б).

Темп средний. Повторить 15–35 раз.

**Упражнение 8 (с гирями).** Поднимание одной гири вверх двумя руками (рис. 5, поз. 8). Для мышц спины и рук.

И. п.— ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири. 1—поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2—вернуться в исходное положение. При поднимании гири—вдох, при опускании—выдох.

Темп средний. Повторить 6–10 раз.

**Упражнение 9 (с гирями).** Выжать гирю двумя руками вверх (рис. 5, поз. 9). Для мышц рук (разгибателей) и туловища.

И. п.—поставить гирю перед собой ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1—поднять гирю к груди; 2—выжать гирю вверх; 3—опустить на грудь; 4—вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 6–10 раз.

**Упражнение 10 (с гирями).** Приседание с гирей на спине (рис. 5, поз. 10). Для мышц ног.

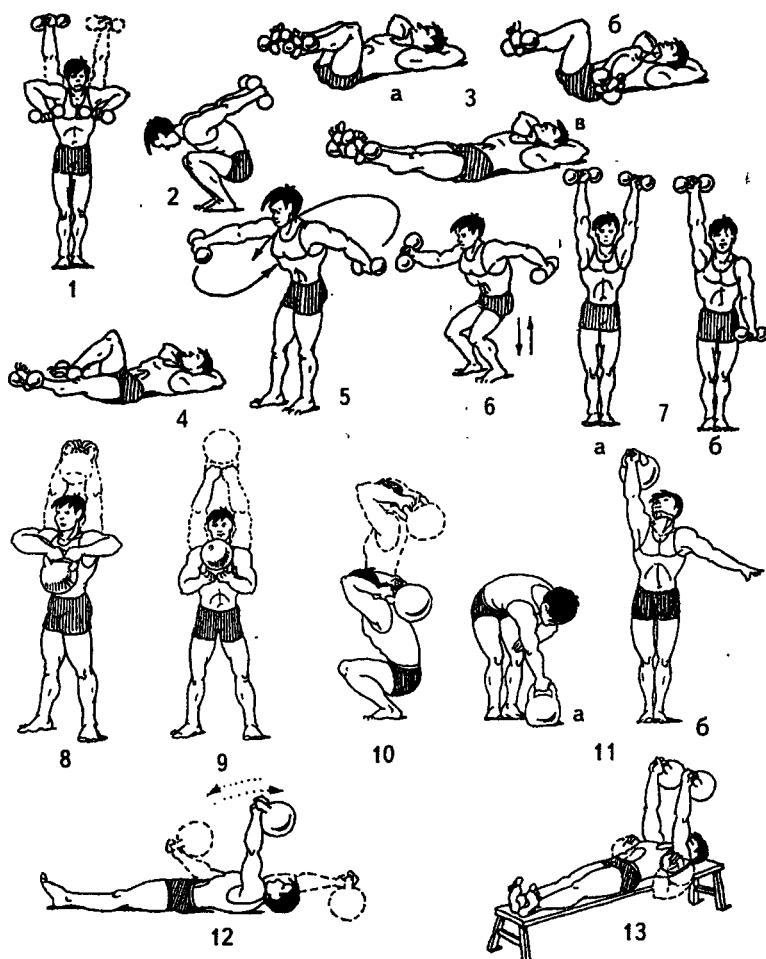


Рис. 5. Гантели-гиревой комплекс

И. п.— поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч. 1 — присесть на полных ступнях; 2 — встать. При приседании — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний. Повторить 10—16 раз.

**Упражнение 11 (с гирами).** Выбрасывание гири одной рукой сбоку (рис. 5, поз. 11, а, б). Для косых мышц живота, спины и рук.

И. п.— поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1 — энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 — опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола.

Темп средний. Повторить 4–6 раз правой и левой рукой.

**Упражнение 12 (с гирами).** Лежа на спине, поднимание гиры прямыми руками из-за головы вверх (рис. 5, поз. 12). Для дельтоидных, трапециевидных и грудных мышц.

И. п.— лечь на спину, гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гиры хватом снизу. 1 — поднять прямыми руками гирю вверх перед собой; 2 — опустить к животу; 3 — отвести прямые руки с гирей назад, за голову, в исходное положение. При поднимании гиры — выдох, при опускании гиры за голову — вдох.

Темп средний. Повторить 6–10 раз.

**Упражнение 13 (с гирами).** Жим двух гирь в положении лежа (рис. 5, поз. 13). Для разгибателей рук и грудных мышц. Для более интенсивного воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить в положении лежа на скамейке.

И. п.— поставить гиры на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гиры стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь (поглубже) хватом снизу и положить их на грудь. 1 — с силой выжать гиры вверх на прямые руки; 2 — плавно опустить гирю в исходное положение.

Темп средний. Повторить 4–8 раз.

**Упражнение 14.** Ходьба с постепенным замедлением темпа и потряхиванием ног.

Выполнить упражнение на расслабление.

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

Большинство людей, начинающих заниматься гиревым спортом самостоятельно, не всегда имеют возможность воспользоваться помощью опытного тренера или высококвалифициро-

ванного спортсмена. В этом случае приходится самим решать, как спланировать тренировочную работу, какие упражнения и в каком объеме выполнять.

В практике спортивных тренировок существуют определенные закономерности, которых должен придерживаться каждый занимающийся, независимо от условий занятий.

Прежде чем самостоятельно приступить к тренировкам, надо выяснить свои физические возможности, уровень развития основных физических качеств (сила мышц рук в жимовых упражнениях, спины — в тягах штанги, ног — в приседаниях со штангой на плечах) и правильно оценить их, сопоставляя с той нагрузкой, которая предстоит через некоторое время на соревнованиях с тяжелыми гирами.

Новички, ранее не занимавшиеся спортом, естественно, не могут соответствовать тем требованиям физического развития, которыми должен обладать спортсмен, приступая к специализации в гиревом спорте.

С учетом имеющихся недостатков в физическом развитии и условий для занятий, наличия спортивного инвентаря необходимо составить самый простой вариант распределения тренировочного времени и нагрузок в годичном цикле занятий.

Тренировка подразделяется на общую и специальную. Эти виды тренировок планируют раздельно. В общей тренировке используют все средства для развития общей силовой выносливости. Это бег, лыжные кроссы, езда на велосипеде, плавание, т. е. средства общей физической подготовки (ОФП).

В специальных тренировках используют упражнения с гирами — как классические, так и вспомогательные.

Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением. Изменение нагрузки осуществляют в полном соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося, особенностями его телосложения, возрастом и спортивной квалификацией.

Тренировка гиревика (в полном смысле этого понятия) начинается с момента, когда достаточно хорошо изучены специально-вспомогательные и соревновательные упражнения. В гиревом спорте на это уходит до двух месяцев, в зависимости от способностей занимающихся.

Для лучшего освоения техники толчка и рывка все специаль-но-вспомогательные и общеразвивающие упражнения в первые месяцы занятий лучше выполнять после классических. Лишь небольшая их часть может быть выполнена в начале занятия в качестве общей и специальной разминки.

На начальном этапе подготовки (примерно 3–4 месяца) 30–35% тренировочного времени отводится на освоение и закрепление техники выполнения соревновательных упражнений. Основными средствами здесь будут имитационные упражнения без отягощений, специально-вспомогательные и соревновательные упражнения с легкими гирами (в тяжелоатлетическом зале; для занимающихся самостоятельно легкие гиры малоприемлемы). Остальные 65–70% тренировочного времени отводится для воспитания основных физических качеств и ликвидации слабых сторон в физическом развитии. При воспитании силы особое внимание надо уделить развитию тех групп мышц, которые участвуют в выполнении соревновательных упражнений. Для толчка двух гирам — жимовые упражнения, полуторчок двух гирам, приседания и пружинящие выпрыгивания со штангой или гирами на плечах. Для рывка — тяги штанги или махи гиры на различную высоту, наклоны с различными отягощениями на плечах. Примерно через 6 месяцев занятий можно сравнять соотношение общей и специальной нагрузки (50:50). Еще через некоторое время, если показатели силы основных групп мышц и общей выносливости достигнут желаемого уровня, на соревновательные и специально-вспомогательные упражнения отводится до 60% (а иногда и более) общего времени и нагрузки в каждом отдельном занятии.

Не следует спешить переходить к узкой специализации. Только после того как техническая подготовка и уровень развития основных физических качеств достигнут определенного минимума, можно постепенно переходить к усложненным вариантам тренировок в отдельных занятиях (1–2 в недельном цикле). Применяя иногда соревновательный метод подготовки (прикидки до 70% и более), необходимо выявить недостатки в физической и технической подготовке и «подтягивать» их до определенного уровня, используя для этого различные упражнения со штангой (табл. 1), специальные упражнения.

Разнообразие упражнений с гирами позволяет занимающимся решать самые различные задачи, направленные на физическое

развитие и совершенствование. Одни занимаются, чтобы поддержать физическую форму и здоровье, другие стремятся «накачать» мышцы и сформировать красивое тело, третьи — выполнить норматив мастера спорта и выступать на соревнованиях и т. п.

**Таблица 1. Примерные показатели силы и выносливости, к которым надо стремиться в процессе общей физической подготовки (для специализирующихся в гиревом спорте)**

Собственный вес	Жим штанги лежа	Тяга становая	Приседания со штангой на плечах	Жим гири 32 кг
60–65 кг	80 кг	110	110	1–2 раза
70–75 кг	90 кг	120	120	5–6 раз
80 кг	100 кг	130	130	12–15 раз
90 кг и более	100 кг и более	140	140	15–18 раз

В зависимости от поставленных целей и задач подбирают соответствующие упражнения, определяют дозировку нагрузки в тех или иных упражнениях и условия их выполнения. Так, для «подкачки» мышц и развития силы в основном применяются общеразвивающие упражнения с гирями:

- жим одной гири;
- жим двух гирь;
- жим сидя;
- поочередное выжимание гирь сидя;
- жим лежа;
- подтягивание гири (протяжки) до уровня груди и выше;
- подтягивание с опорой на скамейку;
- разведение гирь в сторону лежа;
- сгибание и разгибание руки стоя;
- наклон с гирей за головой;
- наклон в сторону с гирей в висе;
- приседания с одной гирей;
- приседания с двумя гирями.

Тренировку гиревика можно дополнить упражнениями со штангой. Они помогут быстрее подготовить нужные мышцы к работе с тяжелыми гирами. В первую очередь гиревику надо укрепить мышцы ног и спины, трапециевидные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы рук (в основном сгибатели пальцев) для захвата дужек гирь.

Очень полезное упражнение для развития силы — тяга. Атлет поднимает довольно большой вес, а это значит, что и нагрузка на мышцы будет значительной. В этом упражнении работают мышцы ног, спины, трапециевидные мышцы и мышцы рук.

**Техника выполнения упражнения для развития силы (тяга):**

Подойдите к штанге, ноги поставьте на ширину плеч (носки ног выходят за проекцию грифа). Возьмитесь за гриф на ширине плеч и, оставляя руки прямыми, согните ноги в коленях до образования прямого угла между голеню и бедром, касаясь голеню грифа. Спина при этом прямая — лучше чуть прогнутая, но не согнутая, плечи немного впереди носков ног. Это и есть старт штангиста. Затем начинается основное движение.

Вначале работают мышцы ног, положение спины не меняется (у новичка сразу может не получиться). Когда гриф дойдет до уровня коленей, спина включается в динамическую работу, атлет полностью выпрямляется, встает на носки и поднимает плечи, руки все время остаются прямыми.

Тяги обычно делают с весом, с которым вы можете присесть максимум один раз (100% от приседания). Но тяги бывают разные, а вес иногда уменьшают или увеличивают (это отмечают в плане-задании).

**Тяги с плинтов (подставок) или от середины бедра.** Штанга стоит на возвышении или атлет держит ее у середины бедер. Угол сгиба ног — 100–120°.

**Тяги становые (спиной).** Тяги выполняют одной спиной. Атлет наклоняется, не сгибая ног, и выполняет разгибание, т. е. делает наклоны со штангой в руках.

**Тяги с возвышения.** Атлет стоит на возвышении 10–12 см. Гриф штанги при этом становится ниже относительно спины атлета, поэтому угол между голеню и бедром тоже уменьшается — работа идет из более тяжелого положения. Мышцы ног получают еще большую нагрузку.

Второе очень нужное упражнение — приседания со штангой на плечах. Ноги у гиревика должны быть сильными, поскольку толчок гирь практически выполняется за счет ног. Это упражнение поможет укрепить мышцы ног.

*Техника выполнения приседания со штангой на плечах:*

Штангу надо поставить на специальные стойки или ее подают на плечи два партнера. Атлет подходит к стойкам, берется за гриф на ширине плеч и кладет штангу на плечи (не на шею). Затем делает шаг назад, ставит ноги на ширине плеч и на вдохе начинает приседать до стартового положения штангиста, т. е. до образования прямого угла между голеню и бедром, спина при этом должна быть прямой.

Встают из этого положения на закрытом дыхании. В конце упражнения, когда ноги выпрямлены, атлет встает на носки. Это очень важно для укрепления мышц голеностопа.

Количество подходов в тягах обычно составляет 4—5, количество повторений за подход — такое же.

Применяются комплексы, когда за одну тренировку делают 7 приседаний в подходе, за другую — 5, за третью — 3. Вес, естественно, подбирают так, чтобы последние приседания (седьмое, пятое и третье) выполнялись с трудом. Общее количество приседаний не должно превышать 30—35 за тренировку.

Для укрепления мышц рук рекомендуется выполнять жим из положений сидя, лежа, лежа в наклоне.

**Внимание!** Некоторые упражнения с гирями опасны (легко можно «свернуть» позвоночник) и очень сложны в выполнении для начинающих. К таким упражнениям относятся:

1. Наклоны в стороны с гирей за головой.
2. Круговые движения туловищем с гирей за головой.
3. Приседания с гирей в висе сзади.
4. Некоторые упражнения, выполняемые стоя на табуретках или с привязанной гирей к голове.
5. Переворачивание гири «на попа», сидя на полу и др.

Будьте осторожны при выполнении перечисленных выше и вообще любых упражнений с гирями! Вы занимаетесь для здоровья, а не для травм! Если есть сомнения в том, что вы сможете выполнить сложное упражнение, — откажитесь от него или замените другим.

## **РАЗМИНКА ГИРЕВИКА**

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике выполнения упражнений, нередко возникают различные травмы.

Разминка подразделяется на общую и специальную.

Задача общей разминки — постепенное вхождение в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, улучшает эластичность связок, подвижность суставов.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Рекомендуются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. При этом в основном применяются упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя).

Из упражнений с легкими отягощениями применяются наклоны вперед с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с легкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощений, приседания с ними. В начале разминки темп выполнения упражнений медленный, затем он постепенно возрастает.

Разогреванию мышц способствует растирание различными мазями и жидкостями (спирт, ментол).

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняют специальные упражнения для рывка, затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делают несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки — от 15 до 25 минут.

Разминка перед выступлением на соревнованиях имеет некоторые особенности. Так как сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и привести себя в такую «боевую готовность», которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильно проведенная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Степень интенсивности разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя на контрольных занятиях (прикидках).

Иногда случается так: перед прикидкой, казалось бы, проведена достаточная общая и специальная разминка, но показать желаемый результат не удается. А спустя некоторое время (через 4–5 минут), даже на фоне достаточно ощутимого утомления, во второй попытке удается установить личный рекорд. Это свидетельствует о том, что разминка перед первой прикидкой была явно недостаточной.

Готовясь к соревнованиям, необходимо заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и убедиться в правильности выбранного для себя варианта.

Разминка не должна вызывать чувства утомления, усталости. При правильном ее проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного дольше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 минут до выхода на помост. После разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло.

После выступления в первом соревновательном упражнении — толчке — полезно выпить сладкого чая с аскорбиновой кислотой (витамин С) и, одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейке. Примерно за 15 минут до выхода на помост для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательного упражнения рывка с небольшим количеством повторений, затем 2–3 подхода на выполнение рывка с легкой гирей и в конце разминки «прочувствовать» мышцами соревновательную гирю, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления дужку натирают магнезией).

Применение согревающих мазей способствует более быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений и в итоге — более успешному выступлению на соревнованиях.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ (КЛАССИЧЕСКИЕ) УПРАЖНЕНИЯ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ**

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

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка. После 2–4 тренировок включают толчковые упражнения.

### **РЫВОК**

#### **Техника выполнения рывка**

Рывок — заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. По правилам соревнований, в рывке гирю из положения «в висе» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением. Опускают в исходное положение также одним движением, не касаясь груди и других частей тела. Выполняют рывок одной рукой, затем другой — без отдыха в течение 10 минут. За каждый правильно выполненный подъем засчитывают 0,5 очка. Победителя в рывке определяют по сумме набранных очков одной и другой рукой. Количество подъемов левой и правой рукой должно быть одинаковым. Если, например, атлет сделал рывок гирей левой рукой 100 раз, а правой — 90, то засчитывается  $90 + 90$  подъемов.

Достаточная сила, техника выполнения в сочетании с правильным дыханием и умением максимально расслабить мышцы во время выполнения рывка — главные слагаемые высоких дости-

жений. Любое из этих физических качеств можно поставить на первое место — они равнозначны. Малейшее отклонение в технике выполнения рывка разрушает общую координацию движений, что в свою очередь сбивает ритм дыхания, мышцы излишне напрягаются, быстро наступает утомление.

Прежде чем приступить к тренировке в рывке, необходимо хорошо освоить специально-вспомогательные упражнения и отдельные элементы рывка, научиться правильно и непринужденно дышать при выполнении каждого элемента и только после этого можно переходить к освоению техники рывка в целом, сохраняя непринужденность и согласованность движений и дыхания. На первых тренировках по освоению техники рывка не следует делать большое количество повторений в одном подходе. Вес гири должен соответствовать физической подготовке атлета. Рекомендуется вначале освоить технику на легких гирях и довести выполнение движений и дыхания до автоматизма.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов — старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехода, переход, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой (рис. 6).

**Старт.** В и. п. гирю ставят впереди носков ног на расстоянии целой ступни, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири расположены параллельно ступням (рис. 6, поз. 1). Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед до образования углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх или вперед, свободную руку надо отвести в сторону.

**Замах.** За счет небольшого разгибания ног в коленях необходимо оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Свободная рука отведена в сторону, туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв (рис. 6, поз. 2).

**Подрыв** — главный элемент рывкового упражнения, мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. За счет активного выпрямления ног и спины гиря сообщается ускорение; необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагруз-

ки, незначительно сгибают в локтевом суставе, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Начинать подрыв надо в определенный момент, когда гиря будет находиться точно над серединой ступней (т. е. когда рука с гирей расположена вертикально). Усилие прилагают в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки (рис. 6, поз. 3) и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена). Не следует помогать вырыванию гири бицепсом — эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят вырывание. Согнутая рука только «заморозит» движение вверх, так как не будет жесткой связи «корпус — гиря». Гиря сообщено поступательное движение на отрезке пути 20—30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед.

**Подсед**, или **уход**, выполняют для того, чтобы, во-первых, стать ниже в момент вырывания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть надо развернуть наружу — вперед, благодаря чему гиря опишет полу-круг и плавно зайдет сбоку на предплечье (рис. 6, поз. 4).

Глубина подседа зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве необходимо сделать более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжают до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем надо встать из подседа, при этом свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание необходимо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.

**Фиксация**. Атлет выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону — вперед (рис. 6, поз. 5). На соревнованиях атлет ждет команды судьи: «Рывок произведен». Все последующие рывки выполняют с виса, т. е. гирю опускают в замах и движение повторяется.

**Опускание**. Выполняется для очередного замаха (рис. 6, поз. 6). Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха. Опускание в замах выполняют двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой (маятник). Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки.

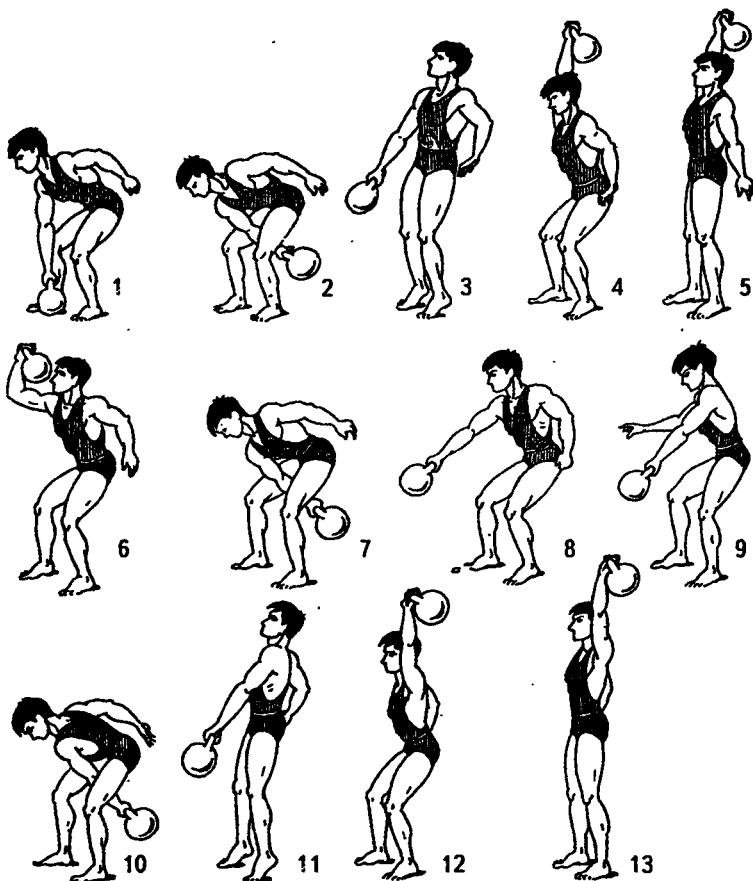


Рис. 6. Техника выполнения рывка:

1 — старт; 2 — замах; 3 — подрыв; 4 — подсед; 5 — фиксация; 6 — опускание; 7 — замах для перехвата; 8 — перехват (междумах); 9 — перехват (возвращение в замах другой рукой); 10 — замах другой рукой; 11 — подрыв другой рукой; 12 — подсед другой рукой; 13 — фиксация другой рукой

В первом случае вся рука находится в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато мала нагрузка на кисть.

Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как действуют центробежные силы. Вы должны выбрать более подходящий для себя способ. Если у вас сильная кисть, то более выгоден второй способ (маятник).

Произведя рывки одной рукой до отказа (или до разрядного норматива), гирю перекладывают в другую руку.

**Замах для перехвата** (рис. 6, поз. 7). Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря находится между ног.

**Перехват.** За счет выпрямления спины гирю поднимают вперед до положения «мертвой точки», освобождают одной рукой и захватывают другой, т. е. выполняют междумах (рис. 6, поз. 8), а затем без остановки возвращают в положение очередного замаха другой рукой (рис. 1, поз. 9).

**Замах другой рукой** (рис. 6, поз. 10). Выполняют после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю надо держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

**Подрыв и подсед** (рис. 6, поз. 11 и 12). Выполняют также активно и с той же целью, но другой рукой.

**Фиксация другой рукой** — завершающий элемент рывкового упражнения (рис. 1, поз. 13).

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях перехват осуществляют только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

**В высокой стойке** наклон туловища и сгибание ног в коленях незначительны. Гиря находится на уровне коленей.

**В низкой стойке** углы, образованные в коленных и тазобедренных суставах, значительно меньше, а гиря находится ближе к полу.

Стойки в основном старте имеют свои преимущества и недостатки. Наиболее рациональной и эффективной является высокая стойка. Положение частей тела атлета и подъем гири в этой стойке самые выгодные. Мышцы ног и спины работают с минимальным напряжением, а гиря поднимается и опускается по кратчайшему пути, в результате чего увеличивается темп выполнения упражнения. В то же время из-за резкого подрыва при подъеме гири и «торможения» при опускании значительно быстрее «садят» мышцы-сгибатели пальцев: пальцы при резких движениях разгибаются и гиря вырывается из руки. Кроме того, быстрее на-

тираются мозоли, а иногда срывается кожа с ладони, что приводит к преждевременному прекращению выполнения упражнения.

По мере наступления утомления спортсмен вынужден переходить в более низкую стойку (старт).

Из низкого старта отрезок подъема и опускания гири увеличивается, что позволяет выполнять упражнения более плавно и мягко. Нагрузка на пальцы уменьшается. Ритм дыхания восстанавливается. В то же время снижается темп выполнения упражнения, а это — одно из главных условий достижения высоких результатов в рывке.

Существует **второй способ выполнения рывка** — через сторону (рис. 7). Отличается он тем, что в стартовом положении (в основном старте) гиря находится не за коленями, а за каким-либо одним коленом (рис. 7, а). Если рывок выполняют левой рукой, то за правым коленом, и наоборот. Подъем гири вверх выполняют не спереди, а через ту или другую сторону (рис. 7, б, в). На практике этот вариант применяется редко, но тот, кто может им пользоваться, зарабатывает дополнительные очки.

Очень часто при выполнении рывка на соревнованиях (примерно через 7–8 минут) начинает «клинивать» спину (поясничный отдел). Причиной этого являются постоянно напряженные мышцы, не успевающие расслабиться в отдельные моменты подъема. В этом случае изменение движения (подъем и опускание через сторону) или чередование того и другого способа подъема в не-

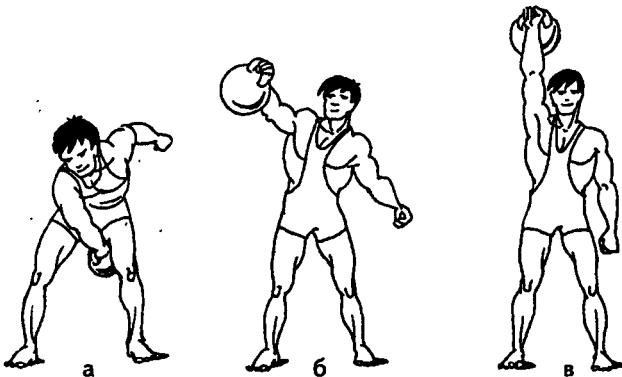


Рис. 7. Техника рывка через сторону:  
а — гиря находится за коленом; б, в — подъем гири через сторону

которой степени способствуют расслаблению мышц, рациональному и эффективному выполнению рывка, улучшению спортивного результата.

### **Дыхание при выполнении рывка**

Умение правильно дышать — одно из важнейших условий достижения высоких результатов в гиревом спорте. Все движения обязательно должны сочетаться с дыханием. Дыхание будет свободным и непринужденным при условии, если все движения классического упражнения выполняют легко и непринужденно, если мышцы, не участвующие в подъеме гири, максимально расслаблены. Любые отклонения в технике выполнения классических упражнений ведут к нарушению ритма дыхания, что в свою очередь ведет к кислородному «голоданию» организма и его преждевременному утомлению.

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трехциклическое дыхание: во время подъема до полуподседа — вдох. Начинают вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта, и заканчивают одновременно с окончанием подрыва. По сравнению с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в тakt движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивают вдох одновременно с захватом дужки (примерно на уровне груди). Опуская гирю, делают полный и непринужденный выдох. Заканчивают выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксация) надо делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это сни-

жает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 минут), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трехциклического дыхания заключаются в следующем: во-первых, три цикла на один подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом; во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая циклическость дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

### **Ошибки при выполнении рывка**

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у высококвалифицированных спортсменов.

У одних они возникли в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. У других спортсменов появляются временные ошибки. Иногда они предпринимают попытки копировать технику у более именитых атлетов; в результате «ломается» своя техника и не приживается чужая. Или, выполняя в больших объемах вспомогательные упражнения, которые по структуре движений отличаются от классических, закрепляют ненужный навык, что впоследствии отрицательно оказывается на технике толчка или рывка (отрицательный перенос навыка). Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно контролировать технику классических упражнений. Причиной ошибок может быть и состояние организма спортсмена (переутомление, болезнь, перевозбуждение, легкие травмы).

Прежде чем приступить к исправлению ошибок, необходимо определить причину их появления. Причем вначале следует исправить основную ошибку, так как она часто является причиной других второстепенных ошибок.

• **Ошибка:** слишком глубокий захват дужки гири кистью. Это приводит к излишнему напряжению и быстрому утомлению мышц-сгибателей пальцев. Быстро натираются мозоли.

*Причины ошибки:*

1. Слабые мышцы-сгибатели пальцев рук.
2. Скользкая дужка.

*Исправление:*

Для развития мышц-сгибателей пальцев рекомендуются следующие упражнения:

1. Упражнение с кистевым эспандером.
2. Удерживание штанги (гири) в висе.
3. Махи тяжелой гири с различной амплитудой.
4. Махи легкой гирей на кончиках пальцев.

Для сцепления ладони с дужкой применять магнезию. Дужку гири надо захватывать сверху без излишнего просовывания кисти.

• **Ошибка: согнута рука в локте во время подъема до полуприседа.** В этом случае в момент подрыва рука разгибается и амортизирует. Теряется мощность и хлесткость подрыва, а постоянно согнутая рука быстро устает.

*Причины ошибки:*

1. Неумение атлета выполнить рывок с максимально расслабленными мышцами руки и плечевого пояса.

2. Слабые мышцы рук.

*Исправление:*

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание тяжелой гири в висе на различной высоте (на уровне середины голеней, коленей, середины бедра) до 10–15 секунд.

2. Рывковые махи с различной амплитудой.

При выполнении этих упражнений рука должна быть прямой, мышцы максимально расслаблены.

• **Ошибка: согнута спина во время подъема до полуприседа.** Из-за этого излишне напрягаются и быстрее устают мышцы спины. Нарушается координация движений туловища, ног, руки.

*Причины ошибки:*

1. Слабые мышцы спины.

2. Неумение правильно держать спину (ошибки при обучении).

*Исправление:*

Для укрепления мышц спины рекомендуются выполнять соответствующие упражнения:

1. Различные наклоны с отягощениями.

2. Упражнения со штангой: подъем на грудь в стойку и в полу-присед, тяги рывковые и толчковые, рывок в стойку и полуприсед.

3. Рывковые махи с различной амплитудой. Если ошибка допущена из-за неправильного обучения, необходимо хорошо освоить следующие подводящие упражнения рывка:

И. п.— стоя, гиря в висе. Удерживая прямую спину, согнуть ноги, отвести таз немного назад и наклонить туловище, удерживать 3—4 секунды, затем медленно выпрямиться, не сгибая спину.

4. Рывковые выбрасывания гири (махи) вначале выполняют из высокой стойки, затем — из средней и низкой. Обратить особое внимание на положение спины. Она должна быть прямой и слегка прогнутой, но не согнутой (согреленной).

• **Ошибка:** *после подрыва гиря уходит далеко вперед.* Из-за этой ошибки полностью нарушаются координация и согласованность дальнейших движений рук, ног и туловища. Сбивается дыхание. Наступает быстрое утомление.

*Причины ошибки:*

1. Излишняя предварительная раскачка гири (отведение назад — за колени).

2. Слабые мышцы спины.

*Исправление:*

Выполнять рывковые махи и рывок гири из высокой стойки, не отрывая локтя от туловища во время подрыва. Для укрепления мышц спины выполнять те же упражнения, что и при исправлении других ошибок, связанных с недостаточной силой мышц спины.

• **Ошибка:** *слишком ранний подрыв.* Атлет в этом случае выполняет одно из основных движений рывка из менее удобного положения. Теряется мощность и хлесткость подъема.

*Причина ошибки:*

Из стартового положения (в высокой стойке) атлет спешит выпрямить туловище, не выводя предварительно таз и бедра чуть вперед для принятия более выгодной стойки перед финальным усилием (подрыв).

*Исправление:*

Выполнение рывка из стартового положения надо начинать с незначительного выведения таза и бедер чуть вперед, затем слитно, хлестко выпрямляют ноги и туловище.

*Рекомендуются упражнения:*

1. Стоя на носках с приподнятыми плечами, удерживать гирю в висе на прямой руке (5—7 секунд).

2. Медленные тяги гири из высокой, затем средней и низкой стоеч с выходом на носки и с подъемом плеча.

3. Рывковые махи гири с подъемом на носки.

4. Подъем гири на грудь из высокой стойки. Подъем на носки применяется только при обучении технике рывка и исправлении ошибок.

• **Ошибка:** *неполное выпрямление ног и туловища в подрыве.* Атлет спешит быстрее подсесть, «не раскрывается». Движение получается незаконченным, гиря поднимается на недостаточную высоту, приходится делать более глубокий полуподсед, затрудняется удерживание гири вверху.

*Причина ошибки:*

В этом случае причин может быть много. Прежде всего, недостаточно освоена и закреплена техника отдельных элементов рывка (подрыв и подъем плеча, слабая согласованность движений рук, туловища, ног).

*Исправление:*

Специально-вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять из высокой стойки с выходом на носки (почти выпрыгивая):

1. Стоя на носках, удерживая гирю в опущенной вниз руке, приподнимать и опускать плечо.

2. Рывковые махи на различную высоту из высокой стойки.

3. Рывок облегченной гири из высокой стойки без подседа.

• **Ошибка:** *подрыв в рывке выполняют только спиной.* Из-за этой ошибки очень быстро устают мышцы спины.

*Причина ошибки:*

Перед подрывом атлет не подводит таз и колени чуть вперед (в высокой стойке), из-за чего ноги слабо включаются в работу.

*Исправление:*

Необходимо хорошо освоить технику подводящих и специально-вспомогательных упражнений рывка и требования к их выполнению, обратив особое внимание на согласованность движений ног, туловища, плеча.

• **Ошибка:** *кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири вверху на прямой руке.* Из-за этой ошибки мышцы-сгибатели пальцев находятся в постоянном напряжении. Кисть рано «отказывает», быстрее натираются мозоли.

*Причина ошибки:*

Неумение атлета правильно вывести гирю к моменту просовывания кисти (на уровне головы и выше).

*Исправление:*

При выполнении подводящих и специально-вспомогательных упражнений обратить особое внимание на положение кисти и дужки гири во время подъема до полуприседа (см. «Техника рывка»).

• **Ошибка: перебрасывание гири через кисть перед фиксацией вверху и при сбрасывании в и. л.** В этом случае затруднено просовывание кисти в дужку. Гиря бьет по предплечью. Мышцы быстрее устают.

*Причины ошибки:*

1. Во время подъема атлет не поворачивает дужку гири углом вперед—вверх, не отрывает кисть от дужки после подрыва и не просовывает ее в дужку, а перебрасывает гирю через кисть.

2. При сбрасывании гири с поднятой вверх рукой (в самом начале) спортсмен не поворачивает ее вокруг предплечья, а снова перекидывает через кисть.

*Исправление:*

Необходимо освоить подводящие и специально-вспомогательные упражнения рывка. Обратить особое внимание на положение кисти и дужки гири от начала выполнения рывка и до его окончания.

• **Ошибка: слишком позднее просовывание кисти в дужку.** Атлет пытается просунуть кисть в дужку, когда гиря уже потеряла инерцию движения вверх. В результате этот элемент или не получается, или выполняется с трудом. Просовывать кисть в дужку надо в последний момент движения гири вверх по инерции.

• **Ошибка: поздний переход дужки гири при опускании сверху.** В этом случае гиря «успевает» опуститься до уровня пояса. В момент перехода сильно дергает руку вниз. В результате быстрее устает рука и натираются мозоли. Резкая нагрузка приходится на мышцы кисти и спины, нарушается согласованность движений руки, ног, спины.

*Причины ошибки:*

1. Неумение вовремя и правильно захватить дужку при сбрасывании гири.

2. Слишком раннее начало наклона туловища при опускании гири.

*Исправление:*

Обратить особое внимание на технику опускания гири и движения кисти руки, плеча, ног в начале опускания, а также на быстроту перехвата дужки (см. раздел «Техника рывка»).

• **Ошибка:** *преждевременный наклон туловища при опускании гири сверху в и. п.* В результате «торможение» скорости падения гири начинается в самом конце ее движения вниз. Резкая нагрузка приходится на мышцы спины, сбиваются ритм и согласованность движений. Быстро устают спина и рука.

*Причина ошибки:*

Из-за поспешности при обучении атлет не освоил технику опускания гири.

*Исправление:*

Рывковые подъемы (махи) на различную высоту облегченной гири с замедленным опусканием. В этих упражнениях надо обратить особое внимание на положение плеча, туловища, ног в начале опускания и в начале наклона туловища.

• **Ошибка:** *несогласованность работы ног, руки и туловища.* Это не позволяет атлету полностью раскрыть свои физические возможности и показать высокий результат.

*Причина ошибки:*

Поспешность при обучении и незнание основ техники рывка.

*Исправление:*

Прежде всего необходимо хорошо освоить все элементы рывка в отдельности, затем, соблюдая технику выполнения каждого элемента, соединять их по 2–3 в одном упражнении. Все это должно проводиться в сочетании с дыханием; лишь после этого можно переходить на изучение техники рывка в целом (см. «Методика обучения рывку», «Элементы рывка и требования к их выполнению»).

• **Ошибка:** *несогласованность движений с дыханием.* В результате этой ошибки значительно быстрее наступает утомление из-за задержек дыхания.

*Причина ошибки:*

При обучении отдельные приемы рывка осваивались без учета сочетания с дыханием.

*Исправление:*

Освоение всех элементов и соединений элементов рывка в сочетании с дыханием.

**Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике рывка**

**Упражнение 1.** *Рывковые махи гири с различной амплитудой — это тот же подъем гири до полуприседа из основного старта.* Применяется не только при обучении технике, но и для воспитания специальной выносливости в рывке, для укрепления мышц-сгибателей пальцев и спины. Структура движений рывковых махов не должна отличаться от структуры подъема гири до полуподседа — это одно и то же. Следует строго соблюдать требования к выполнению этого упражнения: прогнута, но не согнута спина; локоть находится ближе к туловищу; максимально расслаблять мышцы удерживающей гирю руки; чередующий перенос центра тяжести с пяток на носки и наоборот; непринужденность движений и сочетание движений с дыханием; разворот дужки в конце подрыва углом вперед—вверх и правильное опускание в и. п. Дыхание: одновременно с подрывом быстрый вдох. При опускании — выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

**Упражнение 2.** *Полуприседы различной глубины с гирей вверху на прямой руке.* Главная цель этого упражнения — проществовать равновесие и уверенность в полуприседе, запомнить положение гири вверху на прямой руке с просунутой внутрь дужки кистью. Пружинящее сгибание и разгибание руки в этом положении иногда применяется для укрепления связок и суставов руки. Дыхание — произвольное.

**Упражнение 3.** *Подъем одной гири на грудь и опускание применяется при обучении технике подъема на грудь в толчке.* При обучении рывку это упражнение способствует правильному выполнению подрыва, развороту дужки углом вперед—вверх и просовыванию кисти в дужку в более упрощенных условиях, чем при выполнении рывка в целом.

Опускание гири с груди в и. п. также по своей структуре во многом соответствует опусканию гири с поднятой вверх рукой. Перехват дужки при опускании (до опускания кисть просунута в дужку) выполняют сразу же после отталкивания гири от груди.

Гирю до перехвата дужки поворачивают немного вокруг предплечья, а не перебрасывают через кисть.

**Дыхание:** одновременно с отталкиванием гири от груди поднимают плечо и привстают на носки — быстрый вдох. Наклоняют туловище и сгибают ноги при опускании гири — полный выдох. Научившись правильно выполнять это упражнение, можно приступать к освоению рывка в целом, сохраняя непринужденность движений и дыхания.

## ТОЛЧОК

### Техника выполнения толчка

Классическое упражнение толчок — это скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение.

Толчок включает в себя четыре приема: 1) подъем гири на грудь; 2) подъем от груди (выталкивание); 3) опускание гири на грудь; 4) опускание гири с груди.

По правилам соревнований, две гири должны быть подняты вначале на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. Подъем от груди повторяют максимальное количество раз в течение 10 минут. В этом случае второй прием (толчок от груди) является основным.

Существует так называемый кубковый толчок, или толчок поциальному циклу, когда после каждого подъема вверх на прямые руки гири опускают на грудь, затем — вниз в основной старт (по таким правилам проводятся кубковые соревнования). Здесь уже подъем на грудь и толчок от груди равнозначны.

Поднимать гири (как на грудь, так и от груди) легче с полуподседом. Неглубокий полуподсед позволяет выполнять каждый прием более мягко и экономично. Глубина полуподседа зависит от технической подготовки спортсмена, гибкости, растянутости мышц, а также степени утомления; на фоне которого выполняется движение. Опытные, хорошо подготовленные гиревики в последних подъемах в толчке «до отказа», когда вытолкнуть гири от груди на нужную высоту очень трудно, применяют более глубокий полуподсед (иногда — с расстановкой ступней в стороны на 5–10 см). Расстановка ступней обеспечивает более надежную устойчивость и возможность выполнить полуподсед на такую глубину, которая бы позволила выпрямить руки вверху и удержать гири над головой.

Такая техника толчка считается не экономичной, так как в работу включается значительно большее количество мышц, увеличивается их напряжение. Тем не менее, в последних подъемах он эффективен и часто приносит победу в борьбе с равными соперниками.

По современным правилам соревнований толчок выполняется в течение 10 минут. Если раньше ведущие гиревики страны «не спеша» могли поднимать две гири (64 кг) от груди в течение 30–40 и более минут, то теперь они вынуждены значительно увеличивать темп выполнения упражнения и «выложитьсь» в течение отведенного времени.

Толчок, выполняемый в высоком темпе, предъявляет более высокие требования к физической и технической подготовке атлета, проявлению волевых качеств.

Можно предположить, что дальнейший рост результатов в толчке будет происходить за счет увеличения темпа выполнения упражнения и повышения уровня специальной физической подготовки атлетов.

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис. 8).

**Старт.** И. п.— согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая (рис. 8, поз. 1).

Существует два способа принятия стартового положения:

1. *Гири впереди ступней.* Поставив ноги шире плеч, атлет опускается в старт, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах до тех пор, пока он ладонями не захватит дужку гирь (рис. 8, поз. 1). Колени надо несколько развести в стороны, плечи опустить, располагаясь немного сзади гирь. Ступни ног отстоят от гирь на 20–30 см, т. е. на длину ступни. Туловище прямое, с незначительным прогибом в пояснице. Прямые руки расслаблены, захват дужки кистями глубокий.

2. *Гири сзади ступней.* Этот способ встречается реже. Атлет становится так, чтобы гири располагались позади пяток. Наклоняясь несколько ниже, атлет захватывает дужку гирь и без задержки начинает подъем.

**Подъем (взятие) на грудь до подседа.** Подъем начинают с разгибания ног (рис. 8, поз. 2). Гиры отрывают от помоста и они по инерции двигаются назад. Затем на обратном движении гиры (маятник) за счет резкого выпрямления ног и спины выполняют подрыв, затем, согнув ноги в коленях, — подсед и подхватывают гиры грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямляют ноги.

**Исходное положение перед выталкиванием** (рис. 8, поз. 3). Его принимают после подъема (взятия) гиры на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гиры лежат на предплечье и плече, дужки гиры расположены на груди, спина прямая.

Для более прочного удержания гиры на груди некоторые атлеты слегка отклоняются назад, подают вперед таз и опускают гиры несколько ниже, создавая дополнительную опору. Голова в исходном положении немного склонена вперед, ступни ставят на ширине плеч, носки развернуты. Если шире расставить ноги, сила толчка снижается.

Общий центр тяжести проходит через середины ступней.

**Подрыв.** Выполняется путем быстрого и одновременного разгибания ног и туловища с последующим подъемом на носки. Руки остаются прямыми, что дает возможность полнее передать гирам усилие мышц ног и туловища. Плечи отводят назад в самый последний момент, после чего следует подсед.

Режим подъема гиры до подседа двухтактный, с акцентом на подрыв.

**Подсед перед выталкиванием.** Закончив подрыв в последний момент и включив в работу руки, атлет останавливает движение вверх и быстро делает подсед (рис. 8, поз. 4). Ноги слегка разбрасывают в стороны. Локти очень быстро подворачиваются, и гиры опускают на плечи, туловище слегка наклоняют вперед, а локти для лучшего удержания гиры на груди еще больше подворачивают вверх.

Медленное выполнение подседа нежелательно, так как сила выталкивания зависит от силы работающих мышц и от степени их предварительного растягивания при остановке движущихся вниз гиры. Поэтому скорость выполнения предварительного подседа для каждого спортсмена должна быть оптимальной, обеспечивающей быструю остановку и необходимое растягивание мышц. При этом опора происходит на всю ступню. Сразу после остановки спортсмен делает выталкивание.

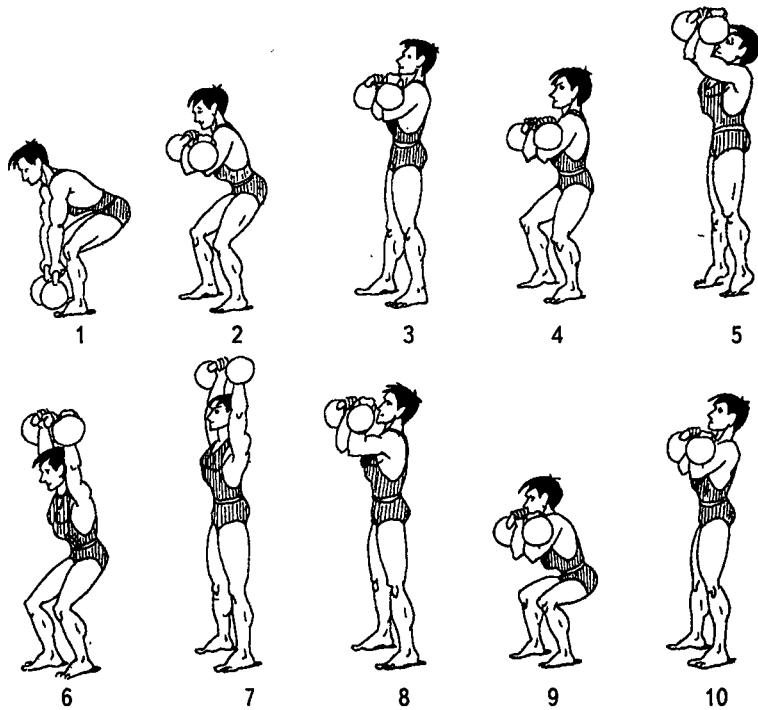


Рис. 8. Техника выполнения толчка:  
1 — старт; 2 — подъем на грудь; 3 — исходное положение перед выталкиванием; 4 — подсед; 5 — выталкивание; 6 — подсед; 7 — фиксация; 8, 9 — опускание; 10 — исходное положение перед очередным выталкиванием

Начинать подсед надо быстро, но не забывая про остановку перед выталкиванием.

**Выталкивание гири (подъем до подседа)** начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки (рис. 8, поз. 5). Оно осуществляется вверх—назад за счет разгибания коленей со все возрастающей скоростью. Гири при этом плотно лежат на локтях у груди. 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 (рис. 8, поз. 6). Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки, после чего быстро уходит в подсед, обычно не расставляя ног. Туловище в подседе подводится под гири с тем расчётом, чтобы к моменту выпрямления рук плечи были немного впереди центра тяжести гирь.

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

Эту фазу толчка выполняют на резком выдохе в двухтактном режиме. На первый такт выполняют подсед, на второй — вставание. Акцент приходится на фазу подседа. Времени на вставание из подседа затрачивается намного больше, чем на подсед. Более опытные атлеты встают довольно медленно, выполняя при этом полный вдох.

**Фиксация.** Встав из подседа, атлет фиксирует положение туловища. Ноги прямые, туловище выпрямлено, голова слегка подана вперед (рис. 8, поз. 7). При хорошей подвижности плечевых суставов руки заведены назад. В этой фазе атлет делает несколько циклов дыхания: вдох — выдох.

**Опускание** — возвращение в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голову и туловище при этом слегка отклоняют назад (рис. 8, поз. 8). Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение (рис. 8, поз. 9).

Наиболее важным при опускании является способ амортизации, т. е. смягчения удара гирами по груди. Существуют три таких способа:

*Первый способ* — за счет сгибания ног в коленях. Такой способ амортизации не рационален, так как в работу включаются самые крупные мышцы-разгибатели ног. Они же участвуют и при выталкивании гирь вверх. В результате удвоенной нагрузки мышцы ног быстро устают. По технике исполнения этот способ наиболее простой: после сигнала (отсчета) судьи надо мгновенно расслабить мышцы рук и приподняться на носки (гиры свободно падают на грудь). Затем под давлением веса гирь опуститься на

полные ступни и согнуть ноги в коленях (амортизировать), смягчаая тем самым резкий удар по груди.

*Второй способ «торможения»* выполняют в основном за счет амортизационных возможностей позвоночника, грудной клетки, предварительно приподнятого плечевого пояса и опускания на полные ступни. Это наиболее экономичный способ амортизации, его с успехом используют атлеты с хорошей подвижностью грудной клетки, плечевого пояса и гибкостью позвоночника: Выполняется он следующим образом: одновременно с началом опускания гирь атлет мгновенно поднимается на носки, приподнимает плечи и грудь (как бы вытягивается навстречу падающим гирям). Как только гири коснутся плеч, уже под давлением веса гирь, атлет опускает плечи, грудь, встает на полные ступни и подает таз чуть вперед. Ноги в коленях почти не сгибают. Мышцы рук при опускании гирь и удерживании их на груди максимально расслаблены.

Этот способ амортизации наиболее эффективен в толчке «до отказа». Большинство ведущих атлетов с успехом применяют его на соревнованиях.

*В третьем способе амортизации* при опускании гирь на грудь основная нагрузка приходится на мышцы-разгибатели рук. В этом случае атлет слабо использует ноги, грудь, плечевой пояс, а опускает гири напряжением мышц рук. В результате руки быстро «отказывают». Этот способ опускания чаще применяют начинающие атлеты, боясь сильно ударить гирями по груди. В дальнейшем этот способ может стать привычным и казаться наиболее приемлемым. Тренер должен своевременно подобрать для каждого занимающегося наиболее рациональный способ опускания гирь на грудь. Основным в этом приеме является способ амортизации.

**Исходное положение для следующего толчка.** В дальнейшем толчки выполняют с груди (рис. 8. поз. 10).

Усилия ногежестко передавайте через локти на гири, тогда они вылетают над головой.

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

Полезно в стойке с гирами некоторое время постоять перед зеркалом. Начнет получаться не сразу. Все зависит от строения тела. Гибкие люди стойку осваивают быстрее, но ни у кого она не получается сразу. Наберитесь терпения.

Для освоения техники основных упражнений гиревого двоеборья необходимо внимательное, детальное ее изучение и постоянное совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса. Особенно часто возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед. Технику толчка начинайте разучивать поэтапно, особое внимание обращайте на правильное дыхание.

Освоив технику толчка и рывка, можно перейти к выполнению тренировочных нагрузок.

- 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 сможете это сделать. В остальные дни строго придерживайтесь дозировок.
- Один раз в месяц надо пробовать побить свой рекорд в рывке и толчке.
- Тренируясь в классических упражнениях, не забывайте о специально-вспомогательных.
- На каждой тренировке уделяйте особое внимание дыханию. Следите за тем, чтобы выдох был обязательно полным. Не сбивайте ритм дыхания. Вдох делайте быстро, но не глубоко, в самом начале движения, выдох — при опускании гири.

### **Дыхание при выполнении толчка**

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 ошибка 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.

В классическом толчке первый прием — подъем на грудь — выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на за-

держке дыхания. Другие при замахе гиры назад—за колени делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа — вдох. Как только гиры коснутся груди при выполнении полуподседа — выдох (гиры выдавливают воздух из груди).

**Дыхание в толчке от груди.** На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используют в зависимости от условий выполнения этого приема (темп, степень усталости и т. п.).

**1. На вдохе:** одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох. Выталкивание гиры — на задержке дыхания. Полуподсед и выпрямление рук вверху — выдох. Одновременно с началом опускания гиры на грудь, при этом сгибая руки и приподнимаясь на носки, — вдох. Как только гиры коснутся груди — выдох (гиры выдавливают воздух из груди).

**2. На выдохе:** сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирами — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании — быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверху — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гиры груди — вдох. Одновременно с касанием гиры груди — выдох. При задержках гиры на груди или вверху на прямых руках выполняют дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

**Дыхание при подъеме гиры на грудь и опускании в толчке по полному циклу.** При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гиры груди — выдох (гиры выдавливают воздух). При опускании гиры с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивают вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гиры на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гиры — выдох. Заканчивают выдох одновременно с окончанием движения гиры назад—за колени, в основной старт подъема гиры на грудь.

Свободное, без задержек, дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до «отказа» в течение 10 минут отрицательно сказываются на результате.

### **Ошибки при выполнении толчка**

• **Ошибка:** согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной могут быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эту ошибку допускают начинающие спортсмены.

*Исправление:* Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висе на различной высоте (на уровне середины голеней, коленей, середины бедер).
  2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).
  3. Подъем одной гири на грудь с виса.
- Если слабые мышцы спины:
1. Наклоны на «коэзле» с отягощением.
  2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.
  3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирами.
  4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше.

В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

• **Ошибка:** согнуты руки при подъеме гирь на грудь. В связи с этим мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняют за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

*Причины ошибки:*

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь.
2. Слишком глубокий захват дужек.
3. Скользкие дужки.

*Исправление:*

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.
2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь надо научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь нельзя сильно просовывать кисти рук внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

• **Ошибка:** неполное выпрямление ног и туловища в подрыве. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полуподсед, из-за чего теряется равновесие (гири «тянут» вперед), приходится выполнять дополнительные движения.

*Причины ошибки:*

1. Слишком раннее начало подрыва.
2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжелые гири.

*Исправление:*

Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в висе в течение 3–5 секунд и прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.
2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

*Для укрепления мышц ног:*

1. Приседания со штангой или гирами на плечах.
2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах.

• **Ошибка:** в подрыве гири уходят далеко вперед. В результате атлетам (особенно легких высоких категорий) трудно удержать гири на груди («тянут» вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

*Причины ошибки:*

1. Во время замаха гири излишне отводят назад — за колени.
2. Во время подъема на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении).

*Исправление:*

1. Подъем гирь на грудь с виса из высокой стойки.
2. Подъем легких гирь с виса без предварительного замаха назад.
3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти надо держать прижатыми к туловищу.

• **Ошибка:** гири неудобно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

*Причины ошибки:*

1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди.
2. Излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса.
3. Слишком низко опущены или высоко подняты гиры.
4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

*Исправление:*

«Прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 секунд с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей.
2. Полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди, следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гиры. При недостаточной растянутости мышц рекомендуется выполнять больше упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах.

• **Ошибка:** В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

*Причины ошибки:*

1. Копирование начинающими гиревиками техники более имеющих атлетов.
2. Обучение технике происходит без учета тренером индивидуальных физических особенностей занимающихся.

*Исправление:*

Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем следует подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.

### Ошибки в толчке от груди

• **Ошибка:** *В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряженные мышцы быстро устают, независимо от их силы.*

*Причины ошибки:*

1. Неправильное положение гирь на груди.
2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

*Исправление:*

Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

• **Ошибка:** *В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жесткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.*

*Причины ошибки:*

1. Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь — с предплечьями.
2. Слабо прижаты руки к туловищу.
3. Низко опущена грудь в момент выталкивания гирь от груди.

*Исправление:*

Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди.

1. Удерживание гирь на груди до 10 секунд, с чуть большим отведением таза вперед.

2. Полутолчок гирь с большим количеством повторений.

• **Ошибка:** *неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полуподсед, что часто приводит к потере равновесия и излишнему напряжению мышц. Толчок не экономичен.*

*Причины ошибки:*

1. Слабые мышцы-разгибатели ног.

2. Слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гиры.

*Исправление:*

Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь следующие:

1. Приседания со штангой или гирами на плечах.
2. Полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирами на плечах (мягко).

• **Ошибка:** недостаточный полуприсед после выталкивания гиры с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверху и удерживание гиры.

*Причины ошибки:*

1. Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить подсед нужной глубины.
2. Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полуприседе с гирами вверху руки не удерживают гиры).

*Исправление:*

Рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Удерживание гиры вверху на прямых руках в полуприседе различной глубины.
2. Перемещения вперед в полуприседе с гирами вверху.
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность суставов.

• **Ошибка:** в момент фиксации вверху на прямых руках гири «тянут» вперед. В этом случае удерживать их очень трудно.

*Причины ошибки:*

1. В момент выталкивания атлет смещает основной центр тяжести вперед.
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

*Исправление:*

Выталкивать гиры с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирами на груди с опорой на полную ступню и переносом основного центра тяжести ближе к пяткам.

**2. Полутолчок гиры без отрыва пяток от пола, а по мере основания — с выходом на носки.**

**3. Полуприседы с гирями вверху.** При недостаточной растянутости мышц и подвижности суставов рекомендуется выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности суставов.

• **Ошибка:** слишком низкий предварительный полуприсед при выталкивании гиры от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы-разгибатели ног, поэтому они быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

*Причины ошибки:*

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании гирь.

2. Слишком замедленный предварительный полуприсед.

3. Слабые мышцы ног.

*Исправление:*

Наиболее эффективными упражнениями для исправления ошибки являются следующие:

1. Удерживание гирь на груди до 10 секунд, на слегка согнутых ногах.

2. Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).

3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

• **Ошибка:** в момент фиксации вверху на прямых руках гиры расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

*Причина ошибки:*

Недостаточные растянутость мышц и подвижность суставов рук и плечевого пояса.

*Исправление:*

Необходимо увеличить тренировочное время для выполнения специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности суставов. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие:

1. Полуприседы различной глубины со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

2. Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гилями вверху на прямых руках.

• **Ошибка:** сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы-разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения — выталкивания гирь вверх.

*Причина ошибки:*

При обучении атлет не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

*Исправление:*

Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник (см. раздел «Техника толчка от груди»). Рекомендуется следующее упражнение:

Поднять легкие гиры вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гиры коснутся плеч, опустить плечи вместе с гилями, встать на полные ступни, выдвинуть таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать.

• **Ошибка:** в толчке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь производится без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гиры на нужную высоту. Чтобы удержать гиры вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

*Причины ошибки:*

1. Неумение выполнять подсед «разножкой».
2. Ограниченнная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «растянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полуподсед.)

*Исправление:*

1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на различную ширину (10–30 см) с последующим полуприседом.

2. Полуприседания с гилями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов.

• **Ошибка:** несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

*Причины ошибки:*

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные его элементы в нужной последовательности.
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирами.

Могут быть и другие причины.

*Исправление:*

Освоение всех элементов толчка в отдельности, при этом согласовывают движения рук, ног, туловища, затем — толчка в целом с легкими гирами. Для лучшего запоминания движений и их сочетания в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

- **Ошибка: несогласованность движений и дыхания.** В связи с этим значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

*Причины ошибки:*

1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных элементов толчка.
2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

*Исправление:*

При обучении все элементы толчка необходимо выполнять не-принужденно и в строгом сочетании движений с дыханием (см. раздел «Техника толчка»). Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, выполнять упражнения с облегченными гирами в замедленном темпе.

**Подводящие упражнения, применяемые  
для исправления ошибок и обучения  
технике толчка**

**Упражнение 1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.** В и. п. удерживать гиры перед собой в висе, в прямой стойке. Сгибая ноги в коленях и наклоняя туловище, опустить гиры на 5–10 см (и т. д.) и удерживать в течение 3–5 секунд, затем вернуться в и. п.

При наклоне не горбиться (спина должна быть прямой), чувствовать равновесие, излишне не напрягаться. Повторять упражнение 3–5 раз в одном подходе. Упражнение применяется на первых занятиях по обучению технике подъема гирь на грудь.

**Упражнение 2.** Удерживание гири в висе перед собой. Согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище (не горбиться) и одновременно отвести таз и колени чуть назад. Гири между коленей опускают вниз назад—за колени в положение основного старта подъема на грудь. Как только гири начнут движение в обратном направлении, не задерживаясь, как бы опережая их движение, подать таз и колени чуть вперед, сразу же выпрямить ноги и туловище, приподнять плечи и привстать на носки. Локти постоянно касаются туловища. Мышцы рук максимально расслаблены. Не задерживаясь, снова опустить их вниз—за колени, сохраняя правильное положение спины. Наклоняясь — выдох. Выпрямляясь — вдох. По мере освоения упражнения амплитуда движений (раскачки) увеличивается.

Это упражнение применяется как подводящее при обучении технике подъема на грудь и как специальное для укрепления мышц спины. В зависимости от задач упражнение можно повторять 3–30 и более раз в одном подходе.

**Упражнение 3.** Удерживание двух гирь на груди — это стартовое положение для толчка гирь от груди. В этом положении ноги должны быть прямые, таз немного подан вперед, проекция основного центра тяжести приходится на середину ступней, грудь, по возможности, расслаблена, локти прижаты гирами к туловищу, кисти просунуты в дужки гирь, мышцы рук расслаблены. Очень важно стараться чувствовать вес гирь мышцами живота и груди, а не руками. Прочувствовать устойчивость и равновесие. Дыхание произвольное.

Упражнение используется при индивидуальном подборе наиболее приемлемого стартового положения в толчке от груди в зависимости от телосложения, гибкости позвоночника и других физических качеств занимающегося, а также для воспитания специальной выносливости при удерживании гирь на груди.

**Упражнение 4.** Подъем одной гири на грудь и опускание в и. п. Гирю поставить перед собой на 5–10 см от пальцев ступней. Выполнить предварительный замах и подъем до полуприседа — только с одной гирей. Во время подъема развернуть дужку немного снаружи углом вперед—вверх. В последний момент движения гири по инерции на уровне груди надо просунуть кисть внутрь дужки, подвести локоть под гирю и сделать смягчающий

полуприсед. Полуприсед начинается одновременно с касанием гири груди. Все эти движения выполняются слитно. Удержав гирю на груди, необходимо выпрямить ноги. При замахе гири назад — за колени — выдох. Одновременно с подрывом — вдох. Как только гиря коснется груди — полный выдох (гира выдавливает воздух из груди).

При опускании гири оттолкнуть ее от груди чуть вперед (тело гири находится ниже дужки), быстро захватить дужку сверху (до опускания гири кисть была просунута внутрь дужки), приподнять плечи и привстать на носки — вдох. Все эти движения и вдох выполняют одновременно.

Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, встать на полные ступни и только после этого согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище. При наклоне туловища — выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени в и. п. Свободная рука синхронно имитирует как подъем на грудь, так и опускание. Это необходимо для обучения техники подъема двух гирь.

**Упражнение 5. Выталкивание (полутолчок) двух гирь от груди.** Принять стартовое положение для толчка от груди. Сгибая и разгибая ноги в коленях и спружинив грудью, выталкивать гири вверх на различную высоту, но не удерживать их вверху, а сразу же опускать на грудь в и. п. Гиры должны выталкиваться легко и строго вверх. Спортсмен должен чувствовать равновесие и расслабленность мышц рук, живота, груди. Опустить плечи, встать на полные ступни и подать таз чуть вперед, тем самым смягчить удар гирами по груди.

Дыхание: делая пружинящий полуприсед для толчка и сдавливая грудь гирами — выдох. Одновременно с отрывом гири от груди — быстрый полуудох. Опуская гири — выдох (гири как бы выдавливают воздух из груди). Дыхание не задерживать. Оно должно сочетаться с движениями. Удерживая гири на груди — полуудох. На выдохе упражнение повторяют. Данное упражнение при освоении техники выталкивания гирь от груди является наиболее эффективным.

**Упражнение 6. Удерживание двух гирь вверху на прямых руках.** При этом туловище удерживают в прямом положении. Гиры должны быть сведены как можно ближе одна к другой, руки пря-

мые, кисти просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца упереться во внутренний угол дужки).

Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании. Дыхание произвольное. Удерживать гири в течение 6–10 секунд. При потере равновесия (гири разошлись в стороны или потянуты назад) пытаться удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Необходимо вовремя от них освободиться (бросить на пол). Упражнение применяется только в начале обучения толчку.

**Упражнение 7. Полуприседы различной глубины с облегченными гирами вверху на прямых руках.** В и. п. гири удерживать вверху на прямых руках, ноги поставить шире плеч. Делать полуприседы различной глубины. Колени во время выполнения упражнения развести немного в стороны, так чтобы легче было держать равновесие. Руки во всех положениях прямые и, по возможности, расслаблены. Дыхание произвольное. Выполнять по 6–10 полуприседов в одном подходе.

**Упражнение 8. Ходьба в полуприседе с гирами вверху на прямых руках.** Сделать полуприсед с гирами вверху на прямых руках, небольшими шагами передвигаться вперед, делать повороты в разные стороны, менять глубину приседа. Дышать произвольно. Стремиться как можно меньше напрягаться. Это упражнение рекомендуется для развития чувства равновесия, уверенности в полуприседе, а также воспитания специальной выносливости при удерживании двух гирь вверху на прямых руках.

**Упражнение 9. Опускание двух гирь на грудь.** В и. п. удерживать гири вверху на прямых руках. Одновременно с началом опускания гиры согнуть руки в локтях, приподнять плечи и грудь, привстать на носки (как бы вытянуться навстречу падающим на грудь гирам). Как только гири коснутся приподнятых плеч, опустить плечи, грудь, встать на полные ступни, таз и бедра подать немного вперед. Ноги в коленях стараться сгибать как можно меньше. В начале обучения рекомендуется выполнять это упражнение в немного замедленном темпе. В дальнейшем все движения выполнять очень быстро при максимальном расслаблении мышц рук.

В начале опускания — вдох. Одновременно с касанием гирь груди — выдох. (Гири выдавливают воздух из груди.)

## **СПЕЦИАЛЬНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ**

Для того чтобы хорошо выполнять основные (классические) упражнения с гирами (рывок одной или толчок двумя руками), проделывают упражнения вспомогательного характера. К ним относятся:

### **Для рывка гири:**

- подъем гири к плечу одной рукой;
- вырывание гири двумя руками;
- вырывание гири одной рукой;
- поднимание двух гирь к груди путем сгибания рук в локтях;
- подъем гири сдной рукой к плечу силой;
- сгибая руку (стоя или сидя на стуле);
- подтягивание гири в наклоне вперед;
- поднимание гири сзади;
- тяга гирь двумя руками, стоя на возвышении.

### **Для толчка двух гирь:**

- толчок гири одной рукой с полуприседом;
- толчок гири одной рукой с подседом «ножницы»;
- выпады с двумя гирами на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки;
- жим гири от груди в положении стоя;
- жим гири в положении лежа или на наклонной скамье одной и двумя руками;
- приседание с гирами на плечах и на груди;
- разгибание рук в упоре на согнутых руках с гирей;
- разгибание рук в упоре с подвешенной на поясничном ремне гирей;
- разгибание ноги с гирей, подвешенной к ступне, сидя на возвышении;
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах;
- круговые движения с гирей.

Предлагаем подробное описание специально-вспомогательных упражнений с гирами.

**Упражнение 1.** Выжимание одной или двух гирь кверху дном, или «на попа» (рис. 9, поз. 1). Поставьте ноги врозь, возьмите

гири к плечам телами вверх. Выжимайте их попеременно правой и левой рукой.

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 2.** Подъем гирь на бицепсы одной или двумя руками (рис. 9, поз. 2). Поставьте ноги врозь, присядьте, возьмите две гири за ручки хватом снизу. Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднимите гири к плечам, затем мягко опустите их.

Темп средний. Повторить 5–8 раз.

**Упражнение 3.** Перемещение атлета из положения стоя с гирей в руке в положение лежа (рис. 9, поз. 3). Поставьте ноги врозь, одной рукой поднимите гирю вверх. Медленно садитесь и ложитесь на пол, удерживая поднятую гирю на вытянутой руке. Затем медленно сядьте и встаньте с гирей.

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 4.** Выжимание гирь в положении лежа (рис. 9, поз. 4). Лягте на спину, разведите ноги в стороны, гири возьмите к плечам. Медленно выжимайте их вверх.

Повторить 5–7 раз.

**Упражнение 5.** Выжимание гирь на борцовском мосту (рис. 9, поз. 5). Встаньте на мост и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вверх. Страйтесь больше прогибаться.

Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 6.** Разведение и сведение рук, или крест (рис. 9, поз. 6). Поставьте ноги врозь, руки с гирями поднимите вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях. Медленно разводите руки в стороны, сохраняя прямое положение головы и туловища.

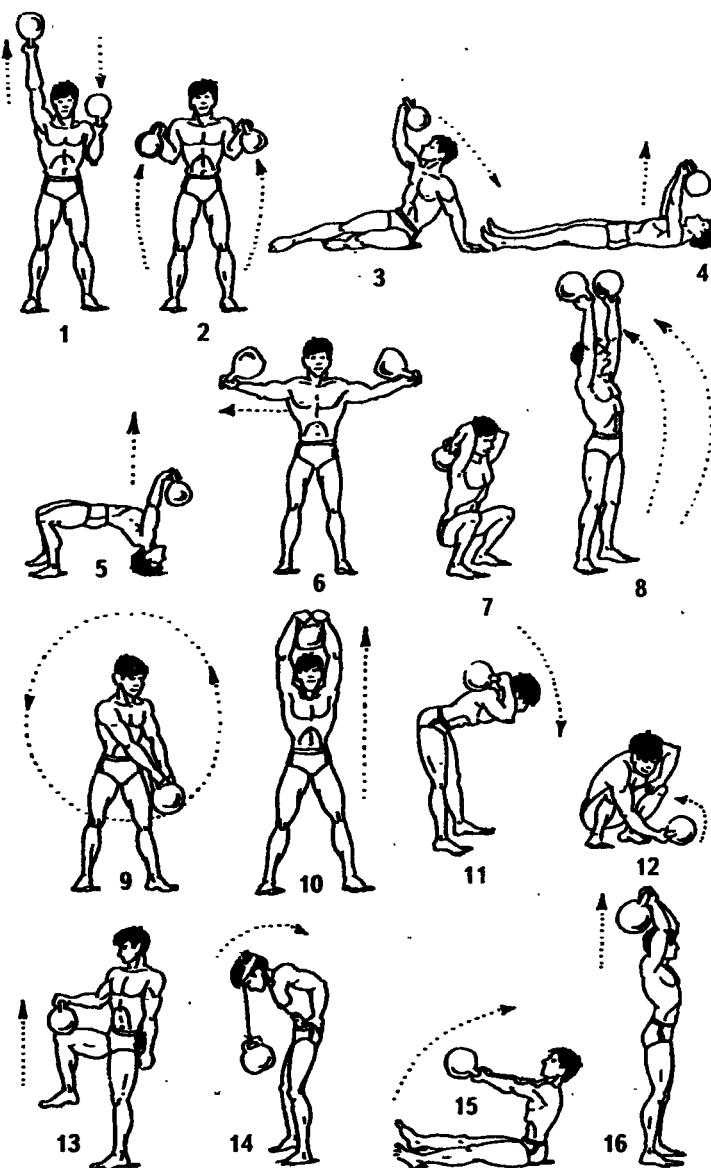
Темп медленный. Повторить 3–5 раз.

**Упражнение 7.** Приседания с гирей (рис. 9, поз. 7). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю двумя руками и положите на спину телом на лопатки. Медленно приседайте на всей ступне, слегка наклоняясь вперед, голову не опускайте.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 8.** Вырывание двух гирь (рис. 9, поз. 8). 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 кверху.

Повторить 8–10 раз.



*Рис. 9. Специально-вспомогательные упражнения гиревого двоеборья (поз. 1–16)*

**Упражнение 9.** Круговые движения одной и двумя руками (рис. 9, поз. 9). Поставьте ноги врозь. Возьмите гирю за ручку двумя руками хватом сверху, делайте ею круговые движения перед собой.

Темп средний. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 10.** Протягивание гири вверх двумя руками (рис. 9, поз. 10). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднимите гирю вверх над головой телом вниз. Страйтесь, чтобы гиря поднималась возможно ближе к туловищу. Опускайте ее мягко, сгибая ноги и туловище.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 11.** Наклоны с гирей за головой (рис. 9, поз. 11). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками и положите ее на спину так, чтобы тело ее лежало на лопатках. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спину. Держите ноги все время прямыми. При наклоне отводите таз назад, голову не опускайте.

Повторить 5–8 раз.

**Упражнение 12.** Постановка гири на дужку (рис. 9, поз. 12). Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю за ручку и в течение 2–3 секунд удерживайте ее телом вверх. Свободной рукой можно опираться на колено.

Темп средний. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 13.** Поднимание гири ногой (рис. 9, поз. 13). Поставьте ноги вместе, возьмите гирю одной рукой и положите на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимите колено. Страйтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая ее на бедре рукой.

Темп средний. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 14.** Удержание подвешенной гири (рис. 9, поз. 14). Ноги слегка расставьте, руки на поясе. Наклоните голову вниз, подвесьте на нее гирю на специальной лямке. Поднимайте и опускайте голову, сохраняя одно и то же положение туловища.

Темп медленный. Повторить 5–8 раз.

**Упражнение 15.** Поднимание гири над головой в положении сидя (рис. 9, поз. 15). Сядьте на пол, разведите ноги в стороны, гирю поставьте между ног. Возьмите гирю за ручку обеими руками

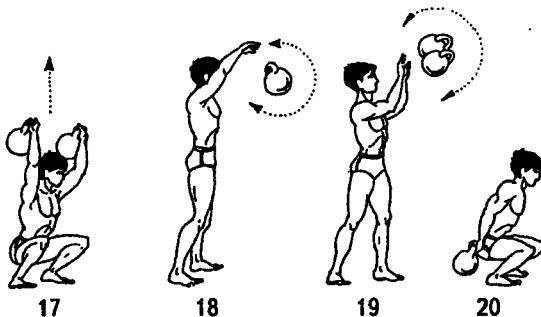


Рис. 9 (окончание). Специально-вспомогательные упражнения гиревого двоеборья (поз. 17–20)

ми сбоку, поднимите ее вверх над головой телом кверху. Держите руки все время прямыми.

Темп медленный. Повторить 10–13 раз.

**Упражнение 16.** Выжимание гири из-за головы (рис. 9, поз. 16). Поставьте ноги вместе, возьмите гирю к плечам. Медленно выжимайте ее вверх, сохраняя прямое положение туловища.

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 17.** Приседание с гирями (рис. 9, поз. 17). Поставьте ноги врозь, гири держать на прямых руках. Присядьте с гирями, затем встаньте.

Темп медленный. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 18.** Жонглирование одной гирей. Поставьте ноги врозь и захватите гирю. Жонглируйте ею так, как показано на рис. 9, поз. 18.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 19.** Жонглирование двумя гирями. Поставьте ноги врозь. Двумя руками подбрасывайте гири вверх и жонглируйте ими так, как показано на рис. 9, поз. 19.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 20.** Приседание с гирей за спиной (рис. 9, поз. 20). Поставьте ноги вместе и разместите гирю позади себя у пяток. Присядьте, возьмите гирю за ручку. Выпрямляя ноги, поднимите гирю сзади себя в висячем положении и снова опустите ее на пол. При поднимании гири слегка наклонитесь вперед.

Темп средний. Повторить 8–10 раз.

## **КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ**

Новичкам рекомендуется первый комплекс проделывать в течение 1–2 месяцев и лишь после этого переходить к следующему. Не следует приступать к выполнению более трудного комплекса, прежде чем хорошо не освоен предыдущий. В целом, все комплексы рассчитаны на 2–3 года регулярных, систематических занятий. Сначала упражнения выполняют с легкими гирями весом 16 кг, затем — весом 24 кг и только потом переходят к более тяжелым гирям весом 32 кг. Вес гирь, используемых для занятий, зависит от силы занимающегося. Возможно, кто-то начнет заниматься сразу с двухпудовками.

### **КОМПЛЕКС 1**

**Упражнение 1.** Исходное положение — ноги врозь. Возьмите гирю обеими руками за ручку и поднимите ее на грудь телом гири вверх (рис. 10, поз. 1, а). Медленно выжмите гирю двумя руками над головой, так чтобы тело гири все время было поднято вверх (рис. 10, поз. 1, б).

Повторить 3–6 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирю за ручку обеими руками и положить на спину так, чтобы ее тело лежало на лопатках (рис. 10, поз. 2, а). Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спины (рис. 10, поз. 2, б). Ноги прямые, при наклоне таз надо отводить назад, голову не опускать.

Повторить 4–7 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю двумя руками на грудь телом вверх (рис. 10, поз. 1, б). Глубоко приседать на всей ступне, немного наклоняя туловище вперед, голову держать прямо (рис. 10, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 5–8 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— то же. Взять гирю за ручку обеими руками (рис. 10, поз. 4, а). Приподняв гирю от пола, сделайте замах между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками

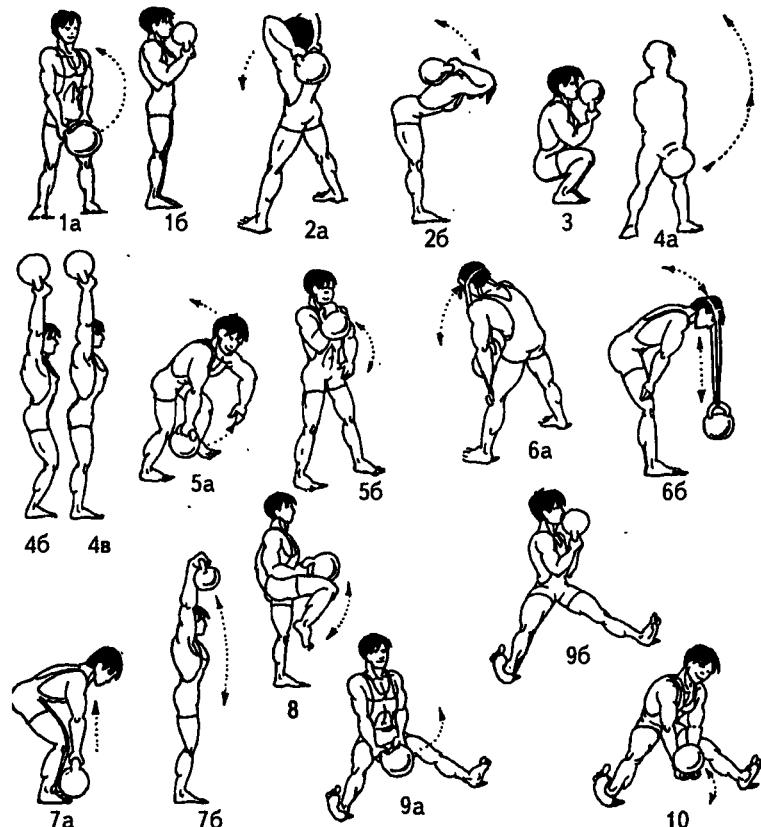


Рис. 10. Гиревой комплекс 1

ми выбросьте ее вверх над головой. При этом можно сделать полуприсед (рис. 10, поз. 4, б, в).

Темп быстрый. Повторить 6–12 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— то же. Возьмите гирю за ручку одной рукой (рис. 10 поз. 5, а). Выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирю к плечу, затем мягко опускайте ее на пол (рис. 10, поз. 5, б).

Повторить 7–10 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— то же. Гирю на специальной лямке подвешивают на голову. Ноги врозь (рис. 10, поз. 6, а). Упираясь руками в колени, сгибайте и выпрямляйте шею и туловище, ставьте гирю на пол и снова поднимайте вверх (рис. 10, поз. 6, б).

Темп медленный. Повторить 3–9 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху (рис. 10, поз. 7, а). Энергичным движением спины и рук поднять гирю вверх над головой гири вниз (рис. 10, поз. 7, б). Страйтесь, чтобы гиря поднималась вверх перпендикулярно полу и проходила ближе к туловищу. Опускайте гирю мягко, сгибая ноги и туловище.

Повторить 3–9 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— ноги вместе. Взять гирю одной рукой и положить на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимайте колено так, чтобы гиря стояла на бедре (рис. 10, поз. 8). Страйтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая ее на бедре рукой.

Повторить 6–8 раз каждой ногой.

**Упражнение 9.** Сядьте на пол, широко разведите ноги в стороны. Гирю поставьте между ногами и возьмите ее за ручку обеими руками (рис. 10, поз. 9, а). Сгибая руки, кладите гирю на грудь телом вверх и поворачивайте туловище то вправо, то влево (рис. 10, поз. 9, б). Ноги не сдвигать.

Темп медленный. Повторить 5–8 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— то же, что и в предыдущем упражнении. Возьмите гирю за ручку двумя руками. Переворачивайте гирю вверх дном, ставьте на ручку и удерживайте ее в этом положении 2–3 секунды (рис. 10, поз. 10).

Темп средний. Повторить 8–14 раз.

## **КОМПЛЕКС 2**

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь (пошире). Наклонившись вперед, возьмите гирю за ручку одной рукой, хватом сверху (рис. 11, поз. 1, а). Приподняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами (рис. 11, поз. 1, б) и энергичным движением спины и ног поднимите вперед и вверх над головой (рис. 11, поз. 1, в). Рука прямая.

Темп быстрый. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— то же. Возьмите гирю за ручку двумя руками с боков (рис. 11, поз. 2, а). Поднимая гирю на грудь телом вверх (рис. 11, поз. 2, б), наклонитесь назад, прогибая спину (рис. 11, поз. 2, в).

Темп средний. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю двумя руками и положить на спину телом на лопатки (рис. 11, поз. 3, а). Медленно приседайте на всей ступне (рис. 11, поз. 3, б). Спину страйтесь держать прямо, голову не опускать.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— сесть на пол, ноги разведены в стороны. Гирю поставить между ног. Взяв гирю за ручку обеими руками сбоку (рис. 11, поз. 4, а), поднимайте ее над головой телом вверх, держа руки прямыми (рис. 11, поз. 4, б).

Темп медленный. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Гирю взять за ручку обеими руками хватом снизу (рис. 11, поз. 5, а). Медленно сгибайте руки, притягивая гирю к груди телом вниз (рис. 11, поз. 5, б). Туловище держать прямо.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 6.** Гирю подвесить к голове на специальной лямке. И. п.— ноги врозь, руки на поясе (рис. 11, поз. 6, а). Медленно поднимайте и опускайте голову, не меняя положения туловища (рис. 11, поз. 6, б).

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— сидя на полу, ноги разведены в стороны. Гирю положить на спину, держа двумя руками. Медленно выполняйте наклоны вперед (рис. 11, поз. 7).

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— ноги вместе. Взять гирю на грудь двумя руками телом вверх (рис. 11, поз. 8, а). Прогибаясь, делайте выпады вперед левой и правой ногой поочередно (рис. 11, поз. 8, б, в).

Темп средний. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

**Упражнение 9.** И. п.— лежа на спине с прямыми ногами. Обеими руками возьмите гирю на грудь телом вверх (рис. 11, поз. 9, а). Разгибая руки, выжимайте гирю телом вверх (рис. 11, поз. 9, б).

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь, присесть и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю за руч-

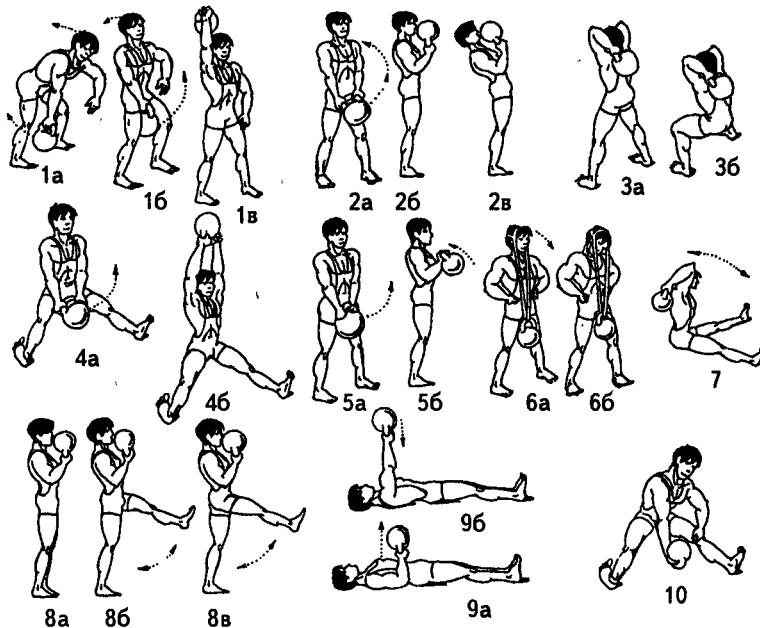


Рис. 11. Гиревой комплекс 2

ку и в течение 2—3 секунд удерживайте ее телом вверх; свободной рукой можно опираться на колено (рис. 11, поз. 10).

Темп средний. Повторить 14—16 раз.

### КОМПЛЕКС 3

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу (рис. 12, поз. 1, а). Медленно выжимать ее вверх над головой (рис. 12, поз. 1, б). Страйтесь не отклонять туловище назад.

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь пошире, гирю положить на спину за головой, удерживая обеими руками (рис. 12, поз. 2, а). Выполнять наклоны вправо и влево (рис. 12, поз. 2, б). Ноги прямые; страйтесь, чтобы туловище двигалось в одной плоскости.

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— основная стойка (ноги вместе). Гирю поставить позади себя у пяток (рис. 12, поз. 3, а). Присесть и, вытянув руки вниз—назад, взять гирю за ручку. Выпрямляя ноги, встать, держа гирю позади себя в висячем положении (рис. 12, поз. 3, б).

Темп средний. Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— ноги врозь. Поднять гирю обеими руками вверх (рис. 12, поз. 4, а). Опускать прямые руки с гирей вперед так, чтобы тело ее лежало у вас на предплечьях (рис. 12, поз. 4, б). При опускании гири немного отклоняйтесь назад.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Присесть, взять гирю за ручку одной рукой хватом снизу, ладонью другой руки опереться о колено (рис. 12, поз. 5, а). Сгибать руку с гирей к плечу (рис. 12, поз. 5, б); затем, выпрямляя ноги, туловище, удерживать гирю около плеча (рис. 12, поз. 5, в).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

**Упражнение 6.** И. п.— стоя на коленях, слегка опираясь руками о пол. На голову подвесить гирю на специальной лямке (рис. 12, поз. 6, а). Поднимать и опускать голову (рис. 12, поз. 6, б).

Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— сидя на полу, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить между ног и взять ее за ручку обеими руками хватом сверху (рис. 12, поз. 7, а). Прямыми руками поднимать гирю вверх телом вниз (рис. 12, поз. 7, б).

Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— ноги врозь. Взять в каждую руку по гире (рис. 12, поз. 8, а). Выполнять пружинящие полуприседания, раскачивая гири вперед и назад (рис. 12, поз. 8, б). Голову не опускать, слегка наклоняться вперед.

Темп средний. Повторить 14—16 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— сесть на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить около одной из ног снаружи и взять ее двумя руками за ручку сбоку (рис. 12, поз. 9, а). Прямыми руками поднимать гирю вверх над головой, телом вверх, выпрямляя туловище (рис. 12, поз. 9, б), затем опускать гирю вниз и ставить ее на пол около другой ноги (рис. 12, поз. 9, в). Ноги держать прямыми.

Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

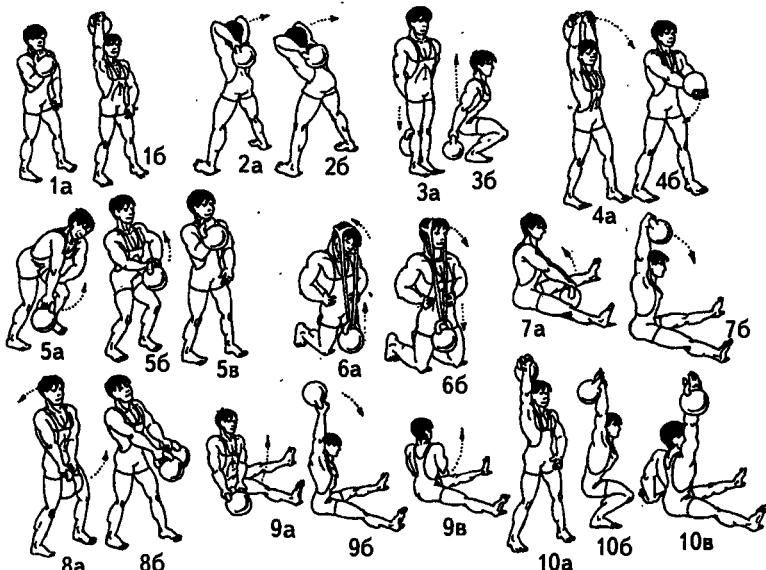


Рис. 12. Гиревой комплекс № 3

**Упражнение 10.** И. п.— основная стойка. Поднять гирю одной рукой вверх над головой (любым способом) (рис. 12, поз. 10, а). Постепенно сгибая ноги (рис. 12, поз. 10, б), сесть на пол, опираясь свободной рукой и все время удерживая гирю в поднятой руке (рис. 12, поз. 10, в). Затем встать с гирей.

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

#### КОМПЛЕКС 4

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь, взять гирю одной рукой к плечу, положив ее телом на ладонь (рис. 13, поз. 1, а). Медленно выжимать гирю вверх, стараясь не отклонять туловище (рис. 13, поз. 1, б).

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь (пошире), правая нога впереди. Гирю удерживают за головой двумя руками (рис. 13, поз. 2, а). Поворачивать туловище в стороны с небольшим наклоном назад

(рис. 13, поз. 2, б). Ноги прямые и неподвижные, голову не опускать, локти развести.

Темп медленный. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— ноги врозь. Поднять гирю двумя руками вверх (рис. 13, поз. 3, а). Глубоко приседать на всей стопе, удерживая гирю над головой (рис. 13, поз. 3, б). Спину держать прямо, смотреть вперед—вверх.

Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— тоже. Поднять гирю одной рукой вверх (рис. 13, поз. 4, а). Медленно опускать вытянутую руку вперед, удерживая тело гири на предплечье. Туловище слегка отклонять назад (рис. 13, поз. 4, б).

Повторить 6–8 раз каждой рукой.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь, приседать на всей ступне и взять две гири хватом снизу (рис. 13, поз. 5, а). Сгибая руки, поднять гири и притянуть их к плечам (рис. 13, поз. 5, б), затем встать (рис. 13, поз. 5, в). После этого снова присесть и мягко опустить гири на пол.

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 6.** Гиря подвешена к голове на лямке. И. п.— сидя на стуле, ноги широко расставлены. Поднимая голову, поднимать гирю до уровня сиденья стула (рис. 13, поз. 6).

Темп медленный. Повторить 14–16 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху (рис. 13, поз. 7, а). Выполнять рывок гири телом вверх, делая полуприсед (рис. 13, поз. 7, б, в).

Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— о. с. Гирю за головой удерживают двумя руками (рис. 13, поз. 8, а). Выполнить поочередно выпады левой и правой ногой, прогибаясь назад (рис. 13, поз. 8, б, в). Голову не наклонять.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— ноги врозь. Поднять гирю вверх любым способом (рис. 13, поз. 9, а). Медленно садитесь и ложитесь на пол (рис. 13, поз. 9, б, в), удерживая поднятую гирю на выпрямленной руке перпендикулярно полу (рис. 13, поз. 9, г). Затем сесть и встать с гирей.

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

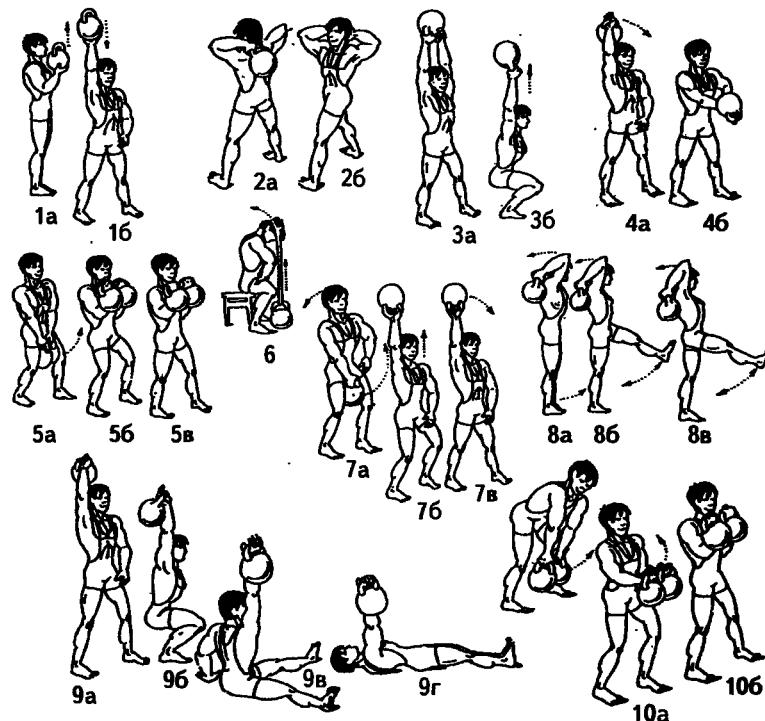


Рис. 13. Гиревой комплекс 4

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь. Присев, взять две гири хватом снизу (рис. 13, поз. 10, а). Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднять гири к плечам (рис. 13, поз. 10, б). Опускать и сгибать руки (рис. 13, поз. 10, в).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

### КОМПЛЕКС 5

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь. Взять гири к плечам. Попеременно левой и правой рукой выжимать гири вверх, так чтобы момент опускания одной гири совпадал с началом подъема другой («мельница»). Спину держать прямо (рис. 14, поз. 1).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь (пошире). Гирю положить на спину за голову, удерживая за ручку обеими руками. Выполнять круговые движения туловищем (рис. 14, поз. 2). Ноги прямые. Локти отведены в стороны.

Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— ноги врозь. Поднять гирю вверх двумя руками телом кверху. Глубоко приседать, стараясь не отрывать пятки, удерживая гирю в одном положении (рис. 14, поз. 3). Спину держите прямо.

Темп медленный. Повторить 12—14 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— лежа на спине. Гиря стоит за головой. Взять гирю за ручку двумя руками. Поднять ее вверх, пронести над туловищем и опустить на бедра так, чтобы тело ее лежало на предплечьях (рис. 14, поз. 4). Руки держать прямыми.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— сидя на стуле. Гири поставить по бокам стула. Взять гири за ручки хватом снизу и, сгибая руки, поднять к плечам («подъем на бицепс»), затем мягко опустить на пол (рис. 14, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— ноги врозь, руки заложить за спину, наклониться вперед, гирю, стоящую сзади, прицепить к голове специальной лямкой. Движением головы и туловища приподнять гирю над полом и поставить переди себя (рис. 14, поз. 6).

Темп средний. Повторить 18—20 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, гиря стоит сбоку. Взять ее обеими руками за ручку хватом сверху. Поднимать гирю прямыми руками вверх над головой телом вниз. Затем, поворачивая туловище, опускать ее и ставить на пол с другой стороны от себя (рис. 14, поз. 7).

Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— ноги врозь. Гири поднять к плечам. Выполнять глубокие приседания на всей стопе, удерживая гири у плеч (рис. 14, поз. 8). Голову не опускать. Спину старайтесь держать прямо.

Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— ноги врозь. Взять гири хватом сверху. Активно разгиная ноги и спину, выполнить рывок гирь вверх, де-

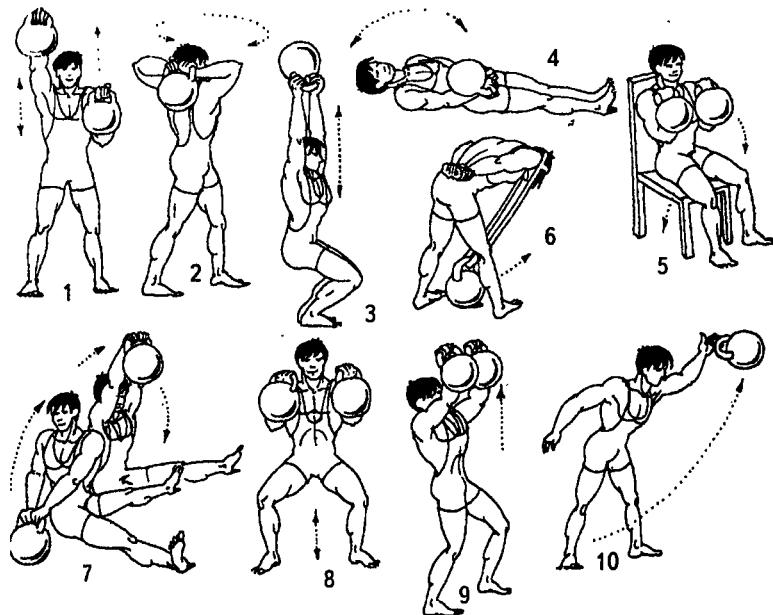


Рис. 14. Гиревой комплекс 5

лая глубокий подсед. Выпрямляя ноги, встать в обычную стойку, зафиксировать гири (рис. 14, поз. 9).

Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь. Жонглирование. Приловле гири выполнять смягчающее пружинистое движение ногами (рис. 14, поз. 10).

Повторить 8–10 раз.

## КОМПЛЕКС 6

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу. Немного подсев, вытолкнуть ее вверх. В момент, когда гирия будет чуть выше головы, выполнить второй подсед, встать (рис. 15, поз. 1).

Темп быстрый. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнить круговые движения гирей вокруг туловища, передавая гирю из одной руки в другую (рис. 15, поз. 2). Направление можно менять.

Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— то же. Взять гирю к плечу и поднять вверх на прямую руку (любым способом). Выполнять приседания на полной стопе, держа гирю вверху на прямой руке (рис. 15, поз. 3). Туловище слегка поворачивать в сторону руки с гирей.

Повторить 8—10 раз каждой рукой.

**Упражнение 4.** И. п.— лежа на спине, ноги широко разведены в стороны. Гири поставить по бокам туловища на уровне плеч на расстоянии вытянутых рук. Взять гири за ручки хватом снизу. Поднимая гири вверх, сводить и разводить слегка согнутые руки (чтобы избежать травмы сустава) перед собой (так называемая «разводка») (рис. 15, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Взять одну гирю к плечу и выжать ее вверх. Затем, удерживая гирю в этом положении, присесть, взять другую гирю к плечу и выжать (упражнение называется «доношение») (рис. 15, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— ноги врозь, подвесить гирю на голову на специальной лямке за спиной, руки на поясе. Наклонять голову вперед и назад (рис. 15, поз. 6). Туловище и ноги старайтесь держать прямыми.

Темп медленный. Повторить 18—20 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь пошире. Взять гирю за ручку двумя руками хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой (рис. 15, поз. 7).

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 8:** И. п.— основная стойка. Гирю на спине за головой удерживают двумя руками. Делать выпады в стороны поочередно левой и правой ногой (рис. 15, поз. 8). Спина прямая. Локти не сводить.

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— лежа на полу, ноги разведены в стороны. Гири держать в руках у плеч. Выжимать гири вверх попарно правой и левой рукой (рис. 15, поз. 9).

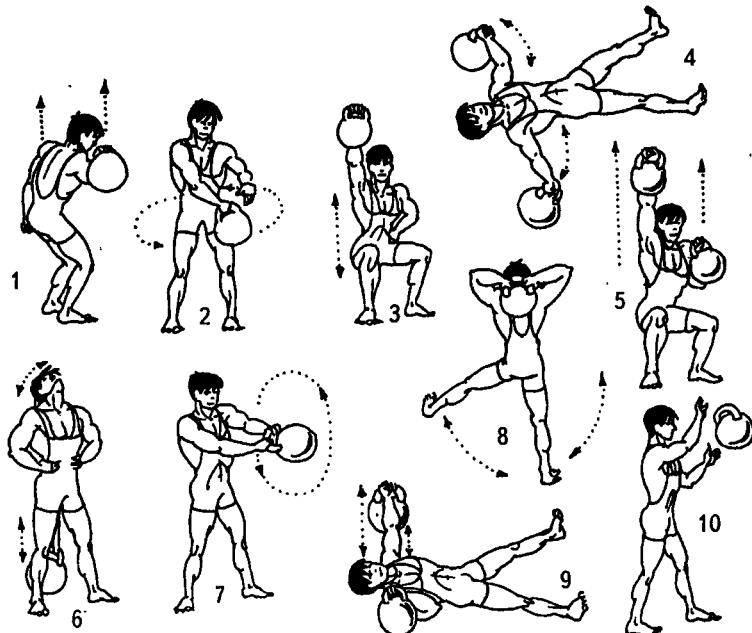


Рис. 15. Гиревой комплекс 6

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь. Жонглирование одной гирей, перебрасывать ее из левой руки в правую и т. д. (рис. 15, поз. 10).

Повторить 10–12 раз.

## КОМПЛЕКС 7

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирю одной рукой хватом сверху и делать ею круговые движения поочередно вокруг каждой ноги, передавая гирю из одной руки в другую (гира как бы описывает восьмерку вокруг ног), туловище слегка сгибать и выпрямлять пружинящими движениями (рис. 16, поз. 1).

Повторить 12–14 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь. Гири взять на грудь к плечам. Медленно разгибать руки, выжимать гири вверх (рис. 16, поз. 2). Спину держать прямо.

Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— то же. Гири взять к плечам и положить их на спину. Выполнять глубокие приседания, стараясь держать спину прямой, голову не опускать (рис. 16, поз. 3).

Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— то же. Поднять гири вверх любым способом. Попеременно опускать прямые руки вперед параллельно полу. Тело гирь должно лежать на предплечьях, ноги не сгибать, туловище слегка отклонять назад (рис. 16, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— то же. Гири держат у плеч на груди. Медленно сесть на пол и встать, удерживая гири в этом положении (рис. 16, поз. 5).

Повторить 5—6 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— ноги врозь, подвесить гирю на голову на лямке, руки заложить за спину. Слегка наклоняясь, делать круговые движения гирей перед собой (рис. 16, поз. 6). Ноги прямые, туловище не раскачивать, движения выполнять только за счет мышц шеи.

Темп средний. Повторить 20—25 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— то же. Гирю поставить сбоку от себя. Взять ее за ручку обеими руками и поднимать вверх над головой телом кверху. Затем, поворачивая туловище, опустить гирю вниз и поставить на пол с другой стороны от себя (рис. 16, поз. 7). Ноги держать прямыми и с места не сдвигать.

Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— основная стойка. Гири взять на грудь к плечам. Удерживая их в этом положении, делать выпады вперед поочередно левой и правой ногой (рис. 16, поз. 8). Выпад старайтесь делать глубже, опуская таз к полу, голову и туловище держать прямо.

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— лежа на спине, ноги разведены в стороны. Гири держат у плеч. Жим гирь вверх (рис. 16, поз. 9).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 10.** Жонглирование, как в предыдущем комплексе (рис. 16, поз. 10).

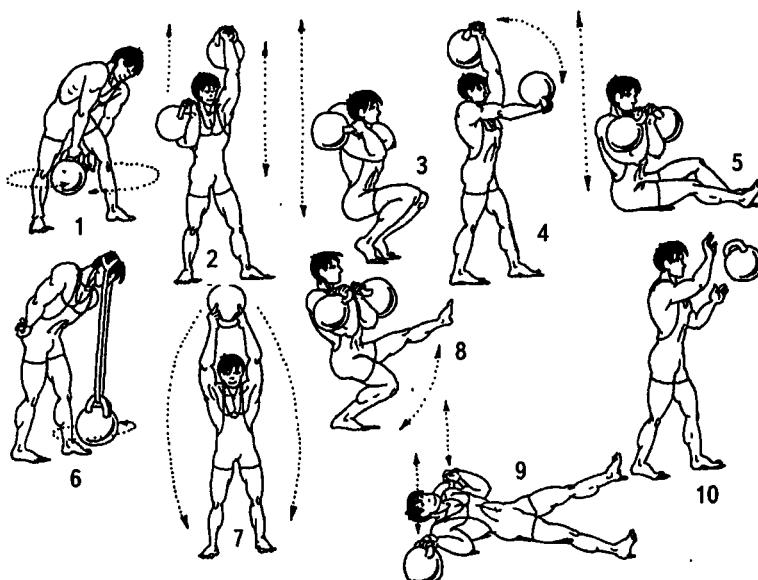


Рис. 16. Гиревой комплекс 7

## КОМПЛЕКС 8

**Упражнение 1.** И. п.— основная стойка. Взять двумя руками гирю за дужку с боков, поднять вверх. Медленно опускать ее за голову и поднимать вверх (рис. 17, поз. 1). Локти старайтесь не разводить в стороны, плечи держите перпендикулярно полу.

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь. Взять гири хватом сверху, приподнять их над полом. Выполнять махи гирами вперед и назад с мягкими пружинистыми полуприседами (рис. 17, поз. 2).

Повторить 14–16 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— стоя на стуле (табурете). Ноги поставить слегка врозь. Взять гири хватом сверху, руки опущены вдоль туловища. Выполнять глубокие приседания, опуская гири ниже сиденья стула (табурета) (рис. 17, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх. Медленно опускать прямые руки вперед, так чтобы тело гирь лежало на предплечьях (рис. 17, поз. 4).

Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Зацепить ручку гири большим пальцем и поднять до пояса (рис. 17, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 6–8 раз каждой рукой.

**Упражнение 6.** И. п.— лежа на спине, ноги согнуты и расставлены. Гирия вверху на прямых руках; удерживая гирю в этом положении, поднимать и опускать таз (рис. 17, поз. 6).

Темп средний. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой

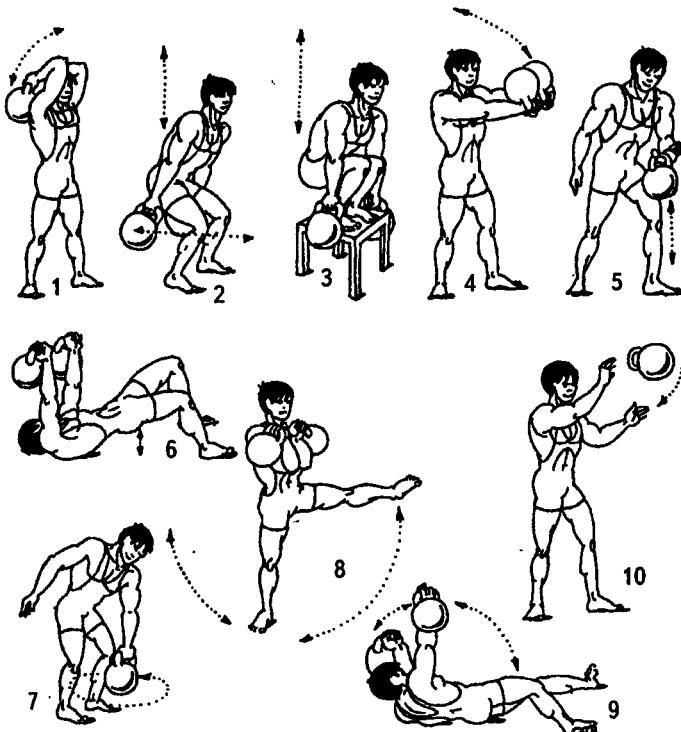


Рис. 17. Гиревой комплекс 8

выпрямленной рукой, делая мягкие полуприседы (рис. 17, поз. 7). Движение выполнять за счет мышц туловища (особенно спины), а не руки.

Темп средний. Повторить 8–10 раз каждой рукой.

**Упражнение 8.** И. п.— основная стойка. Взять гири на грудь. Удерживая их в этом положении, делать выпады в стороны по-очередно левой и правой ногой (рис. 17, поз. 8). Голову и спину держать прямо.

Темп средний. Повторить 12–14 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— лежа на спине. Поднять гири к плечам и выжать вверх. Постепенно сгибая левую руку, а правую оставляя выпрямленной, перекатитесь на левый бок, затем повернитесь на спину. Левой рукой выжать гирю, а правую согнуть и перекатиться на правый бок (рис. 17, поз. 9). Вернуться в исходное положение.

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь. Жонглирование гирей, перебрасывать ее из одной руки в другую (рис. 17, поз. 10).

Повторить 12–14 раз.

## **КОМПЛЕКС 9**

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь, гири положить на спину за голову. Медленно выжимать их вверх (рис. 18, поз. 1). Голову и спину держать прямо.

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— то же. Гири поставить с одной стороны у ноги. Наклоняясь вперед и поворачивая туловище, взять гири и, приподняв их над полом, переставить к другой ноге (рис. 18, поз. 2).

Темп средний. Повторить 14–16 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх. Удерживая их в этом положении, глубоко приседать на носках, широко разводя колени в стороны (рис. 18, поз. 3).

Повторить 12–14 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— то же. Поднять гири вверх. Опускать прямые руки в стороны так, чтобы тело гирь лежало на предплечьях, затем их поднимать (рис. 18, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

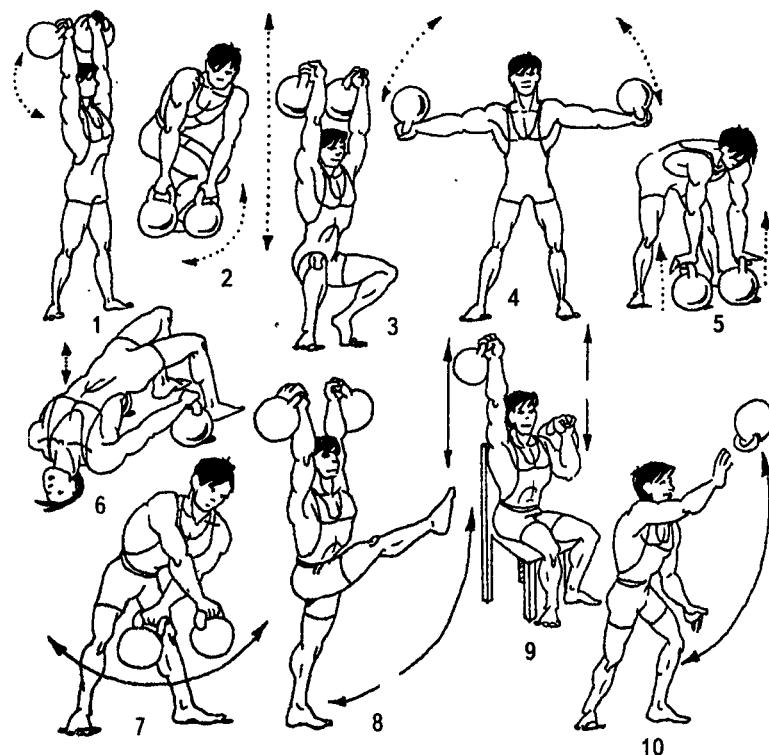


Рис. 18. Гиревой комплекс 9

**Упражнение 5.** И. п.— то же. Зацепить гири большими пальцами и поднять их до коленей (рис. 18, поз. 5).

Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— лежа на спине, согнув и расставив ноги. Руки вытянуть вдоль туловища и взяться ими за ручки гирь, поставленных около бедер. Встать на борцовский «мост» и удерживаться в этом положении в течение 2–3 секунд (рис. 18, поз. 6).

Темп медленный. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь Наклонившись, взять гири хватом сверху. Стоя в наклоне, раскачивать гири перед собой, отводя руки в стороны и скрещивая их перед грудью (рис. 18, поз. 7). Спина прямая или слегка прогнутая.

Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— основная стойка. Поднять гири вверх. Удерживая гири в этом положении, делать глубокие выпады вперед поочередно правой и левой ногой (рис. 18, поз. 8). Спина прямая.

Темп средний. Повторить 12—14 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— сидя на стуле. Гири держат у плеч. Выжимать гири вверх попеременно левой и правой рукой (рис. 18, поз. 9).

Повторить 6—8 раз каждой рукой.

**Упражнение 10.** Жонглирование гирей, перебрасывать ее из одной руки в другую с двойным оборотом. Для этого надо мощно выбросить гирю вверх и активно работать кистью (рис. 18, поз. 10).

## **КОМПЛЕКС 10**

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь Взять гири к плечам телом вверх. Выжимать их попеременно левой и правой рукой (рис. 19, поз. 1).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь (пошире). Поднять гири к плечам. Удерживая их в этом положении, поворачивать туловище влево и вправо (рис. 19, поз. 2). Ноги прямые, пятки от пола не отрывать.

Темп медленный. Повторить 16—18 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— основная стойка. Гирю положить на плечо. Удерживая ее одной рукой, приседать на одной ноге, поднимая другую ногу и руку вперед («пистолет») (рис. 19, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— ноги врозь. Взять гири на грудь и поднять вверх любым способом. Медленно развести руки в стороны. Гири лежат на предплечьях («крест»). Затем свести руки вверх (рис. 19, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— основная стойка. Гири стоят на полу. Взять гири хватом сверху и поднять к плечам телом вверх (рис. 19, поз. 5).

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

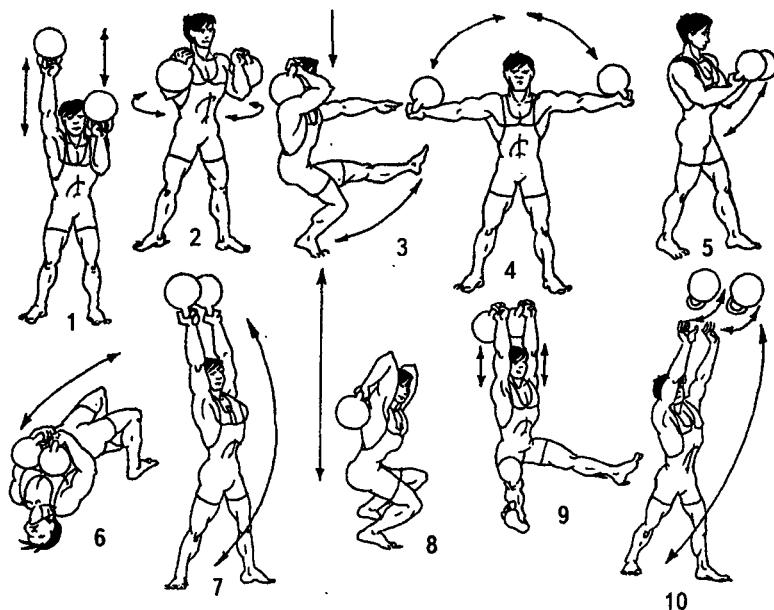


Рис. 19. Гиревой комплекс 10

**Упражнение 6.** И. п.— борцовский «мост». Гири лежат на груди. Удерживая их в этом положении, делать покачивания туловищем на «мосту» вперед и назад (рис. 19, поз. 6).

Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь. Захватив гири хватом сверху, приподнять их над полом, сделать ими замах назад между ногами и быстро, сильным движением ног и туловища выбросить их вверх телом кверху на прямые руки (рывок двух гирь телом вверх) (рис. 19, поз. 7). Основную роль в этом упражнении выполняют ноги, спина, но не руки.

Повторить 8—10 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— ноги врозь (пошире), гирю держат за головой. Удерживая ее в этом положении двумя руками, глубоко приседать на всей ступне (рис. 19, поз. 8). Голову не опускать, локти отвести назад.

Темп медленный. Повторить 14—16 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— сидя на полу, ноги разведены в стороны. Гири держат в руках за головой. Медленно выжимать гири вверх (рис. 19, поз. 9). Ноги и спина прямые.

Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги на ширине плеч. После захвата двух гирь двумя руками сверху выполнить мах между ногами; силой мышц ног и спины поднять гири выше головы. В этот момент усилием больших пальцев рук резко толкнуть дужки гирь от себя. После оборота гирь поймать их (рис. 19, поз. 10).

Повторить 8–10 раз.

## КОМПЛЕКС 11

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь, гири держат в опущенных руках. Согнуть руки с гилями к плечам и выжать вверх (рис. 20, поз. 1).

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь (пошире). Гири положить на плечевые суставы. Удерживая их в этом положении, выполнить наклоны влево и вправо (рис. 20, поз. 2). Ноги не сгибать. Следить за тем, чтобы туловище двигалось в одной плоскости и гири не сползали с плеч.

Повторить 18–20 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— основная стойка, гирю держат за головой. Удерживая ее двумя руками, выполнять приседание на одной ноге, вытягивая другую вперед (рис. 20, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх любым способом. Опускать прямые руки, повернутые ладонями вверх, в сторону, так чтобы тело гирь свисало вниз (рис. 20, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Взять две гири обеими руками к плечу. Делайте «выкручивание» гирь одной рукой. Удерживая их на месте, как бы подлезайте под них, выпрямляя руку, сильно наклоняясь и сгибая ноги (рис. 20, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 4–6 раз каждой рукой.

**Упражнение 6.** И. п.— борцовский «мост» (стоя на голове). Гирю держат за головой. Взявшись за ручку гири обеими руками

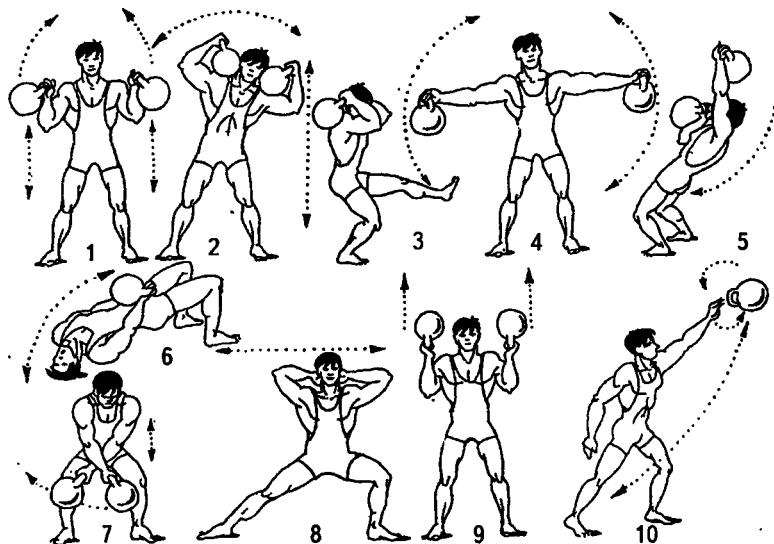


Рис. 20. Гиревой комплекс 11

хватом снизу, поднимать ее вверх и, пронося прямыми руками над туловищем, опускать к бедрам так, чтобы тело ее лежало на предплечьях (рис. 20, поз. 6).

Темп медленный. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 7.** И. п.— ноги врозь. Захватить гири хватом сверху и, стоя в наклоне, раскачивать их перед собой, скрещивая и разводя руки в стороны и пружиняще полуприседая (рис. 20, поз. 7).

Темп средний. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 8.** И. п.— основная стойка. Гирю положить на спину за голову. Удерживая ее обеими руками, присесть на одну ногу, другую отодвинуть в сторону. Попеременно разгибая то одну, то другую ногу, переносить тяжесть тела на сгибающуюся ногу, стараясь не поднимать туловища (рис. 20, поз. 8).

Темп медленный. Повторить 8–10 раз.

**Упражнение 9.** И. п.— ноги врозь. Взять гири на грудь к плечам телом вверх. Выполнять толчок гирь (рис. 20, поз. 9).

Темп быстрый. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 10.** И. п.— ноги врозь. Жонглирование одной гирей; менять направление вращения — то от себя, то к себе (рис. 20, поз. 10).

Повторить 8—10 раз.

## **КОМПЛЕКС 12**

**Упражнение 1.** И. п.— ноги врозь, гири у плеч телами вверх. Удерживая их в этом положении, медленно выжимать вверх (рис. 21, поз. 1).

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 2.** И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх любым способом. Удерживая гири в этом положении, поворачивать туловище влево и вправо (рис. 21, поз. 2). Ноги держать прямыми, с места не сдвигать.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 3.** И. п.— основная стойка. Взять гири на грудь и приседать на одной ноге, поднимая другую вперед (рис. 21, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 4.** И. п.— ноги врозь, гири в опущенных вниз вдоль туловища руках. Из этого положения поднимать прямые руки в стороны—вверх, так чтобы тело гиры свисало вниз (рис. 21, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 5.** И. п.— ноги врозь. Взять гири «на бицепс», поставив телом на ладони. Удерживая гири в этом положении, выполнять глубокие приседания, не отрывая пятки (рис. 21, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 6.** И. п.— борцовский «мост». Гири поднять к плечам. Медленно выжимать их вверх. Страйтесь больше прогибаться (рис. 21, поз. 6).

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 7.** Поставить ноги врозь и, захватив гири хватом сверху, вырвать их вверх, сделав подсед (рис. 21, поз. 7).

Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

**Упражнение 8.** Взять гири на грудь к плечам. Присесть, отставив одну ногу в сторону. Попеременно разгибая ноги, переносить тяжесть тела на согнутую ногу (рис. 21, поз. 8).