

«Гиревой спорт»

Багмет Александр Викторович



История гиревого спорта

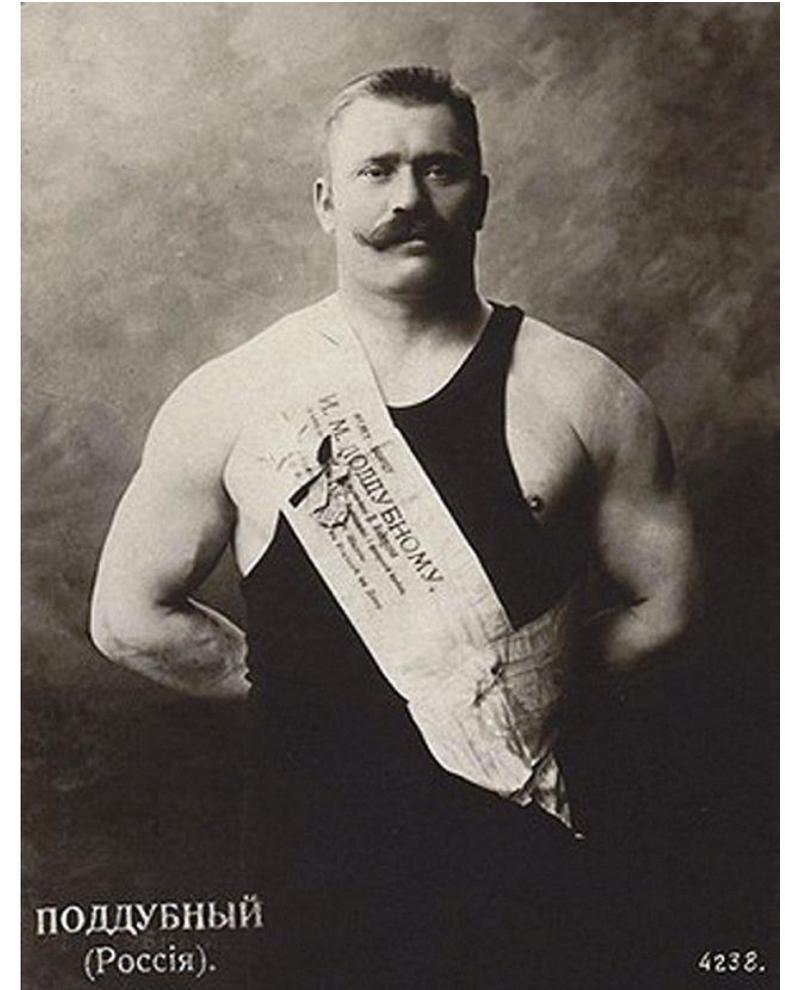
Гиревой спорт – исконно русский вид спорта, имеющий большую историю. В 17 веке пушкарки закатывали ядра в ствол пушек, производили выстрел, но с увеличением калибра этих пушек увеличилась масса и объем ядер.

А.В. Суворов предложил пушкарям занятия с пушечными ядрами в качестве тренировки. Но русский человек на выдумку богат – приделал ручки к этим ядрам и получилась гиря, такая какой мы ее знаем и сейчас.

Один из основоположников русского гиревого спорта – знаменитый борец **И.М. Поддубный**.

Суть гиревого спорта заключается в подъеме гирь различных номиналов 16- 24- 32 кг.

В двоеборье (толчок, рывок) и отдельной дисциплине в толчке двух гирь по длинному циклу.



В 1985 году была разработана и внедрена единая классификация гиревого спорта, разработаны правила соревнований и их судейство.

С этого времени гиревой спорт получил бурное развитие не только в России, но и во всем мире.

Гиревой спорт – демократичный вид, им занимаются с 10 лет и до преклонного возраста. Существует Российская Федерация Гиревого Спорта, а так же Международная Федерация Гиревого Спорта. Чемпионаты мира проводятся раз в два года, как правило победителями являются российские спортсмены.



Соревнования по гиревому спорту

Проводятся в категориях:

- 63 кг
- 68 кг
- 73 кг
- 78 кг
- 85 кг
- 95 кг
- Свыше 95 кг

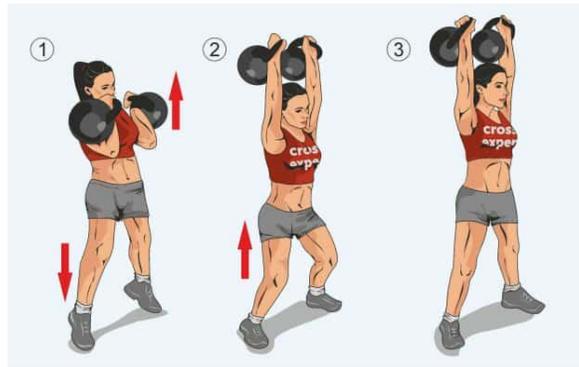


Городского, районного, краевого масштаба, а так же федеральных округов, первенства и чемпионаты России.

Элементы гиревого спорта

Толчок двух гирь

Подъем двух гирь на грудь и выталкивание их на прямые руки с фиксацией вверху.
Регламентированное время выполнения упражнения 10 минут.



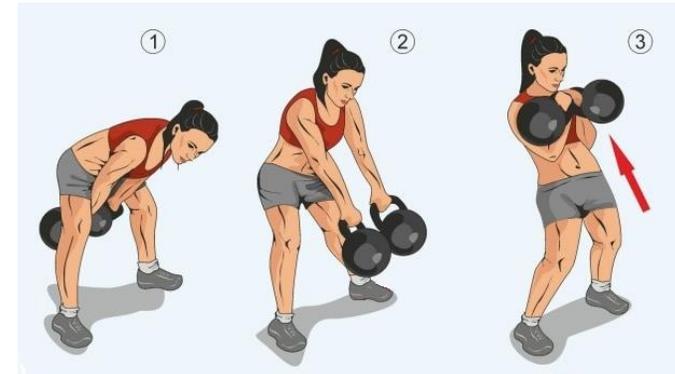
Рывок

Подъем гири одним движением вверх, со сменой рук один раз.
Регламентированное время выполнения упражнения 10 минут.



Толчок по длинному циклу

Подъем на грудь с последующим выталкиванием вверх, сбросом вниз и вновь подъемом на грудь и выталкиванием вверх.
Регламентированное время выполнения упражнения 10 минут.



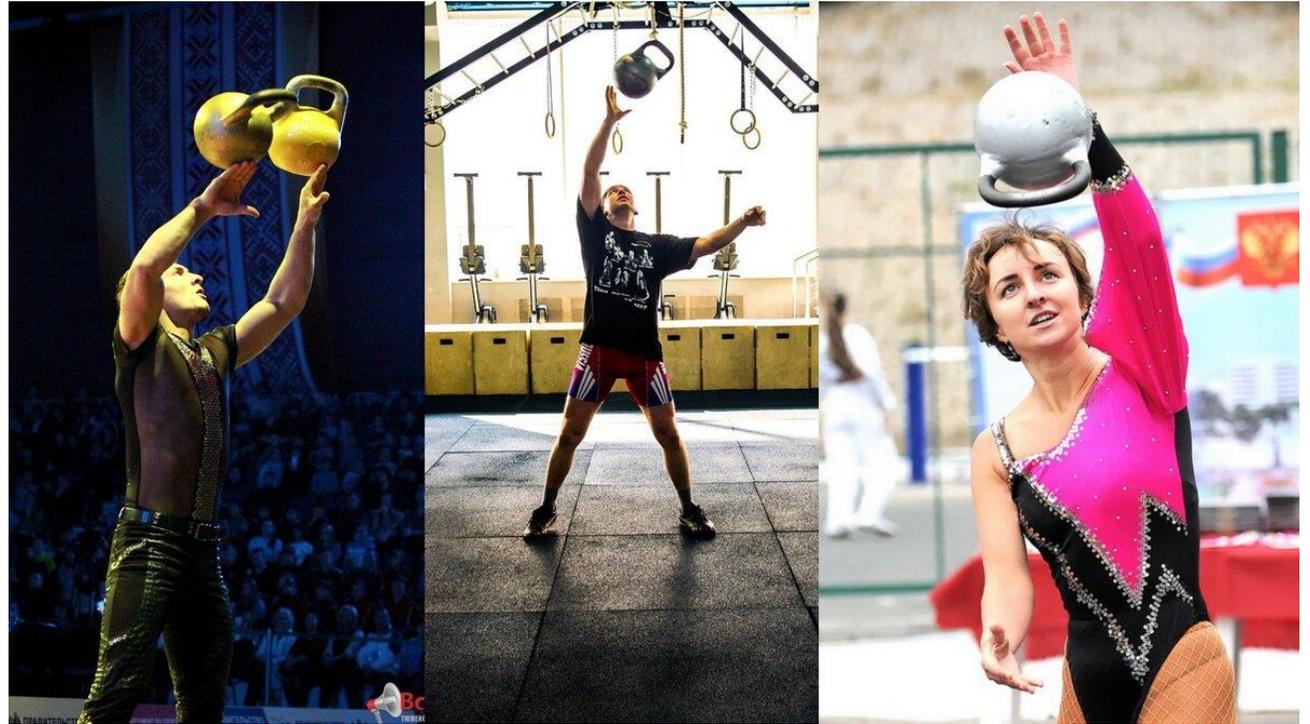
Силовое жонглирование гирями

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство.

Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определенном ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов.

Соревновательные выступления гиревиков-жонглеров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

Ежегодно проводятся чемпионаты России по этому направлению.



Гиревой фитнес

С помощью гирь можно выполнять множество разных упражнений - приседания, жимы, наклоны и т.д., это направление именуется гиревым фитнесом и не относится к традиционному гиревому спорту.

В последние годы некоторую популярность приобретают «гиревые кардиотренировки», более уже напоминающие гиревой спорт, чем фитнес.

В них, в отличие от традиционных кардиотренировок, используются махи или рывок гири небольшого веса, выполняемые длительное время.





Гиревой спорт - дисциплинирует, развивает силовую выносливость, способствует таким качествам как терпение, мужество.

Люди, занимающиеся гиревым спортом коммуникабельны, физически здоровы и готовы к труду и обороне.