



Переваги і особливості занять гирьовим спортом

Мелешко В. І., Самошкін В. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. Проаналізовані переваги і позитивні якості занять гирьовим спортом. Виявлені головні фактори для підвищення рівня роботоздатності гирьовика. Наведені схеми підготовки до виконання базових вправ.

Ключові слова: гирьовий спорт, витривалість, сила, харчування.

Вступ. Гирьовий спорт – циклічний вид спорту, в основі якого лежить підйом гир максимальну можливу кількість разів за відведений проміжок часу в положенні стоячи.

Змагання в гирьовому спорті проводяться з гирями вагою 16, 24 і 32 кг за програмою двоборства. Також проводяться змагання за програмою

жонглювання однією гирею у чоловіків і юнаків 16-18 років – 16 кг, для юнаків 14-15 років – 12 кг, для жінок, дівчат і юнаків 11-15 років – 8 кг. У чоловіків на сьогоднішній день існують 7 вагових категорій: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 і вище 95 кг. У жінок категорії: до 53, до 58, до 63, до 68, вище 68 кг. На виконання кожної вправи відводиться 10 хвилин. Очки у двоборстві нараховуються наступним чином: 1 поштовх – 1 очко, 1 ривок – 0,5 очка. Різновидами гирьового спорту є силове жонглювання і гирьовий фітнес [1, 2]. Можливості використання гирьового спорту як засобу фізичного виховання, планування тренувальних навантажень для початківців гирьовиків, сучасні проблеми підготовки спортсменів у неолімпійському спорті, аналіз рекомендацій по збалансованому харчуванню актуальні і представляють практичний інтерес.

Мета дослідження. Виявити переваги в заняттях гирьовим спортом серед спортсменів різної підготовки та систематизувати схеми підготовки і особливості харчування гирьовиків початківців.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати переваги і позитивні якості занять гирьовим спортом. 2. Навести схеми підготовки до виконання базових вправ гирьового



спорту (підйом на груди плюс жим). 3. Систематизувати особливості харчування гирьовиків.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної літератури, вивчення досвіду спортивної дієтології і фармакології, аналіз і синтез, системний підхід.

Результати дослідження і їх обговорення. В гирьовому спорті є наступні переваги. Економічність. Не потребує вкладання великих матеріальних ресурсів. Для заняття гирьовим спортом, як правило, необхідні гири, штангетки і пояс. Функціональність. Сприяє розвитку феноменальної працездатності – якості, необхідної не лише для занять спортом. Естетичність. Сприяє нормалізації ваги за рахунок зменшення жирової тканини і формування стрункої фігури. Достатність. Не потребує вкладень в спортивне харчування (креатин, протеїн, амінокислоти), не вимагає частого прийому їжі, в т.ч. білкової, так як не ставить за мету формування м'язового рельєфу. Свобода. Відсутня прив'язка до залу: якщо для бодібілдера необхідне складне обладнання для тренувань, то для гирьовика гиря – універсальний снаряд і універсальний засіб тренування сили і витривалості. Формування стресостійкості. Можливість справлятися з дратівливістю. Травмобезпечність. У порівнянні з іншими видами спорту, гирьовий спорт найменш травматичний. При дотримуванні певних правил і чуйному спостереженні тренера виникнення травм можливо звести до мінімуму. Оздоровча спрямованість. Профілактика сколіозу – всі технічні дії в гирьовому спорті, як класичні вправи, так і додаткові, спрямовані на укріплення м'язів спини. Також багато вправ з гирями є корегуючими для виправлення осанки [3].

Крок 1 (тренування на протязі 4 тижнів вправами з гирями). Виконання драбинки Цацуліна: 1 повтор підйому на груди і жиму кожною рукою, потім 1 повтор підтягувань довільним хватом. Далі 2 повтори підйому на груди і жиму кожною рукою, 2 підтягування і так далі. Необхідно прагнути виконати 5 підходів і 5 повторів з гирею вагою 24 кг.

Понеділок. Три драбинки Цацуліна до 3 повторів плюс 10 повторів ривка гирі однією рукою [4]. Вівторок. Турецький підйом з гирею – 20 хв., відпочинок до повного відновлення, потім 10 махів гирею кожною рукою. Середа. 5 драбинок Цацуліна до 3 повторів. Махи двома руками по 10 повторів на протязі 8 хвилин, відпочинок до повного відновлення. Четвер. Турецький підйом з гирею - 3 підходи по 3 повтори, 8 підходів махів однією рукою по 10 повторів, 5 підходів по 10 повторів присідань з гирею біля грудей. П'ятниця. Повний відпочинок. Субота. 4 драбинки Цацуліна до 5 повторів, махи одною рукою з 10 повторів на протязі 8 хв., відпочинок до повного відновлення. Неділя. Відпочинок.

Крок 2. Можливо помірятися силою за допомогою жиму штанги лежачи.



Але саме жим гирі над головою був справжнім випробуванням сили. Необхідно додати ці вправи до тренувань по вівторкам і четвергам. Вони дозволяють проробити всі слабкі ланцюги в жимі стоячи, укріпити кор і хват. Вправа 1: підйом гирі на груди. Один повтор – це 2 підйоми, по черзі лівою і правою рукою. Вправа 2: жим однією рукою стоячи на колінах. 3 підходи по 3-5 повторів кожною рукою. Вправа 3: планка з опорою в стіну. 3 підходи на максимумі повторів. Продовжувати підхід необхідно як можна довше [2].

Крок 3. Тестування (по закінченню 4-тижневої програми тренувань).

Після хорошої розминки, послідовно збільшуючи вагу снаряду, жміть над собою гирі. Мета – 50% від особистої ваги. Тест вважається виконаним, якщо атлет вагою 80 кг технічно бездоганно жме над головою 40 – кілограмову гирю. В іншому випадку необхідно продовжувати тренуватися за запропонованою програмою ще 4 тижні, постійно збільшуючи робочі ваги [1, 2].

Принцип харчування в гирьовому спорті. Під час тренувальних навантажень необхідно забезпечити підвищену концентрацію амінокислот в крові гирьовиків. Прийом однієї порції 25-30 г легко перетравлювального білка як до тренування, так і після нього забезпечує швидке підвищення вмісту амінокислот в крові. Така порція білкового концентрату повинна бути достатньою для звичайного аматора. Для прискорення відновлення запасів глікогену необхідний прийом глюкози відразу після тренування (на протязі першої години). Середня доза глюкози (а не звичайного цукру) складає 30 г, тобто дві столові ложки. Прийом білка важливий не лише перед і після тренуваннями, а і на протязі всієї доби. В середньому спортсмен повинен споживати 2-3 г білка на кг маси тіла за добу. Необхідно з'їдати достатню кількість продуктів з високим вмістом білка: м'ясо, яйця, молочні продукти [3, 6].

Висновки:

1. Гирьовий спорт як засіб фізичного виховання цілком доступний широкому колу тих, що займаються. Доступність його полягає в можливостях індивідуальних занять, достатній технічній простоті виконуваних вправ, нескладності матеріального забезпечення, можливості тренуватися і приймати участь у змаганнях людям різного віку.
2. Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку головних фізичних якостей, позитивно позначаються на підвищенні фізичної роботоздатності організму в цілому. Все це надає підстави вважати гирьовий спорт ефективним засобом фізичного виховання.
3. Для підготовки до виконання базових вправ гирьового спорту (підйом гирі на груди плюс жим) необхідно три кроки тренувань, кожен з яких тривалістю по 4 тижні: вправи з гирями, вправи з гирями з додаванням жиму гир над головою, тестування і постійне збільшення робочої ваги до 50% від особистої маси тіла.



4. У гирьовому спорті з силовою витривалістю адаптаційні зміни відбуваються шляхом вдосконалення морфо-структурних, біохімічних і фізіологічних складових розвитку як силових фізичних якостей, так і витривалості. Характер дієти виду спорту – білково-вуглеводний.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні можливостей використання засобів гирьового спорту в інших видах спорту.

Список використаної літератури.

1. Кочетков М. *Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт*. Москва: АСТ, Астрель. Полиграфиздат. 2010. 512 с.
2. Тихонов В.Ф., Суховей А.В., Леонов Д.В. *Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки*. Москва: Советский спорт, 2009. 132 с.
3. Толстокора О.Н., Пономарева И.В. Преимущества занятий гиревым спортом. *Сборник материалов четвертой международной научной конференции «Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды»*, Ростов-на-Дону, 28-30 октября 2015 года. С. 313-316.
4. Цацулин П. *Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина*. Москва: Советский спорт, 2016. 156 с.