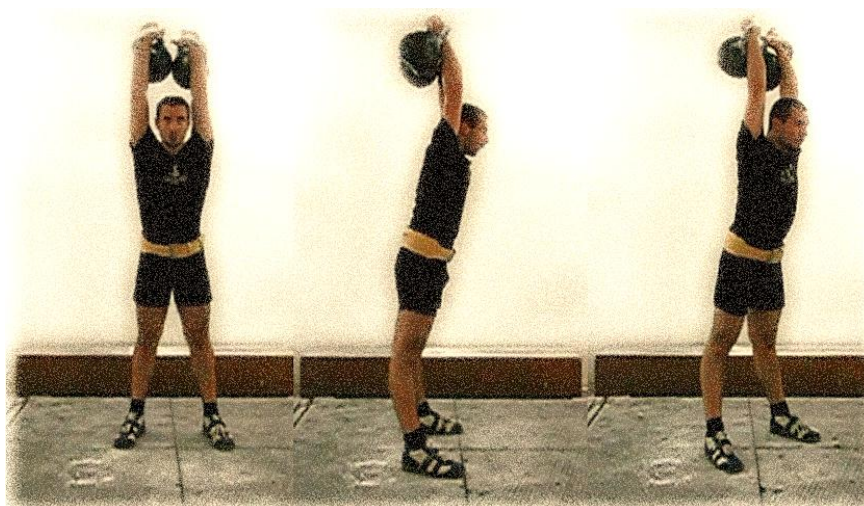


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А.С. Добровольский

ГИРЕВОЙ СПОРТ. КЛАССИЧЕСКИЙ ТОЛЧОК ДВУХ ГИРЬ

Учебно-методическое пособие



Ростов-на-Дону
2016

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра физической культуры, лечебной физкультуры и
спортивной медицины

А.С. Добровольский

**ГИРЕВОЙ СПОРТ.
КЛАССИЧЕСКИЙ ТОЛЧОК ДВУХ ГИРЬ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендуется центральной методической комиссией
ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России
в качестве учебно-методического пособия
для обучающихся в РостГМУ

Ростов-на-Дону
2016

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.712.7я7

Д 56

Добровольский А.С. Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь: учебно-метод. пособие [Рек. ЦМК ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России] / А.С. Добровольский; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. – 58 с.

Целью создания учебно-методического пособия является разработка кафедрой ФК, ЛФК и спортивной медицины РостГМУ нового научно-методического обеспечения образовательных программ по предмету «Физическая культура» согласно требованиям ФГОС ВПО третьего поколения.

Учебное пособие для обучающихся в РостГМУ всех специальностей, в котором рассматривается техника выполнения динамического и циклического упражнения гиревого спорта: классического толчка двух гирь.

Рекомендуются упражнения с гирями для развития различных мышечных групп.

В создании пособия принимали участие спортсмены-гиревики, обучающиеся в РостГМУ: Бубнов Николай (3 курс ЛПФ) и Васильев Андрей (4 курс ЛПФ)

Предназначено для обучающихся в РостГМУ, спортсменов, занимающихся гиревым спортом.

Рецензент:

Квасов А. Р., доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой гигиены ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России.

Утверждено центральной методической комиссией ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. Протокол № 6 от 7 апреля 2016 г.

Утверждено цикловой предметной комиссией по гуманитарным дисциплинам Протокол № 4 от 10 февраля 2016 г.

Одобрено на заседании кафедры ФК, ЛФК и спортивной медицины РостГМУ Протокол № 8 от 26 января 2016 г.

© ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России, 2016

© Добровольский А.С., 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА ДВУХ ГИРЬ	8
<i>Составные элементы классического толчка двух гирь</i>	9
Период 1. Старт	10
<i>Фаза «Захват гирь на помосте»</i>	10
<i>Фаза «Отрыв гирь от помоста»</i>	11
<i>Фаза «Замах»- подъем гирь на грудь</i>	12
<i>Фаза «Исходного положения (И.П.)-готовность к толчку двух гирь</i>	13
Период 2. Толчок гирь от груди	14
<i>Фаза «Подсед перед выталкиванием»</i>	14
<i>Фаза «Выталкивание гирь от груди»</i>	15
<i>Фаза «Подсед после выталкивания»</i>	16
<i>Фаза «Фиксация гирь вверху»</i>	17
Период 3. Опускание гирь на грудь	18
<i>Фаза «Разгибание туловища»</i>	18
<i>Фаза «Свободного полета» гирь</i>	19
<i>Фаза «Принятие гирь на грудь»</i>	20
<i>Фаза «Готовность к повторному толчку»</i>	21
Период 4. Финиш.	22
<i>Фаза «Движение гирь вперед-вниз»</i>	22
<i>Фаза «Сброс гирь»</i>	23
<i>Фаза «Торможение гирь»</i>	24
<i>Фаза «Постановка гирь на помост»</i>	25
ОСНОВЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	27

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ	31
УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП	33
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЯ	43
<i>Приложение №1. Образец дневника самоконтроля тренировочных занятий спортсмена</i>	43
<i>Приложение № 2. Студенты РостГМУ на соревнованиях по гиревому спорту 2012-2015 г.</i>	48

ВВЕДЕНИЕ

Согласно требованиям основных образовательных программ ФГОС ВПО третьего поколения по направлению подготовки «Физическая культура» выпускник РостГМУ должен обладать общекультурной компетенцией, связанной с владением методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Одной из задач, стоящих перед кафедрой физической культуры высшего учебного заведения, является поиск новых средств и методов физического воспитания молодежи. Исходя из этих требований, кафедра ФК, ЛФК и спортивной медицины РостГМУ в учебно-методическом пособии: «Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь» рассматривает гиревой спорт как компонент профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей.

Основная цель учебно-методического пособия заключается в обучении студентов навыкам выполнения упражнения гиревого спорта - классического толчка двух гирь. Пособие расширяет теоретические знания по предмету «физическая культура» на примере гиревого спорта.

Основной задачей данного учебно-методического пособия является совмещение теоретических знаний гиревого спорта с формированием двигательных навыков, необходимых для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО и для дальнейшей практической деятельности будущих врачей.

В итоге освоения учебно-методического пособия, обучающиеся должны получить:

Знания.

- 1) составных элементов классического толчка двух гирь;

- 2) техники выполнения периодов классического толчка двух гирь: старт, толчок гирь от груди, опускание гирь на грудь, финиш;
- 3) основ энергообеспечения мышечной деятельности;
- 4) выполнения упражнений с гирей для развития различных мышечных групп.

Умения.

- 1) выполнять упражнение классического толчка двух гирь;
- 2) применить в практике учебно-тренировочного занятия (УТЗ) знания основ энергообеспечения мышечной деятельности;
- 3) выполнить упражнения с гирей для развития различных мышечных групп аэробной направленности;
- 4) самостоятельно проводить УТЗ.

В основной части настоящего учебно-методического пособия приводятся: диаграмма техники выполнения классического толчка двух гирь; схема составных элементов динамического и циклического упражнения гиревого спорта, отражающая структуру его выполнения; описание техники выполнения фаз классического толчка двух гирь. Излагаются вводные знания энергообеспечения мышечной деятельности, которые помогут спортсменам в составлении оптимальной тренировочной программы, направленной на совершенствование механизмов энергетической системы, а также сведения о восстановительных средствах и основах самоконтроля; приводится комплекс упражнений с гирей для развития различных мышечных групп.

В приложениях размещены: образец дневника самоконтроля тренировочных занятий; информация о выступлениях сборной команды РостГМУ на соревнованиях по гиревому спорту в 2012-2015 гг.

Для усвоения теоретического материала предлагаются вопросы для самоконтроля и список рекомендуемой литературы.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТОЛЧКА ДВУХ ГИРЬ

Классический толчок двух гирь – это соревновательное упражнение гиревого двоеборья, для которого характерны большие и продолжительные мышечные напряжения. Толчок выполняется с двумя гирями, без задержки дыхания. Успешное его выполнение требует от спортсмена достаточно высокого уровня развития силовой выносливости.

На диаграмме видно, что упражнение состоит из двух самостоятельных приемов: подъем на грудь и подъема от груди. Первый из них является подготовительным приемом (*рис. 1*), выполняемым в самом начале упражнения, второй – основным (*рис. 2*).

Составные элементы классический толчка двух гирь можно условно разделить на несколько периодов: старт, толчок гирь от груди, опускание гирь на грудь, финиш (*рис. 3*).

Диаграмма техники выполнения классического толчка двух гирь



Рис. 1 Классический толчок двух гирь



Рис. 2 Классический толчок двух гирь

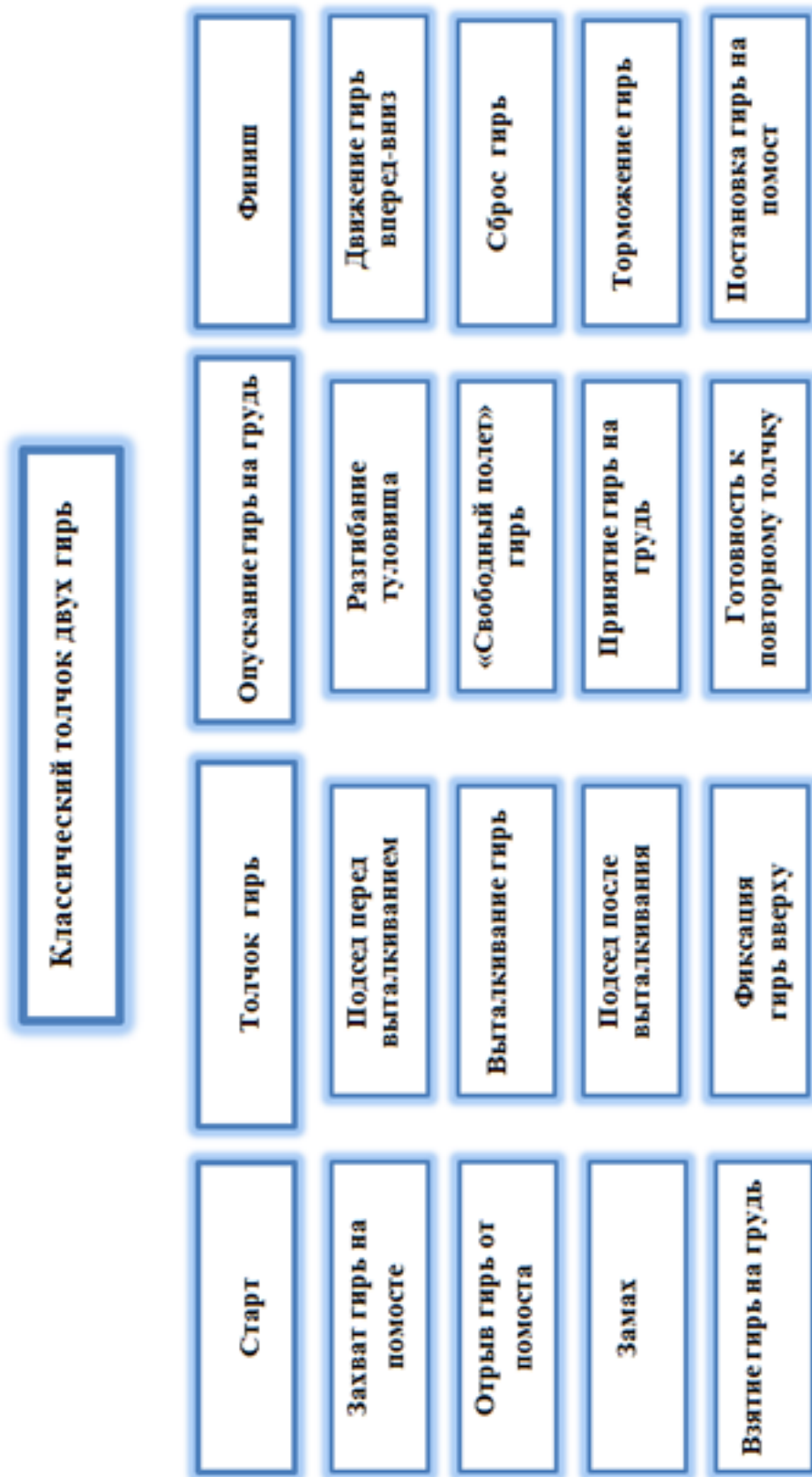


Рис. 3 Составные элементы классического толчка двух гирь

Начало выполнения классического толчка двух гирь. Исходное положение (И.П.) основная стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельны (*рис. 4*).

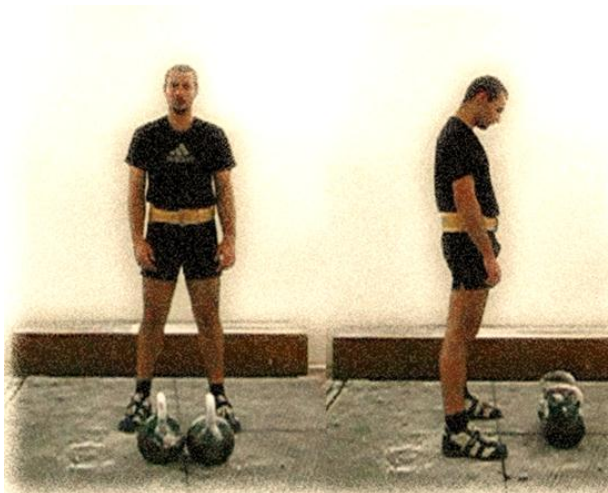


Рис. 4 Исходное положение

Период 1. СТАРТ
ФАЗА «ЗАХВАТ ГИРЬ НА ПОМОСТЕ»



Рис. 5 Фаза «Захват гирь на помосте»

Техника выполнения. Спортсмен, сгибая ноги, наклоняется вперед к гирям, спина в грудном отделе позвоночного столба прямая. Правая и левая рука направлена вперед. Кисти рук захватывают дистальными фалангами большого, указательного и среднего пальцев дужки гирь. Центр

тяжести тела спортсмена в сагиттальной плоскости смещается вперед-вниз (рис. 5, 5а).



Рис. 5а Фаза «Захват гирь на помосте»

Период 1. СТАРТ

ФАЗА «ОТРЫВ ГИРЬ ОТ ПОМОСТА»



Рис. 6 Фаза «Отрыв гирь от помоста»

Техника выполнения. Спортсмен отрывает гири от помоста, его центр тяжести смещается несколько назад. Туловище разгибается. Ноги разгибаются. Одновременно с разгибанием туловища, осуществляется поднятие-опускание правой и левой лопаток, разгибание и приведение плеч правой и левой руки к туловищу. Ось вращательного движения гирь

проходит в сагиттальной плоскости через плечевые суставы. Кисти рук согнуты. Гири «маятниковым» движением по дуге уходят под ягодицы. (рис. 6, 6а)



Рис. 6а Фаза «Отрыв гирь от помоста»

Период 1. СТАРТ

ФАЗА «ЗАМАХ» - ПОДЪЕМ ГИРЬ НА ГРУДЬ

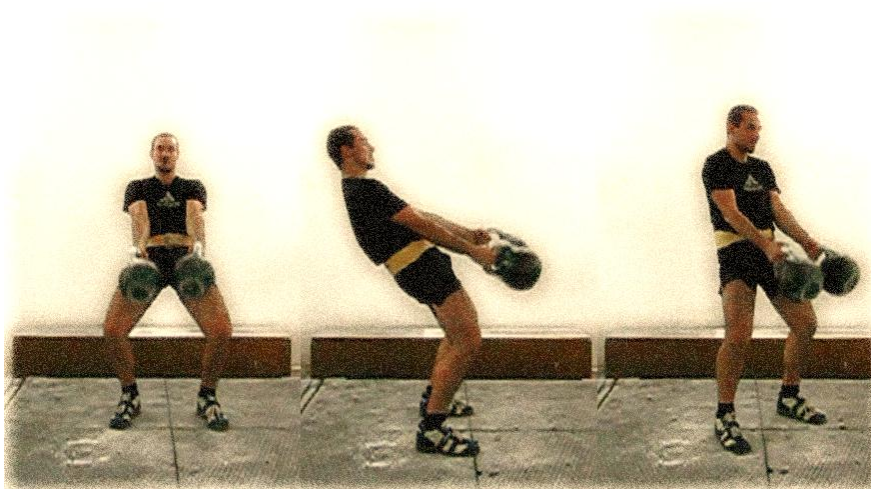


Рис. 7 Фаза «Замах»

Техника выполнения. Спортсмен плотно прижимает плечи к туловищу, локтевые суставы упираются в реберную дугу. Туловище и ноги разгибаются. Гири по траектории движутся вперед-вверх на грудь. Ось вращательного движения гирь проходит в сагиттальной плоскости через плечевые суставы. Спортсмен, быстро разгибая ноги, задает гилям

движение вверх. Туловище слегка разогнуто. Центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит из площади опоры (*рис. 7, 7а*).



Рис. 7а Фаза «Замах»

Период 1. СТАРТ
ФАЗА «Исходного положения» -
ГОТОВНОСТЬ К ТОЛЧКУ ДВУХ ГИРЬ



Рис. 8 Фаза «Готовность к толчку двух гирь»

Техника выполнения. Плечи плотно прижаты к туловищу, предплечья сгибаются. Локтевые суставы сведены как можно ближе друг к другу и также плотно прижаты к реберной дуге туловища. Кисти рук согнуты. Таз смещается вперед. Туловище слегка разогнуто. Ноги разгибаются.

Ось вращательного движения гирь проходит в сагиттальной плоскости через локтевые суставы. Гири, двигаясь по инерции, ложатся на грудь. Дужки гирь лежат на борозде запястий ладонных поверхностей. Общий центр тяжести «спортсмен – гири» проходит во фронтальной плоскости через голеностопные суставы. *Правильное принятие положения готовности к толчку двух гирь обеспечивает наиболее полное использование физических возможностей атлета* в процессе подъема гирь до подседа после выталкивания, распределение и концентрацию сил мышц-разгибателей туловища и ног (рис. 8, 8а).



Рис. 8а Фаза «Готовность к толчку двух гирь»

Период 2. ТОЛЧОК ГИРЬ

ФАЗА «ПОДСЕД ПЕРЕД ВЫТАЛКИВАНИЕМ»



Рис. 9 Фаза «Подсед перед выталкиванием»

Техника выполнения. Ступни ног на ширине плеч плотно стоят на помосте. Ноги сгибаются. Туловище слегка разогнуто, таз подается вперед. Гири плотно прижаты к туловищу. Центр тяжести «спортсмен – гири» во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы (*рис. 9, 9а*).



Рис. 9а Фаза «Подсед перед выталкиванием»

Период 2. ТОЛЧОК ГИРЬ ФАЗА «ВЫТАЛКИВАНИЕ ГИРЬ ОТ ГРУДИ»

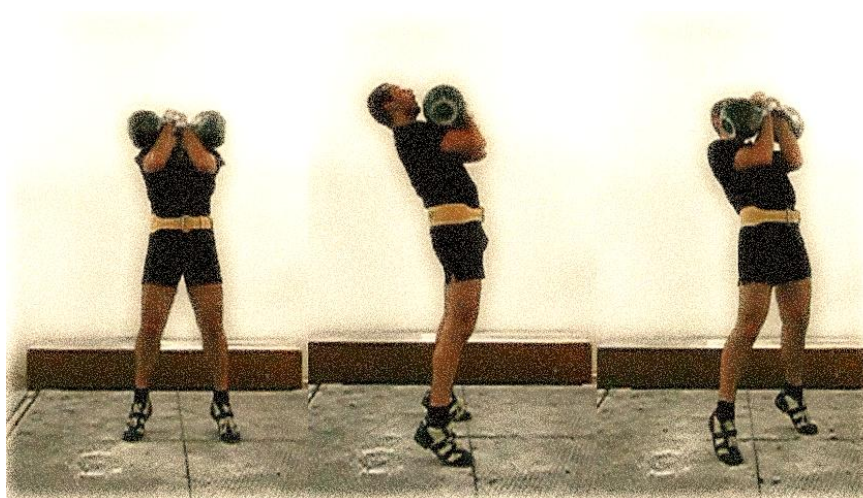


Рис. 10 Фаза «Выталкивание гирь»

Техника выполнения. Спортсмен, плотно прижав, правый и левый локтевые суставы к туловищу, на вдохе, быстро разгибая ноги и туловище, начинает выталкивать гири вверх-назад. Траектория их движения

складывается из двух – поступательного и вращательного. Вращательное движение обусловлено разгибанием туловища, грудного его отдела. Поступательное движение вверх – разгибанием ног. Стопы (правая и левая пятки) отрываются от помоста, спортсмен встает на плюсневые фаланги правой и левой стопы (*рис. 10, 10а*).



Рис. 10а Фаза «Выталкивание гирь»

Период 2. ТОЛЧОК ГИРЬ

ФАЗА «ПОДСЕД ПОСЛЕ ВЫТАЛКИВАНИЯ»

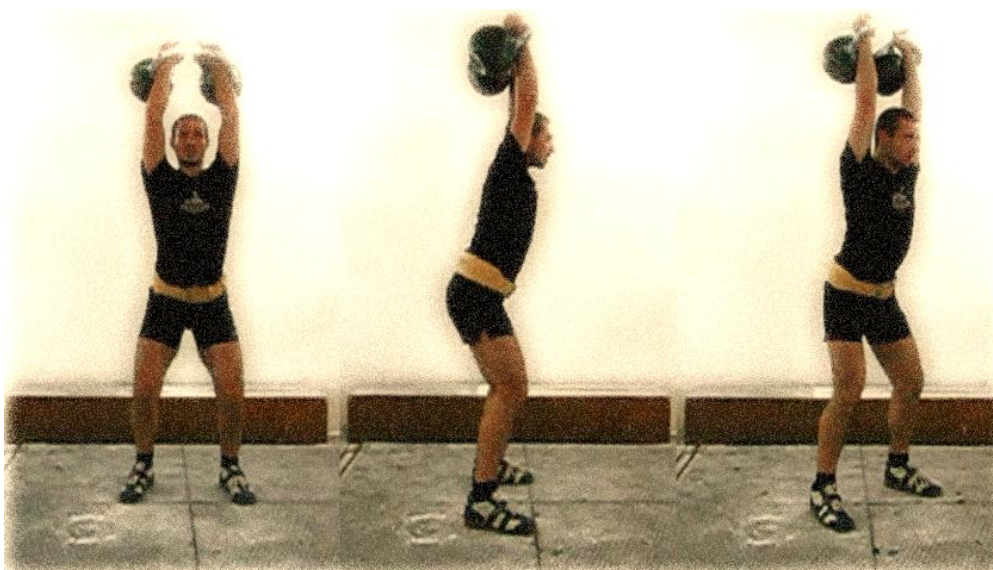


Рис. 11 Фаза «Подсед после выталкивания»

Техника выполнения. Одновременно с постановкой стоп (правой и левой пяток) на помост, туловище сгибается, спина прямая, ноги слегка согнуты, амортизируя силу тяжести гирь. Руки выпрямлены. Сила мышц туловища при его разгибании и сила мышц брюшного пресса, придают гирям вращательное движение. Ось вращения гирь проходит через плечевые суставы. Гири движутся по окружности назад, с радиусами вращения равными правому и левому плечу. Система рычагов рук: «плечо-предплечье-кость» и одновременно сгибание туловища, позволяет спортсмену разогнуть плечевые и локтевые суставы рук, используя инерцию движения гирь (*рис. 11, 11а*).



Рис. 11а Фаза «Подсед после выталкивания»

Период 2. ТОЛЧОК ГИРЬ

ФАЗА «ФИКСАЦИЯ ГИРЬ ВВЕРХУ»

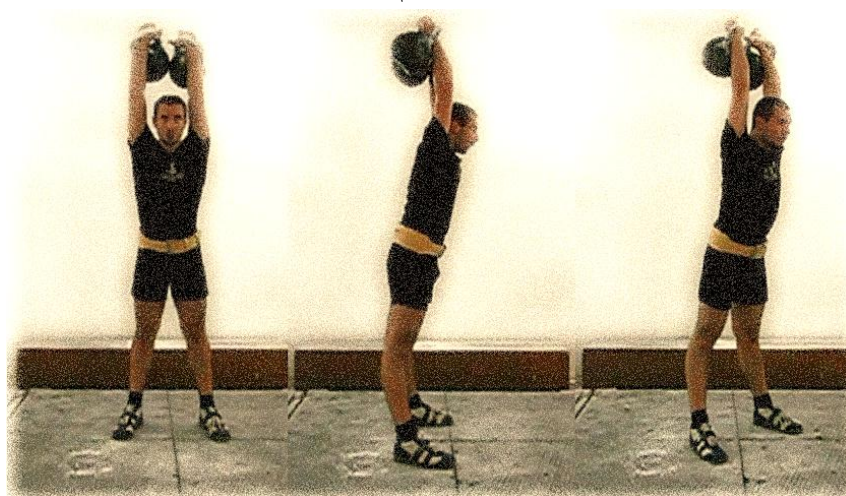


Рис. 12 Фаза «Фиксация гирь вверху»

Техника выполнения. Гири в положении «вверху». Спортсмен, сохраняя равновесие, разгибает туловище и ноги. Туловище выпрямлено, спина прямая. Ноги разогнуты. Стопы плотно стоят на помосте на ширине плеч. Руки выпрямлены. Дужки гирь лежат на борозде запястий ладонных поверхностей. Можно разогнуть кисти и пошевелить пальцами. Это позволяет максимально расслабить мышцы предплечья. Общий центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит за площадь опоры, во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы. Во время фиксации гирь вверху спортсмен должен быть неподвижным (рис. 12, 12а).



Рис. 12а Фаза «Фиксация гирь вверху»

**Период 3. ОПУСКАНИЕ ГИРЬ НА ГРУДЬ
ФАЗА «РАЗГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА»**

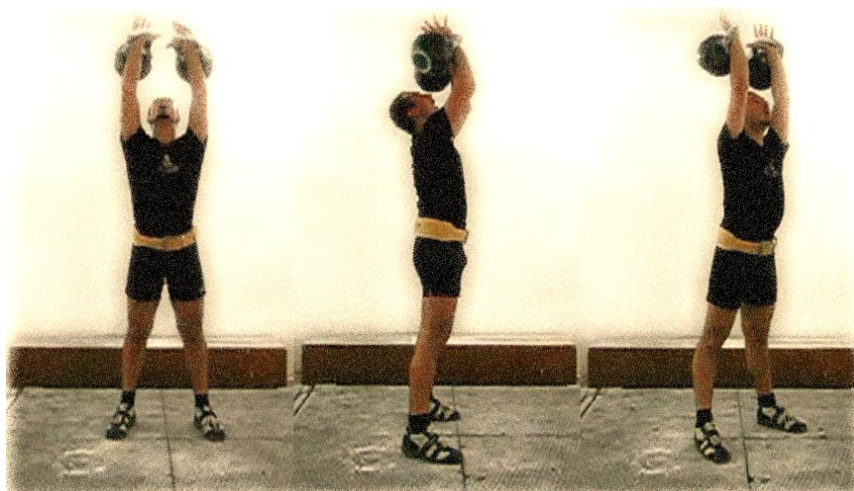


Рисунок 13 Фаза «Разгибание туловища»

Техника выполнения. Спортсмен разгибает туловище. Смотрит вверх на гири. Руки (правое и левое плечо, и предплечья) расслаблены, чуть сгибаются. Кисти рук (правая и левая) разогнуты. Центр тяжести гирь смещается вперед (*рис.13, 13а*)



Рис. 13а Фаза «Разгибание туловища»

Период 3. ОПУСКАНИЕ ГИРЬ НА ГРУДЬ ФАЗА «СВОБОДНОГО ПОЛЕТА» ГИРЬ

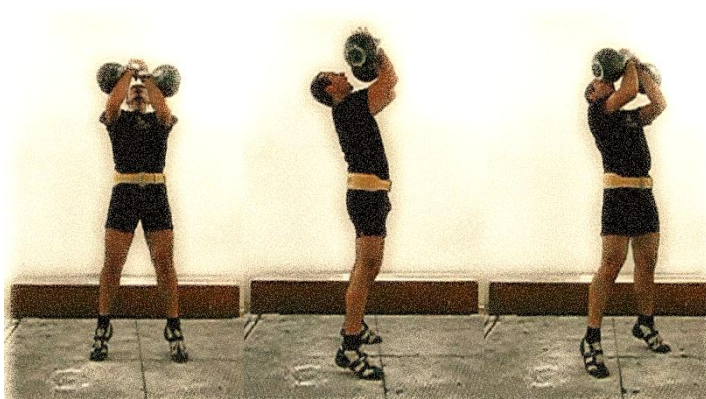


Рис. 14 Фаза «Свободного полета» гирь

Техника выполнения. Спортсмен разгибает стопы ног, становясь на их плюсневые фаланги. Правая и левая рука (плечи и предплечья) расслаблены. Гири свободно опускаются на грудь. Плечи (правое и левое) и локтевые суставы (правый и левый) раньше прижимаются к туловищу,

чем гири. Стопы ног сгибаются, тормозя и амортизируя опускание гирь на грудь (рис. 14, 14а).



Рис. 14а Фаза «Свободного полета» гирь

Период 3. ОПУСКАНИЕ ГИРЬ НА ГРУДЬ ФАЗА «ПРИНЯТИЕ ГИРЬ НА ГРУДЬ»



Рис. 15 Фаза «Принятие гирь на грудь»

Техника выполнения. Правая и левая стопы плотно стоят на помосте и согнуты. Ноги (бедря и голени) согнуты. Туловище разгибается. Руки: (правое и левое плечо) прижаты к туловищу, предплечья (правое и левое) согнуты. Локтевые суставы как можно ближе расположены друг к другу в области подвздошной кости. Гири лежат на груди.

Дужки гирь - в бороздах запястий ладонных поверхностей. Принятие гирь на грудь амортизируется сгибанием ног, опусканием на всю ступню, и пружинистыми движениями туловища (*рис. 15, 15а*)



Рис. 15а Фаза «Принятие гирь на грудь»

**Период 3. ОПУСКАНИЕ ГИРЬ НА ГРУДЬ
ФАЗА «ГОТОВНОСТЬ К ПОВТОРНОМУ ТОЛЧКУ»**



Рис.16 Фаза «Готовность к повторному толчку»

Техника выполнения. Плечи рук (правое и левое) плотно прижаты к туловищу. Предплечья рук (правое и левое) согнуты. Гири прижаты к груди, руки расслаблены. Кисти рук (правая и левая) слегка согнуты, расслаблены. Дужки гирь лежат на бороздах запястий ладонных

поверхностей. Ноги (бедр и голени) разогнуты и расслаблены. Таз смещен вперед. Туловище слегка разогнуто. Стопы ног (правая и левая) параллельны друг другу на ширине плеч (или немного шире). Взгляд направлен вперед, мышцы шеи расслаблены. Общий центр тяжести «спортсмен – гири» проходит во фронтальной плоскости через голеностопные суставы. *Прочное и надежное удержание гирь на груди – необходимое условие концентрации внимания на процесс выталкивания гирь вверх.* Спортсмен готов к повторному толчку гирь или завершению упражнения (*рис.16, 16а*).



Рис. 16а Фаза «Готовность к повторному толчку»

Период 4. ФИНИШ

ФАЗА «ДВИЖЕНИЕ ГИРЬ ВПЕРЕД-ВНИЗ»

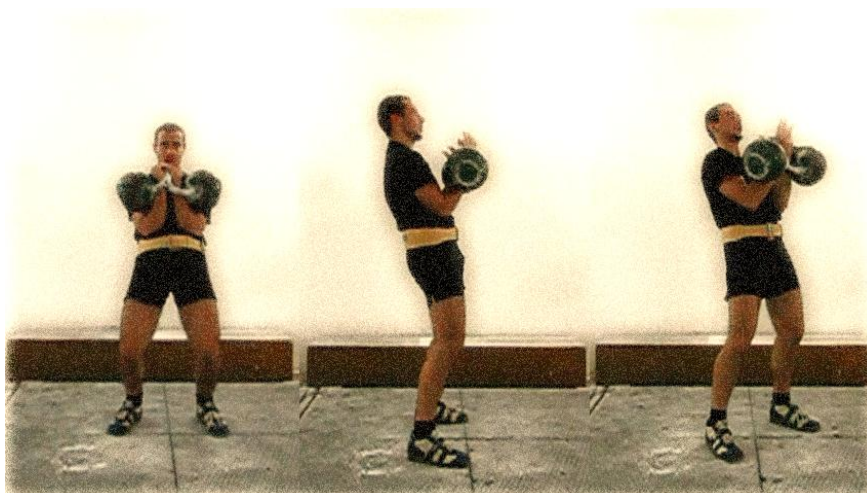


Рис. 17 Фаза «Движение гирь вперед-вниз»

Техника выполнения. Спортсмен чуть разгибает туловище и предплечья рук. Плечи рук прижаты к туловищу. *Дужки гирь с борозд запястий ладонных поверхностей перемещаются и захватываются дистальными фалангами указательных, средних и больших пальцев рук. От захвата дужек гирь зависит состояние кожного покрова ладоней. Если дужки гирь захватывать всей ладонью, то происходит повреждение кожи.* Ноги расслаблены. Центр тяжести гирь смещается вперед (рис. 17, 17а).



Рис. 17а Фаза «Движение гирь вперед-вниз»

Период 4. ФИНИШ
ФАЗА «СБРОС ГИРЬ»

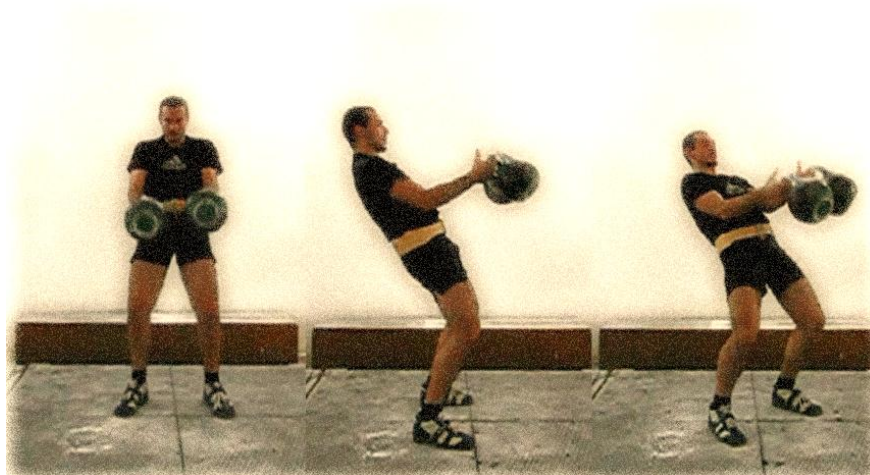


Рис. 18 Фаза «Сброс гирь»

Техника выполнения. Спортсмен разгибает туловище. Ноги сгибаются. Предплечья правой и левой руки разгибаются. Дистальные фаланги большого, указательного и среднего пальцев кистей рук удерживают гири. Гири свободно опускаются вниз. Общий центр тяжести «спортсмен - гири» не выходит из площади опоры, во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы ног (*рис. 18, 18а*).



Рис. 18а Фаза "Сброс гири"

Период 4. ФИНИШ
ФАЗА «ТОРМОЖЕНИЕ ГИРЬ»



Рис. 19 Фаза «Торможение гири»

Техника выполнения. Туловище спортсмена сгибается. Ноги сгибаются. Гири уходят под ягодицы. Ступни ног плотно стоят на помосте. Руки расслаблены. Кисти рук согнуты. Дистальные фаланги указательного, среднего и большого пальцев удерживают гири. Общий центр тяжести «спортсмен - гири» во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы (*рис. 19, 19а*).



Рис.19а Фаза «Торможение гирь»

Период 4. ФИНИШ.

ФАЗА «ПОСТАНОВКА ГИРЬ НА ПОМОСТ»



Рис. 20 Фаза «Постановка гирь на помост»

Техника выполнения. Спортсмен наклоняется, сгибая туловище,

ноги, плечи рук, и ставит гири на помост. Кисти рук разгибаются. Туловище и ноги разгибаются. Плечи разгибаются и приводятся к туловищу. Руки опущены и расслаблены. Спортсмен принимает исходное положение: «стойка ноги врозь, ступни параллельны» (рис. 20, 20а).

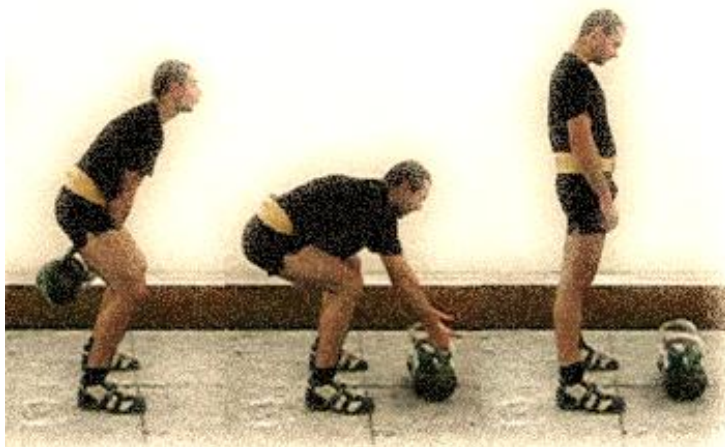


Рис. 20а Фаза «Постановка гирь на помост»

Основы энергообеспечения мышечной деятельности

Работающим мышцам необходима энергия. Следовательно, любая физическая нагрузка требует поставки энергии. В организме человека существуют разные системы энергообеспечения (фосфатная, кислородная, лактатная), каждая из которых имеет свои особенности. Составление оптимальной тренировочной программы возможно только при хорошем знании принципов энергообеспечения. Многие спортсмены тренируются слишком интенсивно или с чрезмерно низкой интенсивностью, однообразно, поэтому они никогда не смогут достичь желаемых результатов. Установить оптимальную тренировочную интенсивность можно двумя способами: при помощи замеров уровня лактата (молочной кислоты) в крови или при помощи регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС). Используя оба или один из этих методов, спортсмены часто добиваются более высоких результатов даже при меньшем объеме и интенсивности тренировок.

Энергетические запасы

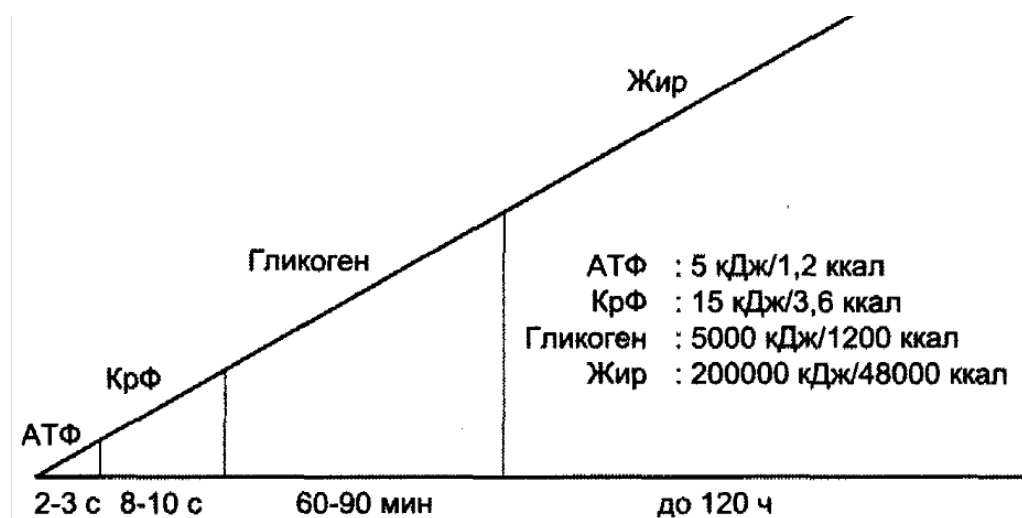


Рис. 21 Время расходов энергетических запасов организма человека при работе разной мощности (Янсен П., 2006)

Запасы АТФ истощаются через 2-3с работы максимальной мощности. КрФ полностью расходуется через 8-10с максимальной работы,

а гликогеновые запасы истощаются через 60-90 мин субмаксимальной работы. Запасы жира практически неисчерпаемы (рис. 21, 22, 23).

Продолжительность нагрузки	Механизмы энергообеспечения*2	Источники энергии	Примечания
1-5 с	Анаэробный алактатный (фосфатный)	АТФ	
6-8 с	Анаэробный алактатный (фосфатный)	АТФ + КрФ	
9-45 с	Анаэробный алактатный (фосфатный) + анаэробный лактатный (лактатный)	АТФ, КрФ + гликоген	Большая выработка лактата
45-120 с	Анаэробный лактатный (лактатный)	Гликоген	По мере увеличения продолжительности нагрузки выработка лактата снижается
120-240 с	Аэробный (кислородный) + анаэробный лактатный (лактатный)	Гликоген	
240-600 с	Аэробный	Гликоген + жирные кислоты	Чем больше доля участия жирных кислот в энергообеспечении нагрузки, тем больше ее продолжительность

Рис. 22 Подключение различных механизмов энергообеспечения в зависимости от продолжительности нагрузки максимальной мощности (Янсен П., 2006)

Дистанция	Продолжительность нагрузки	Скорость: фосфатная система	Аэробные способности: кислородная система	Анаэробные способности: фосфатная и лактатная системы
42 195 м	130-180 мин	0	95	5
10 000 м	28-50 мин	5	80	15
5 000 м	14-26 мин	10	70	20
3 000 м	9-16 мин	20	40	40
1 500 м	4-6 мин	20	25	55
800 м	2-3 мин	30	5	65
400 м	1-1,5 мин	80	5	15
200 м	22-35 с	98	0	2
100 м	10-16 с	98	0	2

Примечание: Зависимость между продолжительностью нагрузки и относительным вкладом различных энергетических систем в энергообеспечение нагрузки применима к любому виду спорта. Подключение той или иной энергетической системы зависит от продолжительности нагрузки.

Рис. 23. Сравнение долевого участия различных механизмов энергообеспечения в соревнованиях по бегу на различные дистанции (Янсен П., 2006)

В каждом виде спорта существуют свои специальные методики подготовки: 1) совершенствование кислородной системы; 2) расширение аэробных возможностей; 3) увеличение числа высокоэнергетических фосфатов. В гиревом спорте требуется тренировка всех трех энергетических систем – требуются как высокие аэробные, так и высокие анаэробные способности. Спортсмен должен учиться бороться с сильным ацидозом в своих мышцах и сопутствующим ему утомлением, выполнять нагрузку в условиях высокой концентрации лактата.

В соревнованиях по гиревому спорту в классическом двоеборье и длинном цикле на выполнение упражнения отводится 10 мин, что соответствует дистанции бега на 3000 метров. На долю энергообеспечения анаэробных способностей: фосфатной и лактатной системы отводится 40%. Это означает, что анаэробная система важна для этого вида спорта, анаэробный фактор является решающим. Разница между победителем и остальными спортсменами определяется именно в способности совершить стремительный *спурт* (ускорение в течение 30с - 1 мин). В острый момент соревнований высококлассный гиревик может надеяться на свои высокие анаэробные способности и совершить решающий спурт.

Тренировка гиревика должна быть направлена именно на ту энергетическую систему, которая участвует в энергообеспечении конкретной спортивной деятельности, при той интенсивности, при которой максимально активизируется вся энергетическая система. Интенсивность нагрузки является одним из ключевых элементов в достижении высокой работоспособности спортсмена.

Интенсивность нагрузки может измеряться в разных величинах:

1. В процентах от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{макс}}$);
2. В процентах от анаэробного порога (АнП)

Анаэробным порогом обозначается интенсивность нагрузки, выше которой организм переключается с аэробного энергообеспечения на частично анаэробное.

В международной практике выделяются следующие три зоны интенсивности (*рис. 24*): аэробная зона (А), развивающая зона (Е, endurance-выносливость) и анаэробная зона (Ан). В аэробной зоне энергия поставляется исключительно за счет аэробных процессов. Развивающая зона расположена чуть ниже и чуть выше анаэробного порога, поэтому энергия поставляется частично аэробным путем и частично анаэробным. В анаэробной зоне реакции образования энергии протекают в условиях недостаточного поступления кислорода, что ведет к образованию и накоплению молочной кислоты.

Каждая из трех зон интенсивности разделяется на две подзоны. Существует также восстановительная зона (R), где нагрузка так же, как и в аэробной зоне, обеспечивается полностью за счет кислородной системы.

- R = восстановительная: очень низкая интенсивность,
70-80% от АНП, 60-70% от ЧССмакс;
- A1 = аэробная 1: низкая интенсивность,
80-90% от АНП, 70-80% от ЧССмакс;
- A2 = аэробная 2: средняя интенсивность,
90-95% от АНП, 80-85% от ЧССмакс;
- E1 = развивающая 1: транзитная зона,
95-100% от АНП, 85-90% от ЧССмакс;
- E2 = развивающая 2: высокоинтенсивная выносливость,
100-110% от АНП, 90-95% от ЧССмакс;
- An1 = анаэробная 1: основана на анаэробном гликолизе;
максимальное энергообеспечение - 2-3 мин;
- An2 = анаэробная 2: основана на фосфатах;
максимальное энергообеспечение - до 10 с.

Рис. 24 Зоны интенсивности (Янсен П., 2006)

Силовая выносливость играет весьма существенную роль во многих видах спорта, в том числе и в гиревом спорте. Базовыми способностями,

определяющими уровень силовой выносливости, являются мощность, ёмкость, подвижность и экономичность систем энергообеспечения организма. Поскольку развитие указанных способностей занимает в системе подготовки спортсменов место, связанное с развитием силовой выносливости, ***цель применения упражнений гиревого спорта - это развитие анаэробных и аэробных механизмов, увеличение способности спортсмена к их реализации в условиях, соответствующих специфике соревновательной деятельности.***

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

К основным гигиеническим вспомогательным средствам восстановления и повышения работоспособности относятся гидропроцедуры: душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и температуры воды. ***Горячие и продолжительные души*** снижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов. ***Теплые души*** действуют успокаивающе. ***Кратковременные горячие и холодные души*** повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Применение различных душей зависит от времени дня. ***Вечером, после тренировки, целесообразно использовать теплый успокаивающий душ, чтобы не было проблем с переходом ко сну.*** Обмывание тела теплой водой с мылом после тренировки важно и для поддержания чистоты кожи. Чистая кожа лучше дышит, что способствует ее восстановлению.

К основным вспомогательным средствам восстановления также относятся: ***массаж и самомассаж, вдыхание ионизированного воздуха, сбалансированное питание*** (калорийность обычного пищевого рациона

должна быть увеличена в зависимости от интенсивности и продолжительности тренировки для возмещения повышенных энергетических трат организмом).

При регулярных занятиях гиревым спортом, решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок, важное значение имеет правильное планирование УТЗ, проведение периодического врачебного контроля и текущего самоконтроля.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К *субъективным* показателям самоконтроля относятся настроение спортсмена, его самочувствие, неприятные ощущения, аппетит. К одним из *объективных* критериев адаптации организма к физическим нагрузкам и эффективности УТЗ является частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), которые необходимо контролировать при текущем самоконтроле.

Большую помощь спортсменам может оказать регулярное ведение дневника самоконтроля (*Прил. 1*), что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Дневник самоконтроля служит для учета объема и интенсивности физической нагрузки, регистрации антропометрических изменений, и для учета показателей ЧСС и АД при самостоятельных занятиях гиревым спортом. Регулярное ведение дневника дает возможность целенаправленно планировать объем и интенсивность нагрузки, определить эффективность УТЗ гиревого спорта. Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль обеспечивают безопасность занятий в тренировочном цикле.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Комплекс упражнений с гирей для развития различных мышечных групп (*рис. 25-34*) по мере тренированности спортсмена можно выполнять с гирей от 8кг, 12кг, 16кг, 20кг, 24кг. Чтобы организм приспособился к новой нагрузке целесообразно первые три – четыре недели заниматься через день (всего три раза в неделю). Лучшее время: вечер (с 16.00 до 19.30). Если такой возможности нет, то можно заниматься днем (с 12.00 до 13.30).

Перед тренировкой необходимо измерить ЧСС в покое и провести разминку: 10-15 минут.

Каждое упражнение выполняется 1 мин без перерыва, подряд. Объем и интенсивность нагрузки зависит от веса гири и количества повторений комплекса (от 1 до 3-5).

Число повторений комплекса и вес гирь должны возрастать постепенно. Выполнение всего комплекса займет 12-13 мин. В дальнейшем, оставляя неизменным вес гири, постепенно увеличить продолжительность выполнения упражнений до 26 мин. и более. Не надо начинать тренироваться с гирей более тяжелого веса, цель комплекса – совершенствование аэробного энергообеспечения спортсмена.

После выполнения комплекса во время «Заминки» необходимо перейти на ходьбу, одновременно применять упражнения для дыхания и расслабления (встряхивание рук, ног), довести ЧСС до нормы в покое. Принять теплый душ.

Основными средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются средства личной гигиены: соблюдение рационального режима дня, оптимальных санитарно-гигиенических условий быта.



Рис. 25. Упражнение 1 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 26. Упражнение 2 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 27. Упражнение 3 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 28. Упражнение 4 выполняется каждой рукой (правой и левой) в течение 1 мин

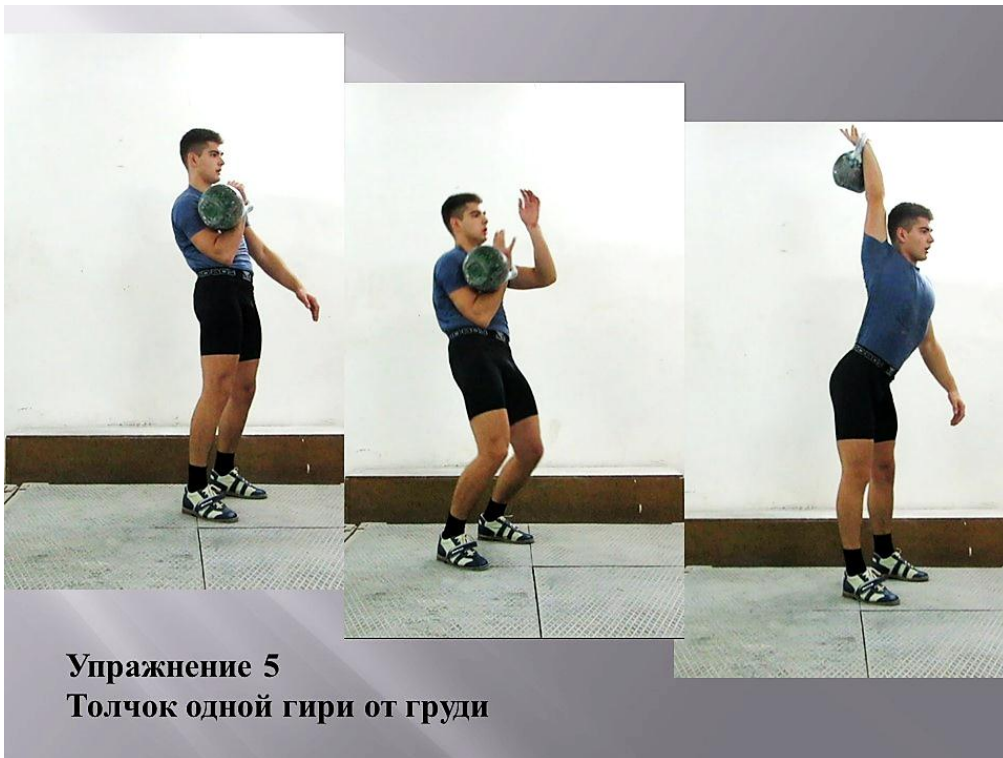


Рис. 29. Упражнение 5 выполняется каждой рукой (правой и левой) в течение 1 мин



Рис. 30. Упражнение 6 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 31. Упражнение 7 выполняется каждой рукой (правой и левой) в течение 1 мин



Рис. 32. Упражнение 8 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 33. Упражнение 9 выполняется в течение 1 мин.



Рис. 34. Упражнение 10 выполняется в течение 1 мин.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите составные элементы классического толчка 2-х гирь.
2. Назовите фазы периода «Старта».
3. Назовите фазы периода «Толчка 2-х гирь от груди».
4. Назовите фазы периода «Опускания 2-х гирь на грудь».
5. Назовите фазы периода «Опускания 2-х гирь на помост».
6. Назовите основы энергообеспечения мышечной деятельности.
7. Назовите время расходов энергетических запасов организма человека при работе разной мощности.
8. С какой дистанцией по бегу в легкой атлетике можно сравнить гиревой спорт по долевого участию различных механизмов энергообеспечения?
9. Назовите зоны интенсивности нагрузки анаэробного порога (АнП).
10. Какими методами можно контролировать интенсивность нагрузки?
11. Какая цель предложенного комплекса?
12. На совершенствование какой системы энергообеспечения направлен предложенный комплекс упражнений с гирей?
13. Какие мышечные группы задействованы в предложенном комплексе упражнений с гирей?
14. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие (УТЗ).
15. Значение «Разминки» в УТЗ.
16. Значение «Заминка» в УТЗ.
17. Назовите основные средства личной гигиены, обеспечивающие восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности.
18. Что относится к основным гигиеническим вспомогательным средствам восстановления и повышения работоспособности?
19. Для чего нужен дневник самоконтроля тренировочных занятий?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая гиревой спорт как компонент профессионально-прикладной физической подготовки студента-медика согласно требованиям ФГОС ВПО третьего поколения в учебно-методическом пособии «Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь» рассматривается техника выполнения динамического и циклического упражнения гиревого спорта.

Классический толчок двух гирь способствует развитию:

- **физических качеств:** силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- **морально-волевых качеств:** терпению, настойчивости, целеустремленности.

Толчок двух гирь осуществляется за счет включения в работу больших мышечных групп. При этом спортсмену необходимо: 1) реализовать двигательный потенциал при быстром движении двух гирь вверх; 2) удерживать гири над головой на выпрямленных руках; 3) уметь расслаблять мышцы туловища и конечностей, сохраняя устойчивое положение тела при фиксации гирь в положении «вверху»; 4) выполнять толчок двух гирь без задержки дыхания и натуживания. Это предъявляет высокие требования к двигательным способностям, кинестетической чувствительности и подвижности в суставах.

В научной литературе отмечается положительный эффект гиревых упражнений для общего физического состояния организма и борьбы с утомлением, чему способствуют: 1) дозированное, целевое воздействие на определенные мышечные группы; 2) возможность подбора индивидуального объема и интенсивности нагрузки. Упражнения с гирями, согласно зарубежным исследованиям, оказывают положительное влияние на адаптационные возможности организма, костно-мышечную, кардиореспираторную системы, а также способствуют созданию стабили-

зирующего мышечного корсета, профилактике таких заболеваний, как нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз, хронические поясничные боли, грыжи межпозвонковых дисков с корешковым синдромом. Гиревая тренировка может быть рекомендована для профилактики болей в пояснично-крестцовой области, восстановлению функций верхних конечностей, средством укрепления мышечного аппарата. В последние годы в лечебной физкультуре появилось направление реабилитационных мероприятий с помощью гирь – гиревая терапия (Kettlebell Therapy).

Знания основ энергообеспечения мышечной деятельности при подключении аэробно-анаэробных механизмов спортсмена в зависимости от продолжительности физической нагрузки максимальной мощности, каждая из которых имеет свои особенности, позволяет составить оптимальную тренировочную программу для достижения спортсменом поставленных целей.

Регулярное ведение дневника самоконтроля является важным условием планирования спортсменом объема и интенсивности нагрузки, регистрирования антропометрических изменений, контролирования ЧСС и АД. Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль необходимы для повышения эффективности и обеспечения безопасности УТЗ в тренировочном цикле.

Занятия гиревым спортом повышают работоспособность организма в целом, способствуют совершенствованию физических качеств и укреплению здоровья будущих врачей, их подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / М. Велла. – М.: АСТ, 2007. – 144 с.
2. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие для студентов медицинских и фармацевтических вузов / О. К. Грачев; под ред. Е. В. Харламова. – М.; Ростов н/Д: ИКЦ "МарТ", 2005. – 464 с.
3. Добровольский А.С. Исследование частоты сердечных сокращений спортсменов-гиревиков во время тренировки по методу повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха / А.С. Добровольский, О.В. Галущенко // Медицинский вестник Юга России. - 2013. - № 2. - С. 49-54.
4. Добровольский А. С. Медицинские аспекты биомеханики и мышечной двигательной активности при рывке гири / А. С. Добровольский, О. В. Галущенко // Медицинский вестник Юга России. – 2012. – № 4. – С. 12-17.
5. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие для медицинских вузов / В. А. Елифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 560 с.
6. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Электронный ресурс] / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.: Сов. спорт, 2009. – 222 с. – Режим доступа: http://www.e-reading.bz/bookreader.php/1001882/Osnovy_girevogo_sporta_obuchenie_dvigatelnyh_deystviyam_i_metody_trenirovki.html
7. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Петер Янсен; пер. с англ. - Мурманск: Изд-во "Тулома", 2006. - 160 с. – Режим доступа: http://www.rowingrussia.ru/d/35285/d/trenirovki_na_vynoslivost_piter_yansen.pdf

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Образец дневника самоконтроля тренировочных занятий спортсмена (рис. 35-39)

Персональные данные Дата начала: / /

Ф.И.О.: _____

Вид спорта: _____

Цели года: _____

Тренировки (объем и интенсивность):

ОФП _____

СФП _____

Отдых (восстановление) _____

Питание: _____

Показатель	Сейчас	Полугодие	Год
Рост			
Вес			
ЧСС			
АД			
Динамометрия левой кисти			
Динамометрия правой кисти			
Динамометрия спины			
Субъективные показатели самоконтроля			
ИМТК проба Руфье			

Рис. 35. Персональные данные

Цели полугодия № _____

Задачи: _____

Нагрузка (объем и интенсивность):

ОФП _____

СФП _____

Отдых (восстановление) _____

Питание: _____

Данные тренировочных нагрузок за полугодие:

Показатель	План	Выполнено
Объем ОФП		
СФП		
Интенсивность ОФП		
СФП		

Показатели самоконтроля

Показатель	В начале полугодия	В конце полугодия
ЧСС		
АД		
Вес		
Восстановление		
Питание (ккал)		
Субъективные показатели самоконтроля		
ИМТК проба Руфье		

Заметки: _____

Рис. 36 Контроль выполнения нагрузки (объема и интенсивности)
на полугодие, показатели самоконтроля.

Цели месяца № _____

Задачи: _____

Нагрузка (объем и интенсивность):

ОФП _____

СФП _____

Отдых (восстановление) _____

Питание: _____

Данные за месяц тренировочных нагрузок:

Показатель	План	Выполнено
Объем ОФП		
СФП		
Интенсивность ОФП		
СФП		

Показатели самоконтроля

Показатель	В начале месяца	В конце месяца
ЧСС		
АД		
Вес		
Восстановление		
Питание (ккал)		
Субъективные показатели самоконтроля		

Заметки: _____

Рис. 37. Контроль выполнения нагрузки (объема и интенсивности) на месяц, показатели самоконтроля.

Цели недели № _____

Задачи: _____

Нагрузка (объем и интенсивность):

ОФП _____

СФП _____

Отдых (восстановление) _____

Питание: _____

Данные за неделю тренировочных нагрузок:

Показатель	План	Выполнено
Объем ОФП		
СФП		
Интенсивность ОФП		
СФП		

Показатели самоконтроля



Показатель	В начале недели	В конце недели
ЧСС		
АД		
Вес		
Восстановление		
Питание (ккал)		
Субъективные показатели самоконтроля		

Заметки: _____

Рис. 38. Контроль выполнения нагрузки (объема и интенсивности) на неделю, показатели самоконтроля.

Цели дня № _____

Задачи: _____

Нагрузка (объем и интенсивность):

ОФП _____

СФП _____

Отдых (восстановление) _____

Питание: _____

Тренировочная нагрузка:

Показатель	План	Выполнено
Объем ОФП СФП		
Интенсивность ОФП СФП		

Показатели самоконтроля:

Показатель	До тренировки	После тренировки
ЧСС		
АД		
Вес		
Субъективные показатели самоконтроля		

Заметки: _____

Рис. 39. Контроль выполнения нагрузки (объема и интенсивности) на день, показатели самоконтроля.

СТУДЕНТЫ РостГМУ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО
ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2012 - 2015 г.

Фестиваль студенческого спорта
«Молодежная спортивная лига» 2012



Рис. 40. Сборная команда гиревиков РостГМУ, 2012г.

Юноши соревновались по программе гиревого двоеборья со снарядами 24 кг (толчок двух гирь и рывок одной гири) с регламентом времени пять минут в весовых категориях: до 68 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг, свыше 95 кг. Девушки - в рывке гири 12 кг с регламентом времени пять минут в весовых категориях до 53 кг, свыше 68 кг. Лучший результат в личном зачете показала студентка четвертого курса ПФ Дженни Мурга,

которая выступила в весовой категории до 53 кг среди девушек и заняла первое призовое место с результатом 104 подъема.

Спортсмены-гиревики, студенты факультетов: ЛФ: А. Шаронов (3 курс), Р. Головки (4 курс); **ПФ:** В. Колесников (2 курс), Д. Мурга (4 курс); **МПФ:** Г. Гаджимурадов (3 курс), М. Ганшмидт (3 курс), В. Майоренко (3 курс), А. Мамухов (3 курс); **СФ:** М. Семикин (3 курс).

Фестиваль студенческого спорта «Молодежная спортивная лига» 2013



Рис. 41. Сборная команда гиревиков РостГМУ, 2013 г.

Лично-командные соревнования проводились в классическом двоеборье у мужчин (гири 24 кг) в весовых категориях 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, и свыше 95 кг; рывке у женщин (гири 12 кг) в весовых категориях 53 кг, 58 кг, 63 кг и свыше 63 кг. **Серебряными**

призерами в своих весовых категориях стали: **Сандулян Андрей** и **Березина Наталья**. **Ганшмидт Мария** завоевала **бронзовую медаль**.

Спортсмены-гиревики, студенты факультетов: **МПФ:** А. Сандулян (4 курс), А. Мамухов (4 курс), Г. Гаджимурадов (4 курс), М. Ганшмидт (4 курс); **ЛПФ:** Е. Костомаров (2 курс), В. Пазычев (3 курс), Н. Березина (3 курс), Р. Головкин (5 курс); **ПФ:** В. Колесников (3 курс).

Областной турнир по гиревому спорту памяти мастера спорта, рекордсмена СССР по гиревому спорту В. П. Потапова 2013



Рис. 42. Турнир Ростовской области по гиревому спорту, 2013 г.

Студентка 4 курса МПФ Ганшмидт Мария, выступая в весовой категории свыше 63 кг, стала **бронзовым призером** в рывке гири среди женщин.

**Фестиваль спорта среди
медицинских и фармацевтических вузов ЮФО
«Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» 2014**



Рис. 43. Показательное выступление, жонглирует Ганшмидт Мария

Рис. 44. Состязания за выход в финал соревнований по гиревому спорту среди медицинских вузов ЮФО



С 21 по 23 марта 2014 года на базе РостГМУ состоялись соревнования в рамках Фестиваля спорта среди медицинских и фармацевтических вузов ЮФО «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача». Команда РостГМУ прошла в финал соревнований по гиревому спорту.

С 21 по 23 апреля 2014 года в Волгоградском государственном медицинском университете был проведен финал фестиваля спорта среди медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача». Студенты из **34 вузов** страны соревновались в **11 видах спорта**. Сборная команда РостГМУ по гиревому спорту, в составе: Микитюк Максим (ЛПФ, 2 курс), Мамухов Астемир (МПФ, 4 курс), Гаджимурадов Гусейни (МПФ, 4 курс), Барлаухов Аршалуйс (ЛПФ, 1 курс), заняла **9-е место**.

Сборная команда гиревиков РостГМУ на Фестивале студенческого спорта

«Молодежная спортивная лига» 2014



Рис. 45. Сборная команда гиревиков РостГМУ, 2014 г.

25 октября 2014 года в соответствии с Положением о Фестивале студенческого спорта «Молодежная спортивная лига» на базе ДонГАУ (пос. Персиановка, Ростовская обл.) состоялись соревнования по гиревому спорту. В соревнованиях приняли участие 9 сборных команд вузов – первичных отделений Российского студенческого спортивного союза Ростовской области.

Сборная команда РостГМУ, которую готовил преподаватель кафедры ФК, ЛФК и спортивной медицины, МС СССР Добровольский А.С., в составе 10 человек- студентов факультетов: **МПФ** Сандулян Андрей (5 курс), Мамухов Астемир (5 курс), Ганшмидт Мария (5 курс); **ЛПФ** Барлаухов Аршалуйс (2 курс), Бубнов Николай (2 курс), Костомаров Евгений (3 курс), Васильев Андрей (3 курс), Головки Роман (6 курс),

Березина Наталья (3 курс), Ковалёва Лилия (3 курс), выступила в личном и командном зачете.

Юноши соревновались по программе гиревого двоеборья со снарядами 24кг (толчок двух гирь и рывок одной гири) с регламентом времени 10 минут в весовых категориях: до 58кг, до 68кг, до 73кг, до 78кг, до 85кг, до 95кг и свыше 95кг. Девушки – в рывке гири 12кг с регламентом времени 10 минут в весовых категориях до 53кг, до 58кг и свыше 63кг. В командном зачете сборная команда РостГМУ заняла четвертое место.

Серебряными призерами в своих весовых категориях стали **Ковалёва Лилия** и **Ганшмидт Мария**. **Бронзовыми призёрами** - **Сандулян Андрей**, **Головко Роман** и **Березина Наталья**.

Областной турнир по гиревому спорту памяти мастера спорта, рекордсмена СССР по гиревому спорту В. П. Потапова 2014



Рис. 46. Областной турнир по гиревому спорту 2014 г.

3 декабря 2014 года в пос. Весёлый Ростовской области, на базе спортивного комплекса ДЮСШ, состоялся турнир по гиревому спорту памяти мастера спорта, рекордсмена СССР В. П. Потапова.

В соревнованиях в рывке гири среди женщин приняли участие студенты РостГМУ: Березина Наталья (ЛПФ, 3 курс) и Ганшмидт Мария (МПФ, 5 курс). Обе студентки стали **серебряными призерами** областных соревнований по гиревому спорту.

**Фестиваль спорта среди
медицинских и фармацевтических вузов ЮФО
«Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» 2015**

С 20 по 23 февраля 2015 года на базе ВолгГМУ (г. Волгоград) проводился Фестиваль медицинских и фармацевтических Вузов ЮФО «Физическая культура и спорт-вторая профессия врача». Сборная команда РостГМУ по гиревому спорту заняла 2 место. В личном первенстве: в соревнованиях по гиревому спорту: Микитюк Максим (ЛПФ, 3 курс) – 2 место; Мамухов Астемир (МПФ, 5 курс) – 2 место; Васильев Андрей (ЛПФ, 3 курс) - 2 место; Барлаухов Аршалус (ЛПФ, 2 курс) - 2 место.

**Студенты РостГМУ на Чемпионате Ростовской области
по гиревому спорту 2015**



Рис. 47. Рывок гири выполняет Березина Наталья (вторая слева)



Рис. 48. Березина Наталья весовая категория до 58 кг серебряный призер Чемпионата Ростовской области, тренер МС СССР Добровольский А.С.

21-22 марта 2015 года в спортивном комплексе ДЮСШ №12 г. Ростова-на-Дону состоялся Чемпионат Ростовской области по гиревому спорту, посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Сборная команда гиревиков РостГМУ на Фестивале студенческого спорта «Буревестник» 2015

31 октября 2015 года в спортивном комплексе ДонГАУ (пос. Персиановка, Ростовской области) состоялись соревнования по гиревому спорту в рамках Фестиваля студенческого спорта «Буревестник».

Сборная команда РостГМУ в составе 10 человек в командном зачете завоевала 4 место.

В весовой категории до 58кг **Чемпионом** стала Березина Наталья ЛПФ 4 курс. **Третье место** у Ковалевой Лилии ЛПФ 5 курс. В весовой категории свыше 68кг **второе место** завоевала Ганшмидт Мария МПФ 6 курс (рис. 49).



**Фестиваль студенческого спорта «Буревестник»
ГИРЕВОЙ СПОРТ
Сборная команда РостГМУ**

Призеры соревнований:
Ковалева Лилия 3 место в В/К до 58кг
Березина Наталья 1 место в В/К до 58кг
Ганшмидт Мария 2 место в В/К св. 68кг

Ганшмидт Мария, Березина Наталья, Ковалева Лилия, Бубнов Николай, Барлаухов Аршалуйс, Головки Роман, Попов Сергей, Мамухов Астемир, Гаджимурадов Гусейни, Алибеков Магомед.
Преподаватель МС СССР Добровольский А.С.

31 октября 2015 г.

ДонГАУ
с. Персиановка

Рис. 49 Сборная команда гиревиков РостГМУ 2015

Областной турнир по гиревому спорту памяти мастера спорта, рекордсмена СССР по гиревому спорту В. П. Потапова

12-13 декабря 2015 года в спортивном зале ДЮСШ, пос. Веселый Ростовской области, прошли традиционные областные соревнования по гиревому спорту, посвященные памяти рекордсмена, мастера спорта СССР В.П. Потапова.

В соревнованиях в **рывке гири среди женщин** в весовой категории **свыше 68 кг** второе место завоевала студентка РостГМУ 6 курса МПФ Ганшмидт Мария (*рис. 50*).



Рис. 50. Областной традиционный турнир по гиревому спорту памяти рекордсмена страны, мастера спорта СССР В.П. Потапова.

Учебно-методическое пособие

А. С. Добровольский

Подписано в печать от _____ 2016.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Тираж ___ экз. Зак. ___

Отпечатано в учебной типографии

ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России

344022, г. Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 29