

**Е. В. Кошкин, Т. Р. Тимганов**

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Российская Федерация

### **ГИРИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Традиционные упражнения с железом развивают силу, но для боевых искусств требуется не просто сила, а функциональная, делающая спортсмена сильнее на ринге, а не в жиме лёжа. Для этого нужны взрывные, динамичные движения с хорошей координацией, умение работать в разных плоскостях.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Именно поэтому большинству бойцов, в том числе и представителям единоборств, следует уделить самое пристальное внимание тренировкам с гирей.

Гири обеспечивают и общую физическую подготовку, и развитие координации, и функциональную силу, что актуализирует данное исследование.

Цель статьи – рассмотреть положительное влияние гиревого спорта для единоборцев.

Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики и единоборцы занимаются самостоятельно. Но существующие методы обучения и тренировки являются в большей степени эмпирическими, чем подтвержденными научной теорией, научными экспериментами и выкладками [5, с. 94].

В отличие от традиционных атлетических движений, гиревой фитнес для единоборцев позволяет задействовать одновременно большинство групп мышц, так как все упражнения являются базовыми. Это позволяет проработать все тело на протяжении одной тренировки. Кроме того, гиря — отличный способ для сжигания жировых отложений, что связано с высокой интенсивностью каждого подхода.

Необходимо признать, что в наше время немногие юноши и девушки увлечены спортом. У большинства из тех, кто приходит заниматься в спортивные секции единоборств, слабо развиты физические качества, а также имеются проблемы со здоровьем. При получении справок от врачей о допуске к занятиям спортом становится известно, что дети уже в 12–15 лет имеют такие диагнозы, как тахикардия, аритмия, артриты, артрозы различных суставов, остеохондроз различных отделов позвоночника и т. п.

Основа гиревого спорта – два физических качества: сила и выносливость, сплав которых дает новое качество – силовую выносливость.

Не принижая роль гибкости, координации, скорости в процессе занятий гиревым спортом, следует, однако, признать, что у гиревиков они не выступают на первый план, как это мы наблюдаем в гимнастике, акробатике, фигурном катании и многих других видах.

Как известно, сила, выносливость развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и спортивный результат в гиревом спорте можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне.

Занятия гирями в единоборствах должны соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов-единоборцев является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом, чтобы улучшить свои скоростные и силовые качества. Чтобы показать этот результат, единоборец и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени [1, с. 12].

Снаряд уже очень много лет для единоборцев остается актуальным для проработки мышц всего тела. Занятия с гирями для единоборцев позволяет развивать выносливость, активно наращивать мышечную массу, укрепить кости и связки, а также сжечь лишние жировые отложения. При этом набранная мышечная масса будет максимально подвижной, эластичной и, главное, функциональной. Гиревой спорт оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, иммунитет, силу духа и общее состояние здоровья.

Тренировки с данным снарядом начинают возвращать свою актуальность. Гиревой спорт сейчас активно применяется среди единоборцев, профессиональных спортсменов и тех, кто поддерживает свое тело в отличной форме. Такая популярность

обусловлена, в первую очередь, преимуществами этого традиционного вида спорта: активное сжигание калорий (от 20 в минуту), чем не может похвастаться ни один из видов кардиотренинга;

поддержание тонуса мышц, а также сердечно-сосудистой системы;

увеличение гибкости и улучшение функциональности мускулов;

проработка нескольких мышечных групп в пределах одной тренировки;

значительная гипертрофия мышечной ткани;

отсутствие необходимости посещения фитнес клуба и покупки дорогостоящего инвентаря [3, с. 15].

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен – гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Тренер (преподаватель) должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений [2, с. 21].

Учитывая чрезвычайно высокую эффективность данного вида спорта, гиревой фитнес также может выполняться и женщинами. Высокоповторный тренинг отлично сжигает жир и способствует активному похудению, что очень важно в единоборствах. Вот почему в программы по единоборствам и другие тренировки для женщин обязательно включается ряд упражнений из гиревого спорта.

Основные причины для того, чтобы включить гири в тренировки единоборцев и стать сильнее:

Многие гиревые упражнения (свинги, хайпулы, рывки) имеют в основе многократное динамичное разгибание бёдер, за счёт которого гиря и взлетает вверх. В единоборствах разгибание бёдер также важно для генерирования силы удара. (что, бывает, упускается из виду в угоду вращательным движениям).

Дополнительно, в позиции гиря на груди и при удерживании на вытянутой руке (при выполнении жим и толчка) происходит работа над правильным положением запястья и жёсткостью сустава в положении, которое обеспечивает переход всей силы удара в цель [4, с. 112].

Из всего вышесказанного можно сделать заключение:

1. Для оздоровления подрастающего поколения, развития исконно российских видов спорта, массовой организации занятий по физкультурно-кондиционной тренировке среди взрослого населения посредством гиревого спорта необходимо получить государственную поддержку гиревого спорта наравне с остальными популярными видами спорта.

2. Для подготовки специалистов по гиревому спорту необходим учебник для вузов, готовящих специалистов в области физической культуры по специальности «Физическая культура и спорт». Инициаторами создания такого учебника в настоящее время могут стать Всероссийская и Международная федерации гиревого спорта, а также Европейский и Международный союзы гиревого спорта, выполняя координирующую роль усилий различных образовательных учреждений по физической культуре.

Гири обеспечивают тренировку такого типа и скорости мышечных сокращений, которые нужны именно для единоборств, в частности, резкую стартующую силу для рук и ускорение плюс циклы растяжения-сокращения для нижней части тела.

## Литература

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2012. - 272 с.: ил.

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.: ил.

4. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2014. - 264 с.: ил.

5. Рассказов, В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. - 33 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ