

Краснодарский университет МВД России

**А. Б. Медников
Ю. А. Ермилов**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЭЛЕМЕНТОВ ГИРЕВОГО СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2021

УДК 796.015
ББК 75.1
М424

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

А. Б. Карпун, кандидат философских наук (Ростовская школа служебно-розыскного собаководства МВД России);

В. А. Радченко, кандидат социологических наук (Отдел вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Республике Адыгея).

Медников А. Б.

М424 Средства и методы развития физических качеств с использованием элементов гиревого спорта : учебно-методическое пособие / А. Б. Медников, Ю. А. Ермилов. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 76 с.

ISBN 978-5-9266-1772-3

Рассматривается методика физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием элементов гиревого спорта, предлагаются методы развития силовой выносливости.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.015
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-1772-3

© Краснодарский университет
МВД России, 2021
© Медников А. Б., Ермилов Ю. А., 2021

Введение

Развивая свои физические силы,
конечно, систематически и разумно,
мы являемся родителями сильных
и здоровых детей.

А за это скажут нам спасибо все.

В.Ф. Краевский

В процессе профессиональной подготовки слушатели должны не только освоить учебную программу, но и сформировать потребность в самостоятельных занятиях, так как без этого они в скором времени утратят то, чего достигли упорным трудом в процессе обучения.

Проходя обучение, слушатель находится в условиях стресса в хорошем смысле этого слова или, как сейчас модно говорить, выходит из зоны комфорта. Благодаря этому постепенно приобретаются знания по разным предметам, улучшается физическая форма за счет систематического выполнения упражнений, которым удастся избавиться от вредных привычек и т. д. После обучения, сотрудник полиции, выполняя служебные обязанности, сталкивается с издержками службы, такими как ненормированный рабочий день (несоблюдение режима труда и отдыха), нерегулярное сбалансированное питание, конфликтные ситуации, дефицит двигательной активности и т. п. Подобные неблагоприятные факторы не могут не отразиться на здоровье и на физической подготовленности. Самым простым и доступным способом поддержания работоспособности является регулярное выполнение физических упражнений, набирать былую форму после продолжительного перерыва сложнее. Сотрудник полиции обязан самостоятельно следить за уровнем своей квалификации (ст. 27 п. 7 Федерального закона от 07.02.2011 № 3 «О полиции»), к тому же физическая подготовка является одним из критериев его пригодности к службе.

В связи с ритмом современной жизни не всегда удастся уделить 45 минут, прогулке, пробежке, походу в спортивный зал. По этой причине комплексы упражнений или упражнения в отдельности, по аналогии с производственной гимнастикой, должны

выполняться в любое свободное время. Нам хорошо знакомы упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания, выпрыгивания и т. д.), однако упражнения с отягощениями, которых достаточно много, также представляют интерес. В данном пособии гиря рассматривается как универсальный снаряд. Это не случайно: во-первых, регламентирующим документом закреплён норматив жим гири 24 кг (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»), во-вторых, этот снаряд можно считать наиболее доступным, в-третьих, тот, кто освоит классические упражнения гиревого спорта, сможет выступать на соревнованиях, где есть разрядные нормативы (МСМК, МС, КМС и т. д.). Наряду с гирей в качестве популярного и доступного снаряда можно выделить гантели, но подобных соревнований с ними ещё не проводят.

Среди сотрудников полиции недавно принятых на службу встречаются те, кто раньше занимался тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, армреслингом, гиревым спортом, кому-то просто интересны упражнения с отягощениями. На практике редко используются отягощения при проведении занятий по физической подготовке, поскольку данный вопрос недостаточно освещён в литературе. Получается, что данные слушатели обделены и ущемлены в этом отношении. Это упущение, которое можно исправить наличием нескольких гирь и правильного методического подхода, и у нас появиться группа энтузиастов, которых не надо заставлять заниматься. Существует множество упражнений с гирей, которые могут заменить дорогостоящее оборудование, любой тренажёр, штанги, гантели, но их нужно показать и объяснить.

К сожалению, использовать гири во время занятий не всегда удастся по причине недостаточного их количества, а у преподавателя часто нет свободного времени для внеурочных занятий. Именно поэтому было предложено и подготовлено соответствующее пособие, чтобы слушатель мог самостоятельно овладеть простыми упражнениями в свободное время.

Данное пособие следует воспринимать как первую ступень в атлетизме. Изложенные основы не исчерпывают вопросы физического совершенствования, а касаются их лишь поверхностно для

того, чтобы слушатель в начале своего обучения не допустил грубых ошибок, которые вызовут негативное отношение к физическим упражнениям.

Начинающим атлетам предлагается пройти курс в течение 21 недели в процессе профессиональной подготовки. Вначале необходимо ознакомиться с небольшим разделом теории (гл. 1, 2), далее с комплексами упражнений, их описанием и иллюстрациями (гл. 3, 4), после 18 недель занятий следует перейти на следующую ступень и попробовать самостоятельно составить план занятий, руководствуясь рекомендациями (гл. 5). После окончания курса (21 недели) предлагается познакомиться со следующим разделом теории, который поможет прогрессировать дальше на более профессиональном уровне (гл. 6).

Данный курс направлен на развитие у обучающихся желания заниматься и дает возможность при отсутствии опыта и знаний приступить к самостоятельным занятиям. Для остальных пособие может служить в качестве сборника общеразвивающих упражнений и справочника ключевых моментов физического воспитания.

Старайтесь совмещать упражнения с гирей с другими упражнениями (бег, подтягивания, отжимания, упражнения на растягивание, подвижные игры и т. п.). Знакомясь с комплексами упражнений, обратите внимание, что всегда вначале уделяется время разминке, а после выполнения упражнений отводится время для дополнительных упражнений на выбор. В процессе занятий иногда возникают травмы, на этот случай в конце пособия приводятся рекомендации их лечения (прил.).

Для тех, кто заинтересуется гиревым спортом и захочет самостоятельно освоить соревновательные упражнения, в конце пособия представлена соответствующая литература.

Глава 1. Краткий исторический очерк развития гиревого спорта

В настоящее время высокие требования к физическому развитию предъявляются лишь к структурам, обеспечивающим правопорядок и безопасность (полиция, армия, росгвардия, МЧС и т. п.). Граждане, которые приняты на службу в полицию, проходят профессиональную подготовку, но так было не всегда. Это не значит, что в дореволюционной России не было тех, на кого возлагались обязанности по обеспечению правопорядка и безопасности. Необходимость в этом возникла с появлением у человека какой-либо собственности (II тыс. до н. э.), которую следовало охранять от нарушителей границ территории (соседей, кочующих племен, бродячих ватагов «лихих людей») [6, с. 6]. Эта функция возлагалась на назначенных лиц, таких как полевые и луговые дозорные, лесные «сторожа», вооруженные отроки, охранная застава, дружина, посадники, волостели, «объезжие головы», решеточные приказчики, губные старосты, целовальники, дьяки, земские ярыжки, воеводы и т. д.

Во времена правления Петра I, 25 мая 1718 г., вводится должность Санкт-Петербургского генерал-полицмейстера, которым назначен Антон Дивиера. Комплектование происходило за счет привлеченных военнослужащих, за которыми сохранялись воинские звания, поэтому смело можно утверждать, что у полиции «военное начало» [18, с. 32]. Несмотря на отдельно образовавшуюся структуру, организованной физической подготовки пока еще не было [14, с. 29]. В лучшем случае военнослужащие, направленные в полицию, обучались в кадетском корпусе, где в обязательном порядке были занятия гимнастикой, фехтованием и танцами, а в некоторых корпусах верховой ездой [1, с. 17].

Первоначально внимание уделялось грамотности сотрудников, например, в 1838 г. унтер-офицеры полиции для получения классного чина должны были показать знание «Краткого катехиза», т. е. основных положений и норм морали христианского учения (умение бегло и грамотно читать и писать, выполнять арифметические действия) [18, с. 35]. Первая школа для полицейских урядников была открыта в 1880 г. в Перми со сроком обуче-

ния три месяца. Три дня в неделю слушатели изучали законоведение, уставы, наставления по производству дознаний и организаций расследования преступлений. Большое внимание уделялось изучению русского языка. Слушатели писали диктанты, изложения, упражнялись в составлении различных официальных бумаг, рапортов начальству [18, с. 37].

Итак, можно сделать вывод, что необходимые навыки для проведения задержания, оказания противодействия преступникам приобретались на практике. Тут уместно вспомнить девиз послевоенных лет, который как нельзя кстати отражает, что многому приходилось учиться в процессе: «Работать и учиться, учиться и работать!».

Подобное упущение приобрело свою очевидность во время первой русской революции, происходившей в период 1905–1907 гг., когда полиция не была готова к таким волнениям (массовым беспорядкам и террору). С ноября 1905 г. по апрель 1906 г. было убито 288 полицейских, ранено 383 и совершено более 150 неудачных покушений на них. В 1906–1907 гг. погибло свыше 4 тысяч и было ранено около 5 тысяч государственных служащих, в основном сотрудников правоохранительных органов [18, с. 39]. Накануне революции в 1905 г. появились краткосрочные курсы подготовки полицейских стражников (от одного до трех месяцев обучения), где начинают изучать стрельбу, рубку и приемы самообороны [18, с. 40].

События революции подняли вопрос физической подготовки сотрудников, и с 1907 г. по всей стране начинают открываться школы по подготовке низших полицейских чинов, в программу которых наряду с правовой и специальной входила и физическая подготовка. Согласно «Инструкции чинам сыскных отделений» 1910 г., служащие обязаны основательно ознакомиться с приемами самообороны и обезоруживания преступников [17, с. 16].

На становление физической подготовки в органах внутренних дел существенное влияние оказал декрет ВЦИК от 22 апреля 1918 г. «Об обязательном обучении военному искусству» (Всеобщее), появление общества «Динамо» 18 апреля 1923 г. и введение Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» 1931 г. [4, с. 95].

Согласно «Краткой инструкции по физическому воспитанию для ВУЗ» 1923 г., раздел обязательного курса составляют преодоление препятствий, борьба, военно-прикладная гимнастика (подготовительные упражнения, упоры и висы, лазание, прыжки, переноска, ползание, метания), вытягивание в марш и бег, владение холодным оружием (штык, эспадрон), стрельбы, лыжи, плавание, игры [15, с. 138].

Появляются первые пособия для сотрудников полиции, например «Самооборона и арест» 1914 г. И.В. Лебедева. Примечательно, что в конце пособия приводится список из 30 околоточных надзирателей и городских петроградской столичной полиции, прошедших курс обучения, выдержавших экзамен в присутствии генерал-майора В.Ф. Галле и получивших дипломы, дающие право быть инструкторами в полиции [16]. Позже появились работы: В.А. Спиридонова «Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитцу» (1927) и «Самозащита без оружия» (1933), И.Л. Солоневича «Самооборона и нападение без оружия» (1928); Н.Н. Ознобишина «Искусство рукопашного боя» (1930); В.А. Спиридонова. Этот период совпадает с всплеском физкультурного движения и развития спорта в стране [17, с. 16].

Зарождение гиревого спорта в нашей стране произошло с открытием в 1885 г. доктором В.Ф. Краевским кружка любителей поднятия тяжестей. С этого момента появляется методически обоснованный подход к применению тяжестей для развития мускулатуры.

Об интересе человека к данному способу развития силы свидетельствуют сохранившиеся сведения и предметы. Самая крупная гиря хранится в музее Олимпии и весит 143,5 кг, на ней сохранилась надпись: «Бибон поднял меня над головой одной рукой». В XIV–XV вв. английские солдаты упражнялись в толкании железной балки, как и древние египтяне. В конце XVI в., во времена царствования английской королевы Елизаветы, упражнения с тяжестями рекомендовались юношам вместо танцев и других «пустых забав». Джон Нордбрук писал, что занятия с палкой, на концах которой подвешены свинцовые грузила, укрепляют грудь и руки, кроме этого, атлеты испытывают такое же удовольствие, как и в боксе, но при этом не получают ударов [27, с. 6].

Первый чемпионат СССР по гиревому спорту прошел в Липецком дворце спорта «Юбилейный» 23 и 24 ноября 1985 г. [28]. Данный вид спорта претерпевал изменения как в технике выполнения упражнений, так и в методике тренировки. В настоящее время происходит его широкомасштабное распространение. На сегодняшний день гиревой спорт включен в программу Всемирных спортивных игр. Если раньше чемпионаты мира проводились только на территории бывшего Советского Союза, то с 2011 г. они стали проводиться в странах Евросоюза, а также на территории США.

К сожалению, в соответствии с постановлением Правительства РФ от 20.08.2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта» гиревой спорт не считается служебно-прикладным спортом, поэтому слабо развивается в ОВД РФ. Однако, несмотря на это, он остается популярным в коллективах физической культуры [8, с. 279].

Таким образом, с учетом доступности и возрастающей популярности гиревого спорта есть все основания полагать, что он может оказаться в скором времени в перечне служебно-прикладных видов спорта и будет претендовать на включение в программу Олимпийских игр.

Глава 2. Рекомендации для начинающих атлетов

2.1. Инвентарь и место для занятий

Перед занятиями необходимо определиться с местом, где будут выполняться упражнения. Лучшим вариантом будет подобие помоста, который можно сделать самостоятельно. Достаточно квадратного деревянного полотна толщиной около 4–5 см размером 110 х 110 см с резиновой плитой толщиной 1–2 см (рис. 1). Для соблюдения мер безопасности должна быть дистанция 2 м от края помоста до ближайшего предмета.

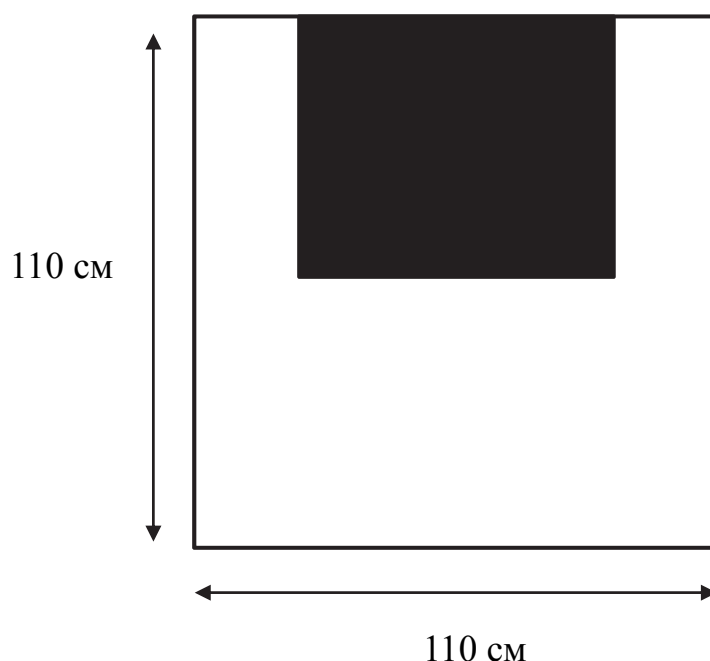


Рис. 1. Помост

Если нет возможности организовать помост, тогда предусмотрите вариант на случай выскальзывания гири из руки и ее падения на пол. Основные требования к месту, где будут выполняться упражнения: свободное пространство и твердая ровная поверхность.

Гиря. Для выполнения упражнений с гирей вам понадобится собственно сама гиря (рис. 2). Для начинающих оптимальный вес – 16 кг. Желательно, чтобы гири были стандартного веса (16, 24, 32 кг), так как они могут пригодиться со временем при подготовке к выступлению на соревнованиях по гиревому спорту.

Для начала достаточно одной гири, в дальнейшем при желании можно обзавестись и второй. Существуют гири весом 4, 6, 8, 10, 12 кг и т. д., они больше популярны в фитнесе и кроссфите. К таким гилям во время самостоятельных занятий следует прибегать, если вес стандартной гири 16 кг слишком велик.

При приобретении гири следует обратить внимание на то, что они бывают соревновательные, любительские, разборные, для кроссфита, уральские, пластиковые и т. д. Для выполнения обще-развивающих и соревновательных упражнений в качестве универсального варианта можно порекомендовать гирю немного меньшего размера, чем соревновательная, но ничем не уступающую ей (рис. 2).

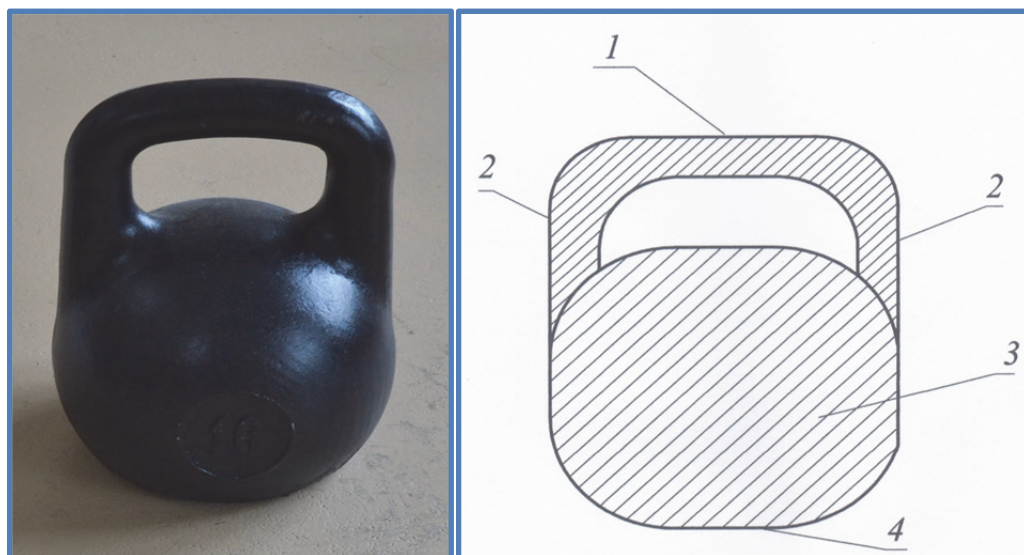


Рис. 2. Гиря (1 – верхняя часть дужки, 2 – боковые части дужки, 3 – тело гири, 4 – дно гири)

Разборные гири, вес которых можно менять, имеют свои плюсы и минусы. К плюсам относится то, что не нужно приобретать несколько гири, достаточно всего одной. Минусом является то, что в настоящее время нет разработанной конструкции гири, которая бы была удобна в эксплуатации. Не рекомендуется останавливать свой выбор на разборной гире, так как достойных вариантов в настоящее время нет. К недостаткам также можно отнести ее нестандартную форму, которая ограничивает в некоторых упражнениях, неудобство в изменении веса и подвижные части, которые со временем перестают плотно прилегать.

Магнезия. Для лучшей сцепки со снарядом используется магнезия. Она бывает нескольких видов. Рассыпчатая магнезия высыпается в емкость, где и наносится на руки. Прессованная магнезия обычно квадратной формы (рис. 3). Магнезия в мешочке – это та же самая рассыпчатая магнезия, но в мешочке. Во время сжатия мешочка рукой она проступает из небольших отверстий и попадает на руки. Разницы в том или ином варианте нет, это дело привычки.



Рис. 4. Магнезия

Обувь. Если у вас есть гиря и магнезия, то уже можно начинать заниматься. Тем, кому нужен более полноценный комплект, следует обратить внимание на обувь. Существует специализированная обувь «штангетки» – это жесткая обувь, которая не годится для прогулок и повседневного ношения, но во время занятий за счет плотного облегаения и фиксации стопы в ней достаточно удобно. Каблук придает нашему телу правильное положение для работы с внешним отягощением (рис. 4).

Не стремитесь сразу приобретать дорогие модели, в этом нет смысла. Если решитесь, обратите внимание на бюджетные варианты, так как от последней модели штангеток сила сама собой не увеличится. В качестве альтернативы можно использовать обычные старые туфли, а если вам понравятся упражнения с гирей или вы будете более профессионально заниматься, тогда можно подумать о лучшей экипировке.



Рис. 4. Штангетки

Ремень. Последний атрибут – ремень, удерживающий поясницу, необязателен (рис. 5). Если не планируется выполнение упражнения с предельной и около предельной нагрузкой и вес гири не будет превышать 16 кг, то его можно не использовать. Необходимо отметить, что в случае превышения стандарта, ширины ремня (12 см), вам могут запретить использовать его на соревнованиях.



Рис. 5. Ремень

2.1. Время для занятий

Существуют рекомендации на счет времени занятий, которых можно придерживаться. Поскольку не всегда современный ритм жизни нам предоставляет такую возможность, заниматься можно в любое свободное время. Лучше всего заниматься с 16:00 до 18:00, это благоприятное время для занятий, так как к этому времени наш организм полностью проснулся и прошло около 2 часов после обеда. Именно поэтому сейчас дети и подростки, как ранее наши родители, дедушки и бабушки, чаще всего посещают спортивные секции именно в это время.

Мы живем в век технологий, которые, с одной стороны, облегчили нам жизнь (доставка электронного письма занимает секунду, в то время как на доставку обычного уходит от нескольких дней до нескольких недель), с другой стороны, наша жизнь в каком-то смысле ускорилась. Некоторым сложнее найти среди этой суеты время для себя, поэтому они вечно утверждают, оправдываясь, что им не хватает времени.

Скорее всего, дело не в нехватке времени, а в том, как мы им распоряжаемся. Часто мы тратим его на телевизор, Интернет или прогулки допоздна. Попробуйте вписать физические упражнения в вашу жизнь. Встаньте утром на тридцать минут раньше и посвятите их себе, на работе используйте для этого свободные промежутки времени. Вечером за просмотром телевизора можно выполнить комплекс упражнений. Некоторые люди занимаются ночью просто потому, что у них нет другой возможности. Например, Бойер Коу, чемпион мира по бодибилдингу, несколько лет упражнялся с 2 до 4 часов ночи каждый день. Из-за своего плотного графика учебы и дня это было единственное время, которое он мог посвятить занятиям [9, с. 16].

Постарайтесь найти в своем графике такое время для занятий, чтобы оно не менялось и было постоянным.

2.3. Ключевые технические аспекты

Положение спины. Выполняя даже самые простые упражнения с отягощениями, следует уделять особое внимание положению спины. Чаще всего встречается грубая ошибка, когда занимающийся, не овладев элементарной техникой (удержание выпрямленного положения спины), пытается выполнять упражнения с различными весами. «Круглая» спина может привести к травме (растяжение, разрыв связки, смещение позвонков, межпозвоночная грыжа, перелом позвонка).

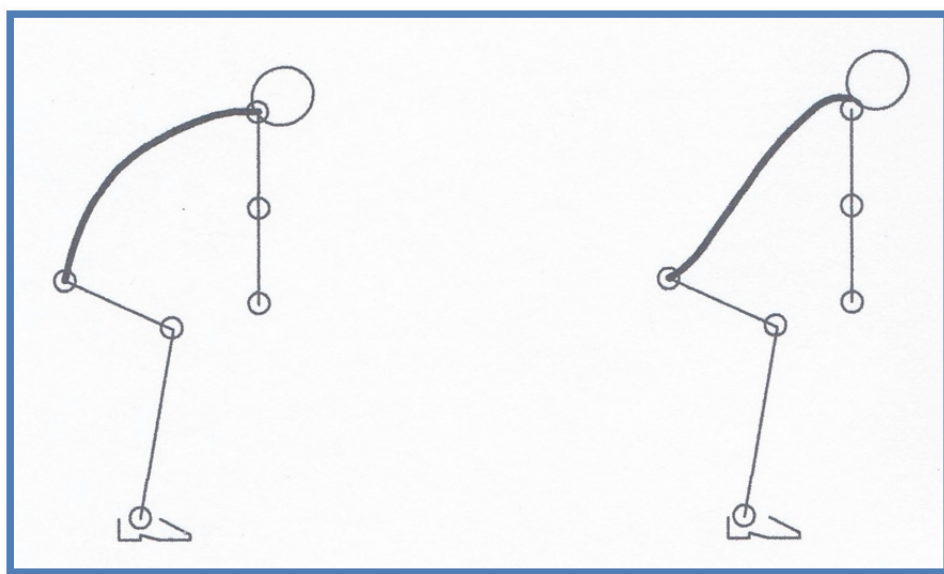


Рис. 6. Положение спины

Обратите внимание на неправильное и правильное положение спины, с левой стороны – «круглая» спина, справа – тот вариант который нам нужен (рис. 6). Не следует излишне прогибаться в пояснице.

Теперь обратимся к вопросу, почему данная ошибка может привести к травме. Это объясняется большой перегрузкой в области поясничных позвонков (в особенности пятого). Все дело в разнице плеча силы тяжести (отягощения) и плеча тяги мышц (вокруг позвоночника), который во много раз меньше, а также неправильном распределении нагрузки на межпозвоночные диски. При простом наклоне вперед (без гири) нагрузка в области поясницы может превышать 300 кг, а если удерживать вес в 30 кг,

то нагрузка превосходит 700 кг. На рис. 7 слева изображены межпозвоночные диски при «круглой» спине, при которой происходит нерациональное распределение нагрузки на правую часть диска. С правой стороны межпозвоночные диски при выпрямленном положении спины, в данном случае нагрузка распределена равномерно.

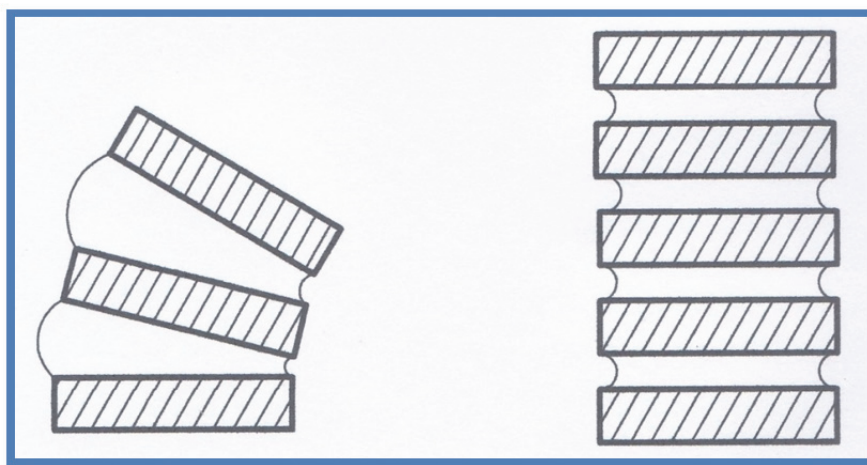


Рис. 7. Межпозвоночные диски при неправильном и правильном положении спины

Согласно исследованиям Ф. Мюнхингера, при поднятии веса равного 50 кг, угле в 60 градусов и «круглой» спине нагрузка составляет 650 кг, при выпрямленном положении спины – 500 кг [11, с. 58].

Выполняя любые упражнения с отягощениями следует, прежде всего, сохранять выпрямленное положение спины. На это необходимо обращать внимание особенно в начале занятий. Для контроля вы можете выполнять упражнения напротив зеркала или попросить товарища понаблюдать за вами, если не получается, то их пока делать не следует. Отработайте положение спины без отягощения, выполняя следующие упражнения для укрепления мышц спины и формирования навыка.

1. Встаньте возле стены пятки вместе носки врозь и прислонитесь всей поверхностью спины (пятки и затылок прижаты к стене). Пойдите в этом положении около одной минуты. Это упражнение предназначено для запоминания выпрямленного положения спины.

2. Примите положение лежа на животе и поднимите туловище вверх, слегка прогнувшись в пояснице, и опуститесь вниз. Выполняя упражнение в медленном темпе, попробуйте ощутить выпрямленное положение спины.

3. Для выполнения следующего упражнения нам понадобится стул, поставьте его сзади себя, при этом ноги на ширине плеч, и постарайтесь, сохраняя ровное положение спины, сесть на него. Заметьте, во время упражнения ваш коленный и тазобедренный сустав принимают углы, которые совпадают с положениями при выполнении упражнений с отягощениями.

4. Теперь уберите стул, поставьте ноги шире плеч и сделайте то же самое без него. Останавливаясь в точке соприкосновения со стулом, не заваливайтесь вперед, а просто опускайтесь ровно вниз.

5. Упражнение то же самое, но не останавливайтесь в точке, где был стул, а опуститесь до конца, приседая. Заметьте, что для сохранения выпрямленного положения спины туловище будет немного заваливаться вперед. Следите за тем, чтобы ваши плечи сильно не выступали за линию вертикальной проекции колен.

6. Поставьте ноги на ширине плеч, выпрямите спину и выполните медленный наклон вперед на 60 градусов, не сгибая колен, выпрямитесь и снова повторите. Далее сделайте наклон на 90 градусов и слегка согните колени. После отработки попробуйте, выполняя наклон вперед, согнуть колени сильнее и дотянуться руками до пола, как будто вы хотите что-то взять, коснитесь пола и выпрямитесь.

Упражнения выполняются многократно в медленном темпе не менее трех подходов по 10 раз. Старайтесь контролировать положение спины в каждом упражнении, остальные звенья тела будут автоматически принимать нужные углы. Не переходите к упражнениям с гирей, если данные упражнения вы выполняете с трудом!

После занятий не забывайте выполнять вис на перекладине, сдавленные межпозвоночные диски должны восстановиться к исходной форме [11, с. 58].

В целом техника выполнения упражнений в гиревом спорте простая: движения выполняются в медленном или среднем темпе, каждое упражнение надо выполнять на полную амплитуду.

Дыхание во время упражнений. Во время упражнения дышать следует с учетом простого правила, основанного на анатомии и физиологии человека: если при выполнении движения длина грудной мышцы увеличивается – это равноценно вдоху, если длина грудной мышцы уменьшается – это выдох. Усвоив его со временем вы перестанете обращать внимание на то, в какой момент делать вдох или выдох, этот цикл будет происходить сам собой в зависимости от выполняемого движения. В идеале нужно следить за техникой выполнения упражнения и за дыханием, если это вызывает трудности, то сконцентрируйтесь сначала на технике, а после уделите внимание дыханию.

На счет дыхания есть спорные моменты, например, А.М. Горбов говорит: «На дыхание не обращайтесь внимания. Дышите так, как вам удобно. Не бойтесь задержки дыхания – она полезна, способствует лучшей адаптации организма» [5, с. 10]. В то время как Джо Вайдер уделяет этому вопросу особое внимание: «Если вы станете задерживать дыхание при напряжении, то можете потерять сознание и получить серьезную травму во время падения. Поэтому вы должны твердо придерживаться следующего правила: вдыхайте, когда опускаете отягощение, и выдыхайте, когда поднимаете его. Говоря обобщенно, вы должны выдыхать во время напряжения и вдыхать на фазе релаксации» [9].

Вот что по этому поводу говорит И.П. Мюллер: «За исключением тех случаев, в которых задержка дыхания является неизбежной (например, при нырянии и спасении утопающего), не следует никогда применять этот прием наряду с какими-либо физическими упражнениями. Именно это привычка, сопряженная с переполнением легких, влечет за собою эмфиземы и болезни сердца» [19, с. 18–19].

Дышать нужно правильно, это позволит выполнить упражнение большее количество раз. Тем, кто захочет пойти дальше и освоить соревновательные упражнения гиревого спорта, без правильного дыхания не справиться. Только при выполнении одного подъема толчком от груди с опусканием гири на плечо нужно осуществить около 4–5 циклов (вдох – выдох), чтобы хватило дыхания для 30 и более подъемов. Поэтому тем, кто уделит внимание дыханию вначале и усвоит простое правило, которое пригодно для любого вида спорта, в дальнейшем будет проще продвигаться.

Гиря у плеча. В большинстве упражнений осуществляется удержание гири у плеча, где часто допускается ошибка. Гиря должна лежать на предплечье, прижатом к туловищу, снижая тем самым нагрузку на руку. Почувствуйте, что вы держите гирю не на весу за счет руки, а за счет опоры на туловище, рука при этом в меру расслаблена (рис. 8).



Рис. 8. Гиря у плеча

2.4. Основные правила успешных занятий

Для начинающих атлетов важным является их начало пути, так как от него зависят дальнейшие результаты. По этой причине некоторые теоретические основы обойти стороной не получится. Рассмотрим сущность одних из самых важных принципов, не сильно углубляясь в теорию, а только в той мере, в которой это необходимо для практических занятий. Сразу разделим принципы на педагогические (дидактические), которые характерны для любого процесса изучения чего-то нового, и на специальные, относящиеся к физическому воспитанию.

Принцип сознательности. Будьте внимательны при изучении материала, у вас должно сложиться четкое представление о выполняемых упражнениях, технике подъема гири, принципе составления комплексов и планов занятий, воздействии на мышечные группы и дозировании нагрузки. Будьте самокритичны к себе, анализируйте свои движения и работайте над ошибками.

Принцип активности. Расширяйте свои знания, пользуйтесь различной литературой, так как материал в данном пособии рассчитан на лиц, недавно принятых на службу [10]. После того как пройдете курс, на основе имеющихся знаний продолжайте самостоятельно составлять планы занятий и попробуйте продвинуться дальше, руководствуясь гл. 6.

Принцип систематичности. Занимайтесь регулярно, не допускайте длительных перерывов в занятиях. Спустя 6 часов после тренировки при отсутствии движения начинают происходить процессы атрофии [26, с. 69]. Закон Ламарка гласит, что «если какой-либо орган человеческого тела не получает возбуждения, бездействует, то он подвергается постепенному регрессивному изменению». Занимайтесь три раза в неделю в одно и то же время.

Принцип последовательности. Соблюдайте правило: от простого к сложному, от легкого к трудному и от известного к неизвестному. Другими словами, не спешите, сначала выполните предложенные комплексы упражнений с гирей в соответствии с предложенной схемой (табл. 7), затем постепенно увеличьте количество подходов и повторений. Впоследствии вы сами начнете составлять планы занятий и познакомитесь с другими более сложными упражнениями.

Принцип наглядности. Создайте правильное представление об изучаемом упражнении. Старайтесь чаще обращаться к иллюстрациям. Если возникают вопросы, которые не освещены, то в конце пособия есть соответствующая литература, которую можно найти в свободном доступе в Интернете. Кроме этого, там есть источники с видеороликами, касающимися упражнений с гирей.

Принцип прочности. Только прочно усвоенные умения, которые переходят в навык (автоматизм), позволят добиться успеха. Изучите для начала ключевые технические аспекты, только после этого можно перейти к комплексам упражнений. Если вы сомневаетесь, то продолжайте выполнять подводящие упражнения для отработки выпрямленного положения спины и, только будучи уверенными, двигайтесь дальше.

Принципы физического воспитания. В теории подготовки спортсменов существуют принципы, придерживаясь которых можно за меньший промежуток времени добиться желаемого результата. Они чем-то схожи с уже указанными выше, но более специфичны. Эти принципы универсальны для любого вида спорта и могут использоваться не только при подготовке высококлассных спортсменов, но и при выполнении физических упражнений любителями физической культуры. Мы остановимся только на самых необходимых, основанных на реакции организма на физическую нагрузку и включение физиологических механизмов адаптации.

1. Под *принципом непрерывности, или постоянства*, подразумевается, что заниматься нужно регулярно. Для новичков стандартный вариант включает три занятия в неделю, между которыми один день отдыха, при этом один раз в неделю перерыв должен быть два дня. Обычно занимаются в понедельник, среду, пятницу или вторник, четверг, субботу. Необязательно придерживаться рекомендуемого курса в 21 неделю, вы можете поступить иначе. Если у вас в расписании выпадает два занятия в неделю по физической подготовке, то сделайте самостоятельно третье, выполнив первый комплекс упражнений для формулы трех занятий в неделю (3/7).

2. *Принцип суперкомпенсации* вытекает из предыдущего принципа, когда включаются механизмы адаптации организма к физической нагрузке. Если принять исходный уровень за 0 как

естественное состояние, то, нарушая его физическим упражнением, мы заставляем включиться в работу множество систем организма, задача которых, прежде всего, состоит в сохранении естественного состояния (рис. 9).

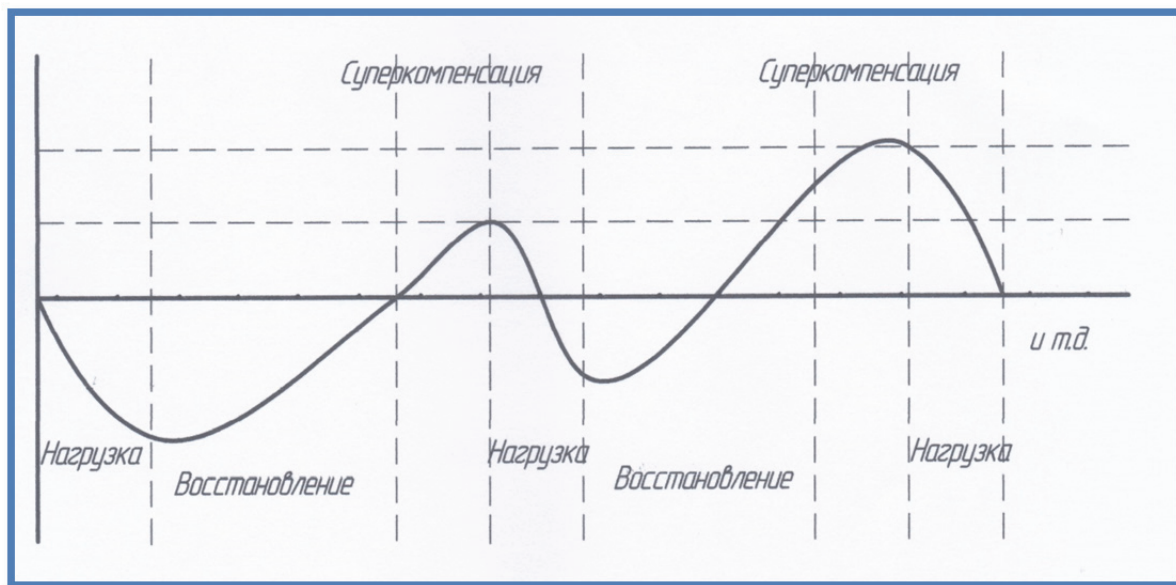


Рис. 9. Принцип суперкомпенсации

Так как организм не может сохранять в течении длительной физической нагрузки работоспособность, наступает утомление, которое на рис. 9 отмечено смещением графика вниз которое условно обозначим - 5. После физической нагрузки наступает фаза восстановления, когда организм восполняет потраченную энергию, дойдя до естественного уровня 0, организм перешагивает этот порог (+ 2). Это перешагивание и называется суперкомпенсацией, когда в результате нагрузки наш организм адаптировался и готов к большей нагрузке в дальнейшем. Если дать оптимальную нагрузку через день, когда наш организм еще прибывает в фазе (+ 2), то мы сможем продвинуться дальше после восстановления и уровень суперкомпенсации уже может быть условно равен + 5. Таким образом, организм реагирует на нагрузку, повышая свои адаптационные возможности, вследствие чего увеличивается сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. В начале занятий наш уровень физической подготовленности был 0, далее после нескольких занятий мы вышли на новый уровень (+ 5).

Следует отметить, если вы не будете соблюдать формулу 3/7 и будете заниматься, например, 1/7 (один раз в неделю), данный принцип не будет работать. Со временем возможно увеличение занятий до 4/7 или 5/7, но это для лиц с большим стажем и опытом. Обычному человеку для поддержания своей формы на нужном уровне достаточно 2/7. Например, вы поставили себе цель подтягиваться 15 раз и занимались 3/7, достигнув цели, вы можете перейти на 2/7 и просто поддерживать этот результат.

3. *Принцип постепенного увеличения нагрузки* предназначен для преодоления порога своих возможностей и увеличения работоспособности. Так получается, что принцип суперкомпенсации работает только при соблюдении принципа постепенного увеличения нагрузки. Если вы занимаетесь 3/7 с уровнем нагрузки по шкале Борга (табл. 2, 3) в 6 баллов, то, достигнув определенного уровня, например в 15 подтягиваний, и занимаясь год с таким же уровнем нагрузки, вы не увеличите свой результат. Периодически последовательно следует подвергать свой организм стрессу и перешагивать привычные границы, т. е. увеличивать нагрузку (об этом более подробно в главе 6).

4. *Принцип цикличности* учит варьировать или менять нагрузку, только при этом условии возможно длительное время увеличивать свой результат. Занимаясь 3/7, нужно распределить нагрузку так, чтобы она была разной. Например, она может быть легкой (Л в 2–3 балла по шкале Борга) – от незначительных до умеренных усилий, средней (С в 4–6 балла) – от умеренных до значительных, большой (Б в 7–9 баллов) – от значительных до предельных усилий (рис. 10).

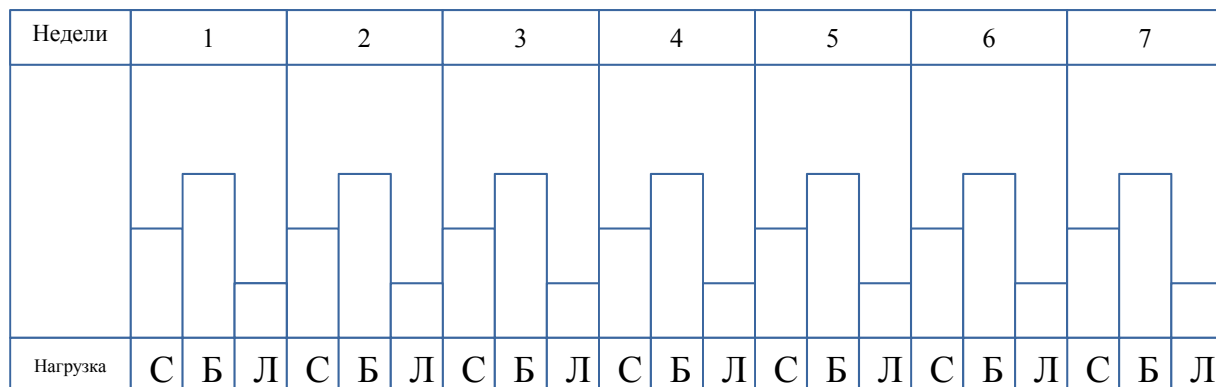


Рис. 10. Принцип цикличности

Не нужно выполнять каждый раз упражнение до предела. Используйте следующие формулы 1/7 (раз в неделю), 1/14 или 1/21 (один раз в две недели или один раз в три недели).

5. Под *принципом обратимости* поимается, что все, чего мы достигли упорным трудом за многие месяцы и годы тренировок можно потерять и вернуться к исходному уровню (0), если не поддерживать свою форму (2/7) или не улучшать ее (3/7). У каждого этот процесс происходит по-разному, быстрее всего теряют свою форму те, кто занимался небольшой отрезок времени (1–2 года), немного медленнее это происходит у тех, кто занимался более продолжительное время. Следует отметить, что после длительного перерыва быстрее форму набирают те, кто ранее серьезно и длительно выполнял физические упражнения (5–10 лет и более) [12].

2.5. Физические качества человека

Движение человека происходит за счет мышц, прикрепленных сухожилиями к костям, которые, в свою очередь, выступают в роли рычагов. Для выполнения какого-либо движения из центральной нервной системы (головного мозга) поступает команда (нервный импульс – электрический заряд) в виде сигнала [26, с. 44]. Эта система сложна, но в большей степени автономна. Мы иной раз не задумываемся, какие происходят процессы в нашем организме во время привычных движений, мы только отдаем команду и имеем на выходе движение. Любому движению свойственны физические качества, благодаря которым возможна двигательная активность. Они развиты у всех по-разному в зависимости от деятельности человека.

Если деятельность человека связана с выполнением тяжелой работы, требующей усилий (строители, лесорубы, шахтеры, бурильщики и т. д.), то первостепенное значение для данной категории будет иметь *сила* и *выносливость*. Если человек работает умственным трудом (бухгалтер, диспетчер, инженер, механик, программист и т. д.), то для него важнее будет *быстрота* и *ловкость*. Для человека, который работает альпинистом или спасателем, наряду с упомянутыми качествами нужна еще *гибкость*. У спортс-

менов эти качества более выражены, так как их организм испытывает искусственно созданную нагрузку с целью тренировки и повышения уровня физических качеств. В практике не встречается равномерное их развитие, наблюдается преобладание одних над другими. Например, тяжелоатлету важна сила, легкоатлету – выносливость, так как сила и выносливость, в свою очередь, плохо совместимы, сильные физически люди уступают менее сильным при выполнении длительной работы. Достижение каких-либо результатов в физической культуре или спорте связано с воспитанием физических качеств.

Ниже приведены результаты контрольных нормативов 2019 г. слушателей первой возрастной группы (табл. 1). Если сравнить результаты, переведенные в баллы согласно приказу от 05.05.2018 № 275, то становится очевидным неравномерность развития физических качеств (рис. 11) [22, 23]. Слушатель (А) не отличается большой силой и проигрывает в быстроте и ловкости, преобладающее качество – выносливость. Слушатель (В) обладает большей силой и выносливостью, преобладающее качество – ловкость и быстрота. У слушателя (С) более кучный результат, но в меньшей степени развита ловкость и быстрота.

Таблица 1

Сравнение результатов контрольных нормативов

№	Слушатель	Сила		Ловкость и быстрота		Выносливость	
		Отжимания	Баллы	Ч. бег	Баллы	Кросс 1 км	Баллы
1	Слушатель (А)	23	38	17,5	42	3,3	60
2	Слушатель (В)	36	51	15,6	71	3,23	63
3	Слушатель (С)	42	59	16,4	55	3,34	59

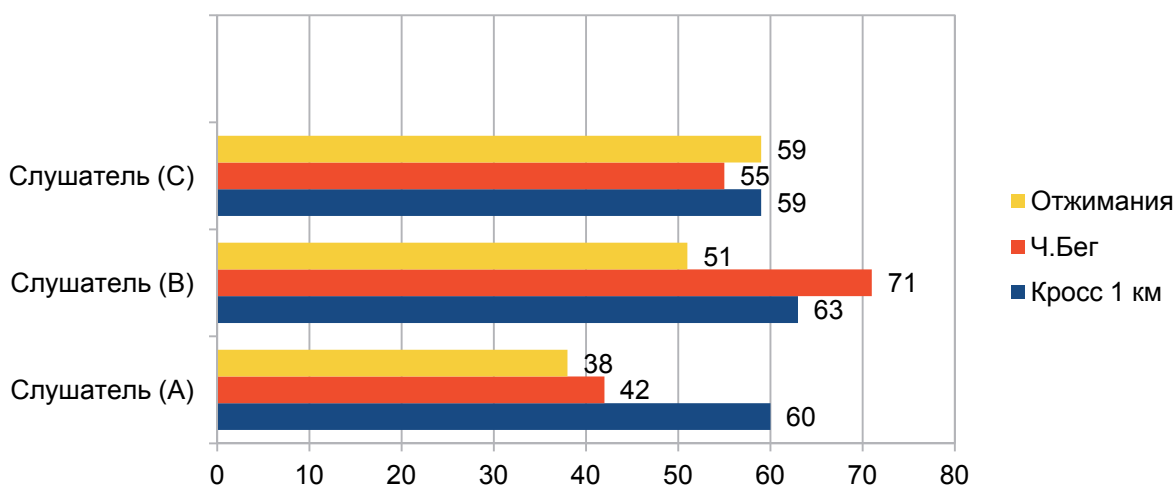


Рис. 11. Результаты контрольных нормативов

Как мы видим в табл. 1, *ловкость* и *быстрота* объединены вместе, это связано с тем, что физические качества редко проявляются по отдельности и чаще всего можно встретить их сочетание (силовая выносливость, силовая ловкость, скоростно-силовые способности, собственно силовые способности и т. д.). Благодаря развитию тех или иных качеств, наши результаты становятся лучше. Остановимся на основных физических качествах.

Выносливость – способность выполнять какую-либо работу длительное время на фоне усталости. Чем дольше вы можете осуществлять деятельность на фоне усталости, тем лучше выносливость.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, в нашем случае – вес гири 16 кг. Например, первый слушатель может выполнить жим гири 16 кг один раз, второй – двадцать раз. Большей силой обладает естественно тот, кто сделал жим 20 раз. Многократное выполнение упражнения на силу уже сочетает в себе проявление силовой выносливости.

Гибкость – способность мышц увеличивать свою длину, т. е. выполнять упражнения с большей амплитудой. Этим качеством обладают спортсмены с достаточно хорошей подвижностью в суставах. Отрабатывая боевые приемы борьбы на разных ассистентах, вполне можно ощутить различную гибкость, с одним прием легче отрабатывать, с другим сложнее.

Ловкость – способность человека быстро осваивать новые упражнения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Например, это может быть разучивание нового движения (броска, приема, технического элемента) или быстрая смена направления движения в челночном беге.

Быстрота – способность человека выполнять движения в максимально короткий отрезок времени, например в быстром темпе боевого приема борьбы.

Невозможно тренировать только одно физическое качество, их развитие происходит взаимосвязано, разница только в том, что это происходит не равномерно. Какое-то качество всегда преобладает над другим в зависимости деятельности человека (рис. 11). Например, при развитии силы возрастает и быстрота движений, а при выполнении скоростных упражнений – не только быстрота, но сила и выносливость. Следует отметить, что не всегда развитие какого-либо физического качества положительно сказывается на других, например, чрезмерное увеличение силовых упражнений снижает показатели выносливости и наоборот.

2.6. Величина нагрузки

Скорее всего, в нашем распоряжении гиря весом 16 или 24 кг, лучшим вариантом для начала будет гиря в 16 кг, на протяжении всего курса старайтесь использовать именно этот вес. Так как вес гири мы изменить не можем, например на 2 кг, то нагрузку мы будем устанавливать количеством подходов, подъемов, временем отдыха между подходами и интенсивностью. Если вы не можете выполнить в большинстве упражнений 8–10 подъемов или при проработке мышц ног, верхних конечностей, спины и живота 12–20 подъемов с гирей весом 16 кг, то нужно использовать для занятий меньший вес [5, с. 10].

Не рекомендуется выполнять определенное количество подъемов (6–8 или 12) как в другой литературе. Используется иной подход, так как уровень физического развития в большинстве случаев разный и было бы не совсем правильным, устанавливать одинаковое количество подъемов для всех. Поэтому, выполняя

комплексы упражнений, у каждого будет разное количество подъемов в подходе. Для определения их количества воспользуйтесь шкалой испытываемого усилия Борга (табл. 2, 3). Ознакомьтесь с данной шкалой и держите ее под рукой во время занятий. Выполняя упражнения, ваша задача прислушиваться к своим ощущениям и делать нагрузку в соответствии с баллом уровня нагрузки, указанного в схеме использования комплексов упражнений (табл. 7). Вначале вы можете немного ошибаться с нагрузкой, так как не знаете своих возможностей, но, испытывая себя упражнениями, через несколько занятий сможете более точно определить необходимое количество повторений. Важно, чтобы нагрузка была оптимальной, если она недостаточна, то результата не будет, если высока, то на начальном этапе это может привести к травме или перетренировке (недостаточному периоду восстановления после нагрузки, которая наслаивается от занятия к занятию, приводя к снижению работоспособности и апатии).

Таблица 2

Шкала испытываемого усилия Борга

Баллы	Уровень нагрузки	Ощущения
0	Отсутствие усилия	
0,5	Очень слабое	
1	Достаточно слабое	Очень просто Без усилия Нормальное дыхание Нет чувства усилия в руках или ногах
2	Слабое	Небольшое усилие Дыхание глубже Возникает ощущение, что мышцы работают
3	Среднее	Среднее усилие Дыхание учащенно и углублено
4	Относительно среднее	Чувствуется мышечная работа Можно слегка вспотеть Немного трудно говорить из-за частоты дыхания

Продолжение таблицы 2

Баллы	Уровень нагрузки	Ощущения
5	Сильное значительное	Тяжелая работа, отдышка еще позволяет говорить
6		Чувствуется как сильно бьется сердце Потоотделение++
7	Очень сильное	Очень тяжелая работа
8		Очень трудно говорить
9		Сильная отдышка
10	Субмаксимальное	Мышцы болят Чувство напряжения в груди Потоотделение +++
–	Максимальное	
Борг (1982), Поллок и Уилмор (1990)		

Ниже представлен более компактный вариант шкалы, который поможет лучше сопоставить свои ощущения с нагрузкой (табл. 3).

Таблица 3

Сокращенный вариант шкалы испытываемого усилия Борга

Баллы	Субъективные ощущения нагрузки
1–2	Очень легко. Для здорового человека это равноценно медленной пешей прогулке без напряжения в течении нескольких минут
3–5	Упражнение трудное, но человек вполне может продолжать
5–8	Сильное напряжение. Здоровый человек все еще может продолжать, но вынужден действительно заставлять себя. Ощущается упражнение как очень трудное, человек сильно устал
9–10	Крайняя степень напряжения. Для большинства людей это самое тяжелое упражнение, которое они когда-либо выполняли в своей жизни

Глава 3. Упражнения с гирей

Всего 59 упражнений направлены на вовлечение определенных групп мышц: груди, верхних и нижних конечностей, живота и спины, есть и комплексные упражнения, которые могут задействовать несколько групп мышц. Практически у каждого упражнения степень сложности (а, б, в, и т. д.), всегда начинайте с простого варианта. Они описаны по возможности без использования терминологии, простым языком. Знакомство с упражнениями осуществляется посредством выполнения комплексов упражнений (гл. 4). Во время занятий используются три хвата: за дужку сверху, за боковые части дужки большими пальцами вверх, за боковые части дужки большими пальцами вниз (рис. 12).



Рис. 12. Хваты за дужку гири

3.1. Мышцы груди

1. Жим гири лежа двумя руками:

а) примите положение лежа на полу или на скамье, гиря у груди удерживается хватом за боковые части дужки большими пальцами вверх (вдох), из данного положения выполните жим гири вверх (выдох) и опустите ее к груди (вдох) (рис. 13);

б) усложнить упражнение можно за счет выполнения жима одной рукой.

2. Подъем гири из-за головы в положении лежа:

а) примите положение лежа на спине, гиря находится за головой, возьмите ее за боковые части дужки большими пальцами вверх (вдох) и поднимите, не сгибая локти над головой (выдох), опустите обратно (вдох) и продолжите выполнять упражнение, не отрывайте таз от пола (рис. 14);

б) усложнить упражнение можно за счет выполнения его одной рукой.



Рис. 13. Жим гири лежа двумя руками



Рис. 14. Подъем гири из-за головы в положении лежа

3.2. Мышцы верхних конечностей

3. *Подъем гири на бицепс двумя руками:*

а) поставьте гирю перед собой и возьмись двумя руками за боковые части дужки большими пальцами вниз, выпрямитесь в стойку, удерживая ее на прямых руках. Выполните усилие двумя руками и поднимите гирю к груди, не отрывая локти от туловища (выдох), затем опустите, разгибая локти (вдох) (рис. 15);

б) упражнение можно усложнить выполнением его одной рукой.

4. *Подъем гири двумя руками к плечу:*

а) поставьте гирю перед собой и возьмитесь сначала правой рукой за дужку гири, а затем левой (левая накрывает правую), выпрямитесь в стойку. Поднимите гирю к правому плечу, приложив основное усилие правой рукой, левая только немного помогает (выдох), и опустите гирю вниз (вдох). Выполняя упражнения на левую руку, сначала возьмите дужку гири левой рукой, а затем правой (рис. 16);

б) упражнение усложняется, если делать его только одной рукой.



Рис. 15. Подъем гири на бицепс



Рис. 16. Подъем гири к плечу

5. Жим гири сидя:

а) сядьте на стул и поставьте гирю перед собой, возьмитесь за боковые части дужки большими пальцами вверх и поднимите гирю на уровень груди (дужка упирается в большие пальцы, локти прижаты к туловищу, верхняя часть дужки гири направлена вниз). Выполните жим гири вверх (вдох), выпрямив полностью локти (чтобы можно было прочертить прямую линию: гиря – локоть – плечо), и опустите ее на грудь (выдох) (рис. 17);

б) для того чтобы усложнить упражнение, выполняйте жим одной рукой.

6. Подъем гири на бицепс в положении сидя:

Сядьте на стул и поставьте гирю перед собой, ноги шире плеч на одной линии. Возьмите гирю правой рукой за дужку, так чтобы локоть руки упирался в правое бедро, левую руку уприте в левое бедро. Поднимите гирю правой рукой к плечу, сгибая локоть (выдох), и опустите вниз, не опуская при этом на пол (вдох) (рис. 18).



Рис. 17. Жим гири сидя



Рис. 18. Подъем гири на бицепс, в положении сидя

7. Разгибание рук с гирей лежа:

а) примите положение лежа на спине, гиря находится за головой, возьмите ее за боковые части дужки большими пальцами вниз и поднимите за счет разгибания локтей (выдох), затем опустите обратно за голову (вдох). При выполнении упражнения не разводите локти широко в стороны (рис. 19);

б) упражнение можно усложнить за счет выполнения его одной рукой.

8. Жим гири стоя:

а) поставьте гирю перед собой, ноги на ширине плеч или немного шире, возьмитесь за боковые части дужки большими пальцами вверх, так чтобы большие пальцы были внутри, поднимите гирю на уровень груди выпрямившись (дужка и тело гири упирается в большие пальцы, локти прижаты к туловищу, верхняя часть ее дужки направлена вниз). Выполните жим гири вверх (вдох), выпрямив полностью локти (чтобы можно было прочертить прямую линию: гиря – локоть – плечо), и опустите ее на грудь (выдох) (рис. 20);

б) для того чтобы увеличить нагрузку, выполните жим одной рукой при помощи второй руки. Гиря находится у плеча, при этом тело ее лежит на ладони, вторая рука придерживает гирю сбоку. Во время жима усилие делает основная рука, если нагрузка велика, то вторая рука, поддерживая, помогает выполнить упражнение.

в) упражнение можно усложнить за счет выполнения его одной рукой.



Рис. 19. Разгибание рук с гирей лежа



Рис. 20. Жим гири стоя

9. Подъем гири к подмышечным впадинам:

а) поставьте гирю за правой стопой (ноги вместе) и возьмитесь за ее дужку сверху правой рукой, выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, левая рука вытянута в сторону для равновесия. Подъем гири осуществляется вдоль туловища сбоку, как можно выше к подмышечным впадинам, локоть отводится в сторону (вдох), опускание происходит по той же траектории (выдох) (рис. 21);

б) для задействования бицепса локоть отводится назад.

10. Разгибание рук с гирей из-за головы в седе:

а) примите положение седа и разведите ноги врозь, гиря между ног, возьмите ее за боковые части дужки большими пальцами вверх и, сохраняя ровное положение спины, поднимите к груди, выполните жим, опустив гирю за голову. Далее, разгибая локти, поднимите гирю над головой (выдох), опустите за голову и почувствуйте ее верхней частью спины (вдох), продолжите выполнять упражнение: сгибайте и разгибайте локти, но не разводите их сильно в стороны (рис. 22);

б) упражнение усложняется выполнением его в стойке.



Рис. 21. Подъем гири
к подмышечным впадинам

Рис. 22. Разгибание рук в седе

11. *Жим гири от груди вперед:*

поставьте гирю перед собой и возьмитесь двумя руками за боковые части дужки большими пальцами вверх, выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, и поднимите ее к груди. Выполните жим гири вперед (выдох) и снова прижмите ее к груди (вдох). Старайтесь выполнять жим прямо вперед, не опуская гирю ниже (рис. 23).

12. *Круговые движения гирей над головой:*

поставьте гирю перед собой и возьмитесь за боковые части дужки большими пальцами вверх, выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, и выполните жим гири вверх. Удерживая гирю над головой, начните выполнять амплитудные движения с ней вокруг головы, при заходе гири назад – вдох, на выходе вперед – выдох (рис. 24).

13. *Подъем гири на бицепс «молоток»:*

а) поставьте гирю за правой стопой и возьмите дужку сверху правой рукой, выпрямитесь в стойку. Сгибая локоть и не отрывая его от туловища, поднимите ее параллельно полу (выдох) и опустите вниз, выпрямив руку (вдох) (рис. 25);

б) упражнение усложняется уменьшением угла в локтевом суставе при подъеме на 45, 30 градусов.



Рис. 23. Жим гири от груди вперед



Рис. 24. Круговые движения гирей над головой



Рис. 25. Подъем гири на бицепс «молоток»

14. *Разгибание руки назад в наклоне;*

поставьте гирю перед собой, левая нога впереди согнута в колене, правая нога сзади, возьмите ее правой рукой за дужку сверху, левой упритесь в левое бедро и отведите правое плечо максимально назад (вдох), верните руку в вертикальное положение (выдох) (рис. 26).

15. *Круговые движения руками:*

а) поставьте гирю перед собой и возьмитесь сначала правой рукой, а затем левой (левая накрывает правую), выпрямитесь в стойку. Начните выполнять круговые движения в правую сторону, не сгибайте локти. Для выполнения в левую сторону гиря берется сначала левой рукой, затем правой (рис. 27);

б) упражнение можно выполнять одной рукой для его усложнения.



Рис. 26. Разгибание руки назад в наклоне



Рис. 27. Круговые движения руками

16. *Поднимание гири на прямых руках:*

а) поставьте гирю перед собой, возьмитесь за верхнюю часть дужки двумя руками большими пальцами вверх и выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, не сгибая локти. Поднимите гирю на прямых руках перед собой до уровня груди (вдох) и опустите вниз (выдох) (рис. 28);

б) другой вариант этого упражнения: выполните жим гири вверх, опускайте ее на прямых руках до уровня груди и поднимите вверх;

в) упражнение усложняется за счет выполнения его одной рукой.

17. Круговые движения вокруг туловища:

поставьте гирю перед собой, возьмите правой рукой за дужку сверху и выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины. За счет мышечных усилий приподнимите правую руку немного вперед и перехватите дужку левой рукой, она заводит гирю назад, за спину, где выполняется перехват правой рукой. Таким образом гиря проходит круг вокруг туловища (рис. 29).

18. Поднимание гири на прямых руках в седе:

а) примите положение седа и разведите ноги врозь (гиря между ног), возьмите гирю за боковые части дужки большими пальцами вверх и, сохраняя ровное положение спины, поднимите ее на прямых руках вверх, над головой (вдох), и опустите обратно (выдох) (рис. 30);

б) усилить упражнение можно за счет выполнения его из стороны в сторону, т. е. гиря находится за правым бедром. Когда выполните поднимание гири прямыми руками над головой, опустите ее за левое бедро и т. д.



Рис. 28. Поднимание гири на прямых руках



Рис. 29. Круговые движения вокруг туловища



Рис. 30. Поднимание гири на прямых руках в седе

3.3. Мышцы нижних конечностей

19. *Подъем бедра с гирей:*

возьмите гирю двумя руками за боковые части дужки большими пальцами вверх и выпрямитесь, обоприте гирю дном на середину правого бедра, при этом поставьте правую ногу немного вперед на носок. Сохраняя равновесие, поднимите бедро до уровня таза (выдох), придерживая гирю руками (она как бы стоит на бедре), опустите ногу вниз (вдох) (рис. 31).

20. *Подъем на носки с гирей на коленях:*

а) сядьте на стул, ноги вместе, поставьте гирю дном на бедра ближе к коленям, придерживая руками гирю, оторвите пятки от пола на максимальную высоту и опуститесь вниз (рис. 32);

б) упражнение усложняется увеличением амплитуды движения: поставьте носки на деревянный брусок, так чтобы пятки были ниже, и попробуйте выполнить его с большей амплитудой;

в) гиря ставится дном на бедро одной ноги, упражнение поочередно выполняется на левую, затем на правую ногу.



Рис. 31. Подъем бедра с гирей



Рис. 32. Подъем на носки с гирей на коленях

21. *Подъем на носки с гирей за головой:*

а) гиря находится за головой на спине и удерживается руками. Приподнимитесь максимально на носки (вдох) и опустите пятки на пол (выдох) (рис. 33);

б) упражнение усложняется увеличением амплитуды движения: устанавливается брусок под носки, так чтобы пятки были ниже;

в) упражнение можно выполнять на одну ногу, удерживая гирю в правой руке на весу, левой при этом держась за опору (для равновесия). Поднимитесь на носок правой ноги, левая согнута в колене;

г) сохраните равновесие, удерживая гирю за головой на спине, выполните подъем на носок правой ноги, левая при этом отрывается от пола, не участвуя в движении.

22. *Приседания:*

гиря, удерживаемая руками, находится за головой на спине, ноги немного шире плеч. Сохраняя ровное положение спины, опуститесь вниз (выдох) до конца, не заваливая туловище вперед и не отрывая пяток от пола, после выпрямитесь в стойку (вдох) (рис. 34).



Рис. 33. Подъем на носки
с гирей за головой



Рис. 34. Приседания

23. Широкие приседания с гирей за головой (сумо-приседания): гиря, удерживаемая руками, находится за головой на спине, ноги шире плеч. Сохраняя ровное положение спины, опуститесь вниз (выдох), так чтобы таз опустился до уровня колен, не заваливайтесь туловищем вперед и не отрывайте пяток от пола, после выпрямитесь в стойку (вдох) (рис. 35).

24. Приседания в выпаде:

а) поставьте гирю перед собой, сделайте шаг левой ногой вперед, правой назад, возьмите ее за дужку сверху правой рукой, выпрямитесь, сохраняя положение ног, присядьте вниз (выдох) до касания пола правым коленом и выпрямитесь (вдох). Старайтесь не ставить гирю на пол во время выполнения упражнения (рис. 36);

б) усложнить упражнение можно за счет удержания гири за головой на спине, выполняя приседания в выпаде;

в) следующий вариант приседаний в выпаде за головой. Поставьте ноги вместе, гиря удерживается за головой на спине, выполните выпад правой ногой и присядьте, опустившись на левое колено, при выпрямлении добавьте толчок правой ногой, чтобы вернуться в стойку ноги вместе;

г) данное упражнение можно совместить с ходьбой, выполняя шаг выпадом правой ноги, мы приседаем, при выпрямлении подставляем левую ногу к правой, после чего идет выпад левой ногой и т. д.



Рис. 35. Широкие приседания



Рис. 36. Приседания в выпаде

25. Тяга в стиле сумо:

поставьте гирю перед собой и встаньте в стойку ноги шире плеч, возьмите ее двумя руками за дужку сверху и выпрямитесь. Сохраните ровное положение спины (вдох), опуская гирю вниз, сгибая колени, не заваливайтесь вперед (выдох), далее выпрямитесь в стойку (вдох). Старайтесь не ставить гирю на пол во время выполнения упражнения, задействуя больше мышцы ног, а не спины (рис. 37).

26. Приседания со смещением центра тяжести:

а) гиря, удерживаемая руками, находится за головой на спине, ноги немного шире плеч. Сохраняя ровное положение спины, присядьте вниз (выдох), переместив центр тяжести на правую ногу, левая служит для поддержания равновесия. Когда будете вставать (вдох), старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на правую ногу. Не заваливайте туловище вперед и не отрывайте правую пятку от пола. После выполните упражнение на левую ногу (рис. 38);

б) усложнить упражнение можно за счет приседания выпадом в сторону. Гиря, удерживаемая руками, находится за головой на спине, ноги вместе. Выполните выпад вправо, приседая на правую ногу, левая выпрямлена в сторону. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону;

в) разновидность этого упражнения: после выпада вправо левая нога выпрямлена в сторону, не вставая выполните перекат на левую ногу, сместив центр тяжести, и выпрямитесь в стойку.



Рис. 37. Тяга в стиле сумо



Рис. 38. Приседания со смещением центра тяжести

27. Приседания с гирей на груди:

поставьте гирю перед собой, возьмитесь за боковые части дужки, так чтобы большие пальцы были внутри дужки, выпрямитесь, подняв гирю к груди дужкой вниз. Выполните приседание (выдох), сохраняя положение спины, не заваливаясь туловищем вперед, не отрывая пяток от пола, не опуская локти. Гиря находится у груди, не сползая вперед, после выпрямитесь в стойку (вдох) (рис. 39).

28. Приседания с гирей сзади:

поставьте гирю позади себя, пятки вместе, носки врозь, и присядьте (выдох), отрывая пятки от пола, возьмитесь за дужку сверху и попробуйте встать (вдох) из этого положения (рис. 40).



Рис. 39. Приседания с гирей на груди



Рис. 40. Приседания с гирей сзади

3.4. Мышцы спины

29. *Подъем плеч:*

а) возьмите гирю за дужку сверху и выпрямитесь, поставьте ноги немного шире плеч, гиря удерживается на прямых руках, поднимите плечи медленно вверх (вдох) и опустите вниз (выдох) (рис. 41);

б) упражнение можно усложнить: удерживайте гирю правой рукой сбоку и поднимите правое плечо, после выполните эти действия на левое плечо;

в) для укрепления плеча можно выполнять круговые движения, тогда все мышцы, находящиеся в области плеча, поочередно включаются в работу.

30. *Подъем гири на уровень груди (протяжка):*

а) поставьте гирю перед собой, ноги на ширине плеч или немного шире, возьмитесь за дужку сверху двумя руками и выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, не сгибая локти. Поднимите гирю до подбородка как можно ближе к туловищу, локти, сгибаясь, разводятся в стороны и приподнимаются немного выше плеч (вдох), опустите гирю вниз, выпрямив руки (выдох) (рис. 42);

б) для того чтобы усложнить упражнение, выполните подъем гири одной рукой.



Рис. 41. Подъем плеч



Рис. 42. Подъем гири на уровень груди

31. Тяга гири одной рукой:

поставьте гирю перед собой, левая нога согнута в колене впереди, правая – сзади, левой рукой упритесь в бедро левой ноги, туловище немного наклоните вперед. Правой рукой возьмите дужку сверху и поднимите ее к груди, отводя локоть назад (вдох), опустите гирю, выпрямив руку (выдох), не ставьте ее на пол, пока не закончите упражнение (рис. 43).

32. Тяга на прямых ногах:

поставьте гирю перед собой и возьмитесь двумя руками за верх дужки, выпрямитесь (вдох). Выполните наклон вперед, сохраняя ровную спину и не сгибая колени (выдох), и выпрямитесь в стойку (вдох). Не ставьте гирю на пол, пока не закончите выполнять подход (рис. 44).



Рис. 43. Тяга гири одной рукой



Рис. 44. Тяга на прямых ногах

33. Тяга стоя в наклоне:

поставьте гирю перед собой и возьмитесь за дужку сверху двумя руками, приподнимите туловище, так чтобы она оторвалась от пола, но не выпрямляйтесь в стойку, оставайтесь в наклоне (гири удерживается на прямых руках). Сохраняя ровное положение спины, согните слегка колени, поднимите гирю к груди (вдох), разводя локти немного в стороны, и опустите вниз (выдох). Не ставьте гирю на пол, пока не закончите выполнять подход (рис. 45).

34. Тяга:

поставьте гирю перед собой, ноги на ширине плеч, возьмитесь за дужку сверху двумя руками и выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины (вдох). Выполните наклон вперед, слегка сгибая колени, так чтобы гиря не касалась пола, и выпрямитесь в стойку (вдох) (рис. 46).



Рис. 45. Тяга стоя в наклоне



Рис. 46. Тяга

35. Наклон вперед с гирей за головой:

а) гиря удерживается за головой на спине, ноги на ширине плеч. Сохраняя ровное положение спины, выполните наклон вперед (выдох) и выпрямитесь в стойку (вдох). При выполнении этого упражнения слегка сгибаются колени (рис. 47);

б) упражнение можно усложнить за счет выхода на носки при выпрямлении спины.



Рис. 47. Наклон вперед с гирей за головой

3.5. Мышцы живота

36. *Подъем туловища:*

примите положение лежа, удерживайте гирю у груди за боковые части дужки большими пальцами вверх. Выполните подъем туловища (выдох), слегка сгибая колени, и опуститесь обратно (вдох) (рис. 48).

37. *Повороты туловища:*

встаньте в стойку, гиря удерживается за головой на спине, выполните максимальный поворот туловища в одну сторону, затем в другую, при этом таз остается на месте (рис. 49).



Рис. 48. Подъем туловища



Рис. 49. Повороты туловища

38. *Скручивания туловища:*

встаньте на колени и опустите таз на пятки, гиря удерживается за головой на спине. Выполните сгибание туловища вниз к коленям, не заваливаясь вперед (выдох), и выпрямитесь обратно (вдох) (рис. 50).

39. *Наклоны в стороны:*

поставьте гирю за правой стопой, возьмите ее правой рукой за дужку сверху и, выпрямившись в стойку, ноги поставьте вместе, левая рука за головой или на поясе. Выполните наклон вправо (выдох) и вернитесь в исходное положение (вдох), добавляя наклон влево (рис. 51).

40. *Наклоны в стороны с гирей за головой:*

встаньте в стойку, гиря удерживается за головой на спине, и выполните наклон в одну сторону, затем в другую, таз остается на месте (рис. 52).



Рис. 50. Скручивания туловища



Рис. 51. Наклоны в стороны



Рис. 52. Наклоны в стороны с гирей за головой

3.6. Комплексные упражнения

41. *Подъем гири двумя руками над головой (протяжка):*

а) поставьте гирю перед собой, ноги на ширине плеч или немного шире, возьмитесь за дужку сверху двумя руками и выпрямитесь, сохраняя ровное положение спины, не сгибая локти. Поднимите гирю на уровень груди до подбородка как можно ближе к туловищу, локти, сгибаясь, разводятся в стороны, не останавливаясь продолжайте движение вверх поднимая гирю над головой (вдох), опустите гирю вниз по той же траектории выпрямив руки (выдох);

б) упражнение усложняется выполнением его одной рукой.

42. *Перестановка гири со скручиванием туловища:*

поставьте гирю за левой стопой, возьмитесь за дужку сверху правой рукой и, выпрямляясь, выполните максимальный поворот туловищем вправо, так чтобы поставить гирю на ее первоначальное место, т. е. за левую стопу.

43. *Круговые движения туловищем с гирей за головой:*

гиря удерживается за головой на спине, ноги немного шире плеч. Начните выполнять круговые движения, в правую сторону постепенно увеличивая амплитуду, следите за движением, при появлении дискомфортных ощущений уменьшите амплитуду.

44. *Рывковые махи «Маятник»:*

а) поставьте гирю перед собой, ноги шире плеч, и возьмитесь за дужку гири сверху двумя руками, выпрямитесь в стойку. Выполните наклон туловища вперед, сгибая немного колени, осуществляя замах гирей между ног (выдох), и быстро выпрямите туловище с коленями (вдох), так чтобы гиря по инерции приподнялась до уровня груди, при этом локти не сгибать, руки расслаблены. Упражнение динамическое, поэтому паузы излишни;

б) упражнение можно усложнить подъемом гири выше уровня груди за счет увеличения амплитуды;

в) упражнение можно выполнять одной рукой.

45. *Округлое движение гирей перед собой:*

гиря находится у груди, выполните жим двумя руками вверх и вперед до высоты плеч и, сгибая руки, прижмите ее к груди. У вас должно получиться округлое движение перед собой.

46. Жим гири и сгибание рук за голову:

а) гиря, удерживаемая двумя руками, находится у груди, выполните жим вверх и опустите ее за голову на спину, сгибая локти. Разгибая локти, поднимите гирю вверх и опустите на грудь;

б) для увеличения нагрузки движение гирей начинается от живота, а не от груди. Выполняется подъем на бицепс, затем жим и опускание гири за голову.

47. Жим гири лежа от груди и опускание на бедра:

примите положение лежа, гиря удерживается у груди. Выполните жим вверх и, не сгибая локти, опустите ее на бедра. Далее поднимите гирю так же на прямых руках вверх и опустите на грудь.

48. Подъем гири из-за головы и опускание на бедра:

а) примите положение лежа, удерживайте гирю за головой двумя руками. Поднимите ее, сгибая локти вверх, и на прямых руках опустите на бедра. Далее поднимите гирю прямыми руками вверх и согните локти за голову;

б) упражнение можно усложнить за счет выполнения его без сгибания локтей на протяжении всего движения.

49. Жим и приседание:

а) гиря, удерживаемая двумя руками, находится у груди. Выполните жим гири вверх и, не опуская ее, присядьте вниз, выпрямитесь и только после этого опустите на грудь;

б) нагрузку можно увеличить за счет выполнения упражнения одной рукой;

в) упражнение можно усложнить подъемом гири к плечу, жимом и приседанием.

50. Подъем гири на бицепс с поворотом туловища :

примите положение седа, ноги врозь, гиря за правым бедром. Возьмитесь за боковую часть дужки большими пальцами вверх и выполните упражнение на бицепс по диагонали. Сделайте поворот туловищем влево и опустите гирю за левое бедро. Снова выполните упражнение на бицепс по диагонали и поставьте гирю за правое бедро.

51. Жим гири лежа и подъем прямых ног:

примите положение лежа, гиря у груди, выполните жим гири вверх и во время опускания ее на грудь сделайте подъем прямых ног на 90 градусов. Опуская ноги, выполните жим гири вверх.

52. Подъем гири к подмышечным впадинам и жим гири:

поставьте гирю за правой стопой и возьмите дужку сверху, выпрямитесь, поднимите ее к подмышечной впадине вверх и, не останавливаясь, разверните кисть, выполнив жим гири, после опустите ее вниз.

53. Выпад с разгибанием рук из-за головы:

а) гиря удерживается за головой на спине, выполните выпад правой ногой вперед вместе с разгибанием рук из-за головы. Оттолкнитесь правой ногой назад и поставьте ее на место, опустив гирю на спину, сгибая руки.

б) подъем гири можно выполнять от груди, делая выпад.

54. Подъем гири к плечу замахом:

поставьте гирю перед собой и возьмитесь за дужку сверху правой рукой, выпрямитесь в стойку (вдох), слегка наклоните туловище вперед, сгибая голени, гиря уходит назад между ног, выполняется замах (выдох), выпрямите быстро туловище (вдох), так чтобы по инерции вы смогли поднять гирю к плечу (выдох). Вы должны почувствовать, что это упражнение вам выполнять легче, чем подъем гири к плечу за счет спины, ног и замаха. Обратите внимание, что гиря не должна ударяться о плечо, она мягко ложится на него. Для этого нужно слегка подседать (выдох), как бы ловить гирю до ее соприкосновения с плечом. Рука, выполняющая движение, расслаблена.

55. Подъем туловища с гирей и подъем ног:

примите положение лежа, гиря удерживается за головой на прямых руках. Одновременно выполните подъем верхних и нижних конечностей (выдох), так чтобы они встретились на уровне таза, и опуститесь в исходное положение (вдох).

56. Приседания с гирей, удерживаемой перед собой:

гиря удерживается на уровне груди, локти согнуты, так чтобы гиря от груди была на удалении. Сохраняя положение, выполните приседания. Руки в этом упражнении напряжены.

57. Отжимания с перестановкой гири:

примите упор лежа, гиря за рукой с правой стороны, отождмитесь от пола и вернитесь в исходное положение. Возьмите гирю левой рукой и переставьте на левую сторону, снова отождмитесь от пола и переставьте ее правой рукой на правую сторону.

58. Повороты туловища с гирей лежа:

примите положение лежа, гиря удерживается на груди, приподнимите одновременно туловище и ноги (колени сгибаются незначительно). Упор должен приходиться на ягодичные мышцы, выполните многократные повороты в одну и в другую сторону.

59. Усиленный велосипед:

примите положение лежа, гиря у груди, приподнимите одновременно туловище и ноги. Сохраняя положение, когда опора происходит только на ягодичные мышцы, ноги делают круговые движения, как на велосипеде.

С гирей есть еще множество упражнений, но они требуют соответствующей подготовки, в нашем случае они просты и безопасны. Любое упражнение выполняется как на левую сторону, так и на правую сторону.

Глава 4. Комплексы упражнений с гирей

Упражнения в комплексе расставлены по порядку (А, Б, В и т. д.), номера упражнений (1(а), 5, 8 и т. д.) могут показаться хаотичными, но они соответствуют порядковому номеру представленных в гл. 3 упражнений.

Каждое упражнение выполняется один раз (один подход), количество повторений в упражнениях определяется по шкале Борга. Не спешите, в дальнейшем нагрузка будет увеличиваться постепенно, старайтесь наряду с комплексом выполнять и другие физические упражнения (упражнения с собственным весом, бег, после комплекса выполните вис на перекладине и упражнения на растягивание). Если для вас нагрузка в 3 балла незначительна, все равно придерживайтесь этого уровня на данном этапе. В упражнениях с собственным весом вы можете увеличить нагрузку.

Ознакомьтесь с табл. 7, где предложена схема использования комплексов упражнений, рассчитанная на 21 неделю. В течение этого времени вы каждую неделю выполняете разный комплекс упражнений с уровнем нагрузки 3 балла.

Таблица 4

Комплекс упражнений № 1

№	Упражнение		№	Уровень нагрузки по шкале Борга
I	Разминка			10–15 мин
II	А	Жим гири лежа двумя руками	1 (а)	3 балла – умеренная нагрузка (среднее усилие, дыхание учащенно и углублено)
	Б	Подъем гири на бицепс двумя руками	3 (а)	
	В	Подъем бедра с гирей	19	
	Г	Подъем плеч	29 (а)	
	Д	Подъем туловища с гирей	36	
	Е	Подъем гири из-за головы в положении лежа	2 (а)	
	Е	Подъем гири двумя руками к плечу	4 (а)	
	Ж	Подъем на носки с гирей на коленях	20	
	З	Подъем гири на уровень груди	30	
	И	Повороты туловища	37	

Продолжение таблицы 4

№	Упражнение	№	Уровень нагрузки по шкале Борга
III	Упражнения с собственным весом тела, кроссовый бег, упражнения на растягивание и расслабление		15–30 мин

Таблица 5

Комплекс упражнений № 2

№	Упражнение	№	Уровень нагрузки по шкале Борга
I	Разминка		10–15 мин
II	А Жим гири лежа одной рукой	1 (б)	3 балла – умеренная нагрузка (среднее усилие, дыхание учащено и углублено)
	Б Жим гири сидя	5 (а)	
	В Подъем на носки с гирей за головой	21 (а)	
	Г Тяга гири одной рукой	31	
	Д Скручивание туловища	38	
	Е Подъем гири из-за головы в положении лежа	2 (а)	
	Е Подъем гири на бицепс в положении сидя	6	
	Ж Приседания	22	
	З Тяга на прямых ногах	32	
	И Наклоны в стороны	39	
III	Упражнения с собственным весом тела, кроссовый бег, упражнения на растягивание и расслабление		15–30 мин

Таблица 6

Комплекс упражнений № 3

№	Упражнение		№	Уровень нагрузки по шкале Борга
I	Разминка			10–15 мин
II	A	Жим гири лежа одной рукой	1 (б)	3 балла – умеренная нагрузка (среднее усилие, дыхание учащено и углублено)
	Б	Разгибание рук с гирей лежа	7 (а)	
	В	Широкие приседания с гирей за головой	23	
	Г	Тяга стоя в наклоне	33	
	Д	Подъем туловища	36	
	Е	Подъем гири из-за головы в положении лежа	2 (а)	
	Е	Жим гири стоя	8 (а)	
	Ж	Приседания в выпаде	24 (а)	
	З	Тяга	34	
	И	Наклоны в стороны с гирей за головой	40	
III	Упражнения с собственным весом тела, кроссовый бег, упражнения на растягивание и расслабление			15–30 мин

После четвертой недели занятий обратите внимание на чередование комплексов, увеличение нагрузки и количество подходов.

Таблица 7

Схема использования комплексов упражнений

Недели	№ комплекса упражнений	Уровень нагрузки по шкале Борга	Количество подходов
1	1	3	1
2	2	3	1
3	3	3	1
4	2	3	1
5	1	4	1
6	3	5	1

Продолжение таблицы 7

Недели	№ комплекса упражнений	Уровень нагрузки по шкале Борга	Количество подходов
7	3	3	1
8	2	4	1
9	1	5	1
10	1	3	1–2
11	2	5	1–2
12	3	7	1–2
13	2	3	1–2
14	1	5	1–2
15	3	7	1–2
16	3	3	1–2
17	2	5	1–2
18	1	7	1–2
19	Переход с комплекса упражнений к индивидуальному плану тренировки на каждый день включает в себя 5–6 упражнений по 2–3 подхода		
20			
21			

Последние три недели могут показаться более интересными, так как вам предоставляется возможность самостоятельно составить план занятия (гл. 5).

Глава 5. Составление индивидуального плана занятий

Выполняя упражнения в течение 18 недель, вы уже приобрели некоторые знания и двигательный опыт. Невозможно составить комплекс упражнений или план занятий для всех, это возможно только на начальном этапе, когда стоит задача укрепить опорно-двигательный аппарат (скелетные мышцы, сухожилия) и кардиореспираторную систему (сердечно-сосудистая система, легочная вентиляция, газообмен в мышцах и т. д.). Рано или поздно человек, который выполняет физические упражнения, может составить его себе самостоятельно. Если какое-либо упражнение слишком трудное, откажитесь от него, заменив другим. Вы можете включать в план те упражнения, которые понравились, и попробовать остальные, которые не выполнялись в комплексах № 1–3. В табл. 8 приведена классификация вовлекаемых в работу мышц и номера упражнений, описанных в гл. 3.

Таблица 8

*Классификация вовлекаемых в работу мышц
и номера упражнений*

№	Вовлекаемые в работу мышцы	Упражнения (порядковый номер)
1	Мышцы груди	1–2
2	Мышцы верхних конечностей	3–18
3	Мышцы нижних конечностей	19–28
4	Мышцы спины	29–35
5	Мышцы живота	36–40

В связи с тем, что любое движение включает в работу множество мускулов, вы могли ощутить, выполняя упражнения для развития мышц груди, что задействовались также мышцы верхних конечностей и т. д. Так и должно быть, дело в том что, при исполнении одного упражнения нагрузку испытывает основная группа мышц, задействуя вспомогательные.

При выполнении комплексов упражнений № 1–3 прорабатывались все группы мышц тела в одном занятии, теперь пора их

разделить, уделяя внимание каждой мышечной группе, увеличив нагрузку. Приведенный ниже вариант подстройте под свои дни занятий, если они отличаются (табл. 9).

Таблица 9

Прорабатываемые группы мышц по дням

Неделя	Понедельник		Среда		Пятница	
19	3	– Мышцы нижних конечностей – Мышцы спины – Мышцы живота	5	– Мышцы груди – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота	7	– Мышцы спины – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота
20	5	– Мышцы нижних конечностей – Мышцы спины – Мышцы живота	7	– Мышцы груди – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота	3	– Мышцы спины – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота
21	7	– Мышцы нижних конечностей – Мышцы спины – Мышцы живота	3	– Мышцы груди – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота	5	– Мышцы спины – Мышцы верхних конечностей – Мышцы живота

Под каждым днем недели приводится группа мышц, которая прорабатывается, вначале всегда основная, после второстепенные. Например, если мы составляем план на понедельник, то мы должны уделить внимание мышцам нижних конечностей, мышцам спины и мышцам живота. Для этого можно воспользоваться табл. 8 и просто выписать по два упражнения на нужную группу мышц, а после открыть гл. 3 и ознакомиться с их описанием и иллюстрациями. Можете сразу открыть гл. 3 и выписать те упражнения, которые предпочитаете. Должно получиться шесть упражнений по 2–3 подхода на каждое. При составлении плана учитывайте нагрузку в виде привычных уже баллов. Для записи плана, который составляется сразу на неделю вперед, удобно вести дневник занятий.

Правила записи плана занятий. Вначале записывается всегда название упражнения, не обязательно целиком, используйте понятные сокращения. Далее в определенном формате записывается подход, количество, вес отягощения и нагрузка.

Пример: жим гири стоя $\frac{16}{3}$.

После названия ставится горизонтальная черта, сверху указывается вес отягощения, внизу – нагрузка (балл). В рассматриваемом примере выполняется один подход с весом гири 16 кг и нагрузкой 3 балла. Если запланировано два и более подхода, то они записываются через точку с запятой или указывается соответствующее число после.

Пример: жим гири стоя $\frac{16}{3}; \frac{16}{3}; \frac{16}{3}$ или жим гири стоя $\frac{16}{3}$ 3.

Бывает, что кроме количества подходов и нагрузки, планируется темп выполнения (Б – быстрый, С – средний, М – медленный) и время отдыха между подходами, в таком случае темп указывается в начале, а время в конце.

Пример: жим гири стоя Б $\frac{16}{3}$ 1 мин; С $\frac{16}{3}$ 45 с.

Так как уровень нагрузки устанавливается в баллах, и только в процессе занятия, опираясь на свои ощущения, можно определить количество подъемов, делаются пометки в дневнике. После выполнения жима гири 10 раз с нагрузкой 3 балла, в дневнике напротив нагрузки ставится знак «/» и указывается результат.

Пример: жим гири стоя $\frac{16}{3/10}$.

В дальнейшем такие пометки будут ориентиром для составления следующих планов, появится также более четкое представление о запланированном количестве подъемов. Постепенно шкала Борга предстанет для вас не в баллах, а в ваших результатах. Будьте готовы, что нагрузка в 3 балла, которая сейчас приравнивается 10 подъемам, через месяц изменится: 3 балла по ощущениям могут приравниваться уже к 15 подъемам. Такое случается в связи с увеличением тренированности.

С учетом всего вышесказанного ниже приводится пример 19-й недели занятий. Не забывайте выполнять разминку до появления испарины (пота) и включайте в конце плана различные упражнения с собственным весом, бег и упражнения на растягивание.

Пример:

Понедельник (3 балла)

1. Подъем бедра с гирей $\frac{16}{2}; \frac{16}{3}; \frac{16}{3}$.

2. Подъем на носки с гирей на коленях $\frac{16}{2}, \frac{16}{3}, \frac{16}{3}$.
3. Подъем плеч $\frac{16}{2}, \frac{16}{3}$.
4. Подъем гири на уровень груди $\frac{16}{2}, \frac{16}{3}$.
5. Подъем туловища с гирей $\frac{16}{2}, \frac{16}{2}$.
6. Повороты туловища $\frac{16}{2}, \frac{16}{2}$.

Среда (5 баллов)

1. Жим гири лежа двумя руками $\frac{16}{3}, \frac{16}{4}, \frac{16}{5}$.
2. Подъем гири из-за головы в положении лежа $\frac{16}{3}, \frac{16}{4}, \frac{16}{5}$.
3. Подъем гири на бицепс двумя руками $\frac{16}{2}, \frac{16}{3}, \frac{16}{3}$.
4. Подъем гири двумя руками к плечу $\frac{16}{2}, \frac{16}{3}, \frac{16}{3}$.
5. Скручивание туловища $\frac{16}{2}, \frac{16}{2}$.
6. Наклоны в стороны $\frac{16}{2}, \frac{16}{2}$.

Пятница (7 баллов)

1. Тяга гири одной рукой $\frac{16}{3}, \frac{16}{5}, \frac{16}{7}$.
2. Тяга с гирей на прямых ногах $\frac{16}{3}, \frac{16}{5}, \frac{16}{7}$.
3. Жим гири сидя $\frac{16}{3}, \frac{16}{4}, \frac{16}{5}$.
4. Подъем гири на бицепс в положении сидя $\frac{16}{3}, \frac{16}{4}, \frac{16}{4}$.
5. Подъем туловища с гирей $\frac{16}{3}, \frac{16}{3}, \frac{16}{3}$.
6. Наклоны в стороны с гирей за головой $\frac{16}{3}, \frac{16}{3}$.

Глава 6. Увеличение нагрузки и планирование

6.1. Планирование нагрузки

С повышением физической подготовленности наступает момент, когда нужно увеличить нагрузку для дальнейшего развития. Тут следует учитывать такие принципы физического воспитания, как суперкомпенсация и принцип постепенного увеличения нагрузки. Так как постоянно увеличивать нагрузку мы не можем в связи с восстановительными процессами организма, при планировании следует вариативно распределять нагрузку. Если это не учитывать, то наступит момент плато, когда вы физически не сможете увеличивать нагрузку дальше, организм не восстанавливается, появляется перетренировка, и результаты снижаются. Об этом уже говорилось, когда мы рассматривали принцип цикличности.

Если вы занимаетесь для укрепления здоровья, то можно не планировать нагрузку, как это делают профессиональные спортсмены, а просто опираться на свои ощущения и регулировать ее по самочувствию. Бодрость и активность способствуют увеличению нагрузки, вялость и слабость – признаки для ее снижения.

Данные рекомендации подходят для любого вида физических упражнений или спорта, неважно, занимаетесь вы гириями, бегаєте или выполняете упражнения с собственным весом, организм реагирует на разную двигательную активность одинаково. Описанная ниже информация поможет прогрессировать дальше более длительное время. Такой подход потребует определенных сил и времени для анализа своего уровня физической подготовленности, контроля и планирования с целью улучшения, однако эти усилия окупятся появлением результата.

Нагрузка планируется на отдельное занятие (микроцикл), неделю (мезоцикл) и более продолжительное время: несколько месяцев, год, четыре года (макроцикл) (рис. 53). Правильно читать рис. 53 снизу вверх, римские цифры – это недели, после указана нагрузка (Л, С, Б) и уровень нагрузки в баллах на каждую

неделю и на конкретное занятие. Например, уровень нагрузки в мезоцикле на первой неделе занятий 5 баллов – это максимальная нагрузка для этой недели и ориентир для ее распределения по дням. В данном случае нагрузка планируется следующим образом: понедельник – 3 балла (Л); среда – 4 балла (С); пятница – 5 баллов (Б).

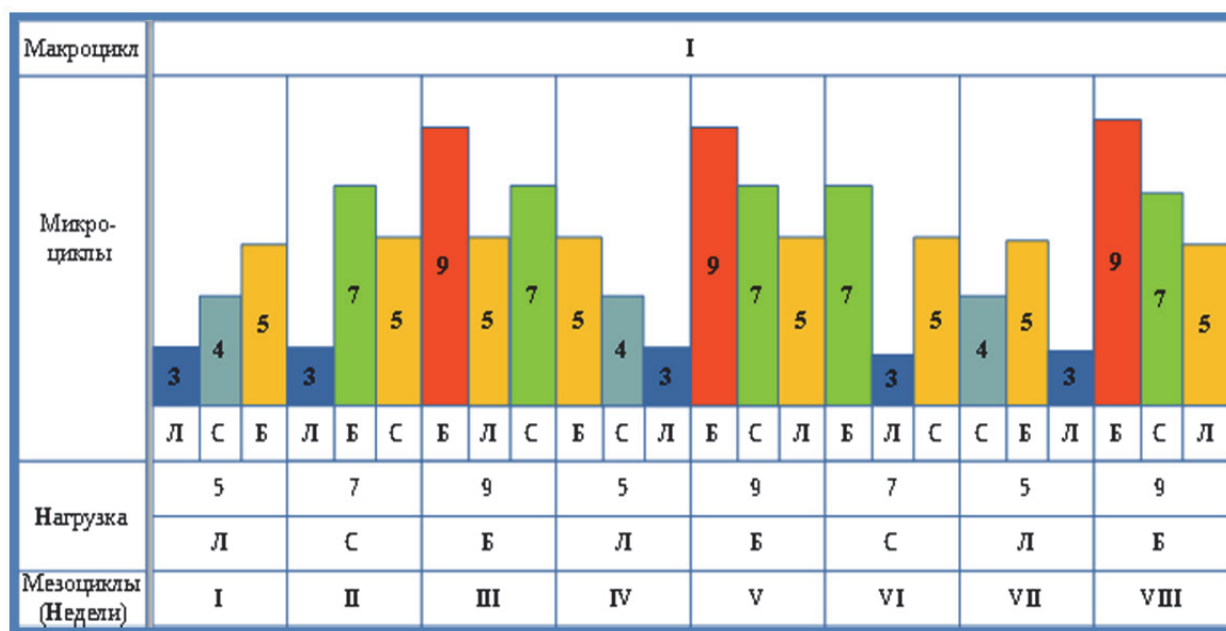


Рис. 53. Планирование нагрузки

Макроцикл – это период, за который достигается глобальная цель: спортивный результат, возможно, снижение веса или подготовка к соревнованиям. Исходя из времени, которое есть для осуществления цели, планируют мезоциклы, разбивая их на меньшие отрезки (неделя и более), которым также характерна нагрузка (Б, С, Л). При большой нагрузке в мезоцикле может быть запланирована проходка (попытка выполнения максимального результата). Рекомендуется их делать по формуле 1/7 (раз в неделю), 1/14 (раз в две недели), 1/21 (раз в три недели). На рис. 53 подобные проходки обозначены нагрузкой в 9 баллов. Обратите внимание, что перед проходкой нагрузка снижается, после она должна быть С или Л. Такой порядок позволяет подготовить организм к большой нагрузке, а после восстановиться. Перед соревнованиями она снижается аналогичным образом.

6.2. Дозирование физической нагрузки

Дозирование нагрузки происходит за счет количества подходов, повторений, уровня нагрузки, метода тренировки и интенсивности. Каждый из этих параметров можно регулировать в зависимости от цели.

Не всегда план должен состоять из 6 упражнений, их может быть 4 или 5 может быть 8, это зависит от дозирования физической нагрузки. Если планируемая нагрузка Л, можно увеличить численность упражнений, уменьшив количество подходов и повторений. Если нагрузка Б, объем упражнений уменьшается до 4–5, но количество подходов и повторений увеличивается до 3–5. Можно выполнять упражнения в быстром, среднем, медленном темпе и устанавливать промежуток отдыха между подходами. Если регулировать эти параметры, можно решить разные задачи: развить силу, выносливость или быстроту, снизить жировую прослойку и увеличить мышечную массу и т. д.

Итак, при составлении плана занятия для дозирования физической нагрузки учитывается *объем* и *интенсивность*.

Объем – это характеристика, связанная с механической работой, выполненной человеком, и затраченной энергией, которая выражается в поднятых килограммах. Например, если выполнить подход и поднять гирю 15 раз весом 16 кг, то объем получится 240 кг (16 х 15). По объему можно планировать нагрузку (Л, С, Б). Например, в понедельник вы подняли в сумме всех упражнений 2500 кг (Л), во вторник – 5000 кг (Б), в пятницу – 3 700 кг (С).

Интенсивность – это мощность (количество работы, выполняемой за единицу времени), развиваемая атлетом при выполнении упражнений. Например, это может быть нагрузка в 9 баллов или выполнение упражнения с нагрузкой в 5 баллов, но в быстром темпе, или уменьшение времени отдыха между подходами с 2 мин до 1 мин или 45 с.

Интенсивность возрастает:

- при приближении к состоянию «отказа» в последних повторениях подхода;
- при сокращении паузы между подходами.

Объем возрастает при увеличении:

- количества повторений в отдельном подходе;

- количества подходов в упражнении;
- количества упражнений.

Распоряжаясь объемом и интенсивностью, вы меняете направленность нагрузки. Кроме этого, дополняют дозирование физической нагрузки методы тренировки и методы изменения интенсивности.

Методы тренировки планируются при составлении плана в конкретных упражнениях.

Равномерный метод – это непрерывная работа в течение определенного времени, которая может выполняться в двух вариантах: когда времени ограничено и упражнение выполняется с определенной интенсивностью (а) и когда время не ограничено (б). Способствует улучшению аэробных возможностей организма, применяется для воспитания общей и специальной выносливости.

Пример:

а) жим гири $\frac{16}{5}$ 2 мин;

б) жим гири $\frac{16}{9}$.

Переменный метод аналогичен равномерному методу, но с изменением скорости. При выполнении упражнения меняется темп, через определенное время или количество подъемов в подходе. Например, выполняется упражнение в среднем темпе, через 2 мин осуществляется переход на быстрый темп и через 1 мин снова на средний (один подход). Способствует улучшению аэробных и анаэробных механизмов организма, повышая уровень общей и специальной выносливости.

Пример: жим гири С $\frac{16}{5}$ 2 мин, Б $\frac{16}{5}$ 1 мин, С $\frac{16}{5}$.

Повторный метод – это повторение выполнения одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Пример: жим гири $\frac{16}{5}$ 3 мин отдыха; $\frac{16}{7}$ 3 мин отдыха.

Соревновательный метод – это выполнение упражнения до «предела своих возможностей». Данный метод равноценен проходе выполняемой с уровнем нагрузки в 9 баллов. Он позволяет определить максимальные свои возможности, с учетом результата

которых осуществляется корректировка в количестве подъемов на последующих занятиях. Если вы делаете жим гири 20 раз максимум, то тренировка с уровнем нагрузки в 7 баллов для вас будет около 12–14 подъемов. Улучшив свой результат в проходке до 25, тренировка с уровнем нагрузки в 7 баллов будет уже подразумевать около 16–18 подъемов.

Пример: жим гири $\frac{16}{9}$.

Не рекомендуется часто пользоваться этим методом, так как он может привести к истощению нервной системы и снижению результатов.

Круговой метод – это последовательное выполнение ряда упражнений подряд. Подбираются упражнения, каждое из которых выполняется в определенном месте «станции», где установлено необходимое оборудование и инвентарь. Выполнив задание на одной «станции», занимающиеся переходят на другую, как бы по кругу.

При использовании кругового метода подбирается 5–6 упражнений и выполняется 2–3 круга (рис. 54). Если вы занимаетесь один, то все упражнения можно делать на одной станции, не переходя с места на место.

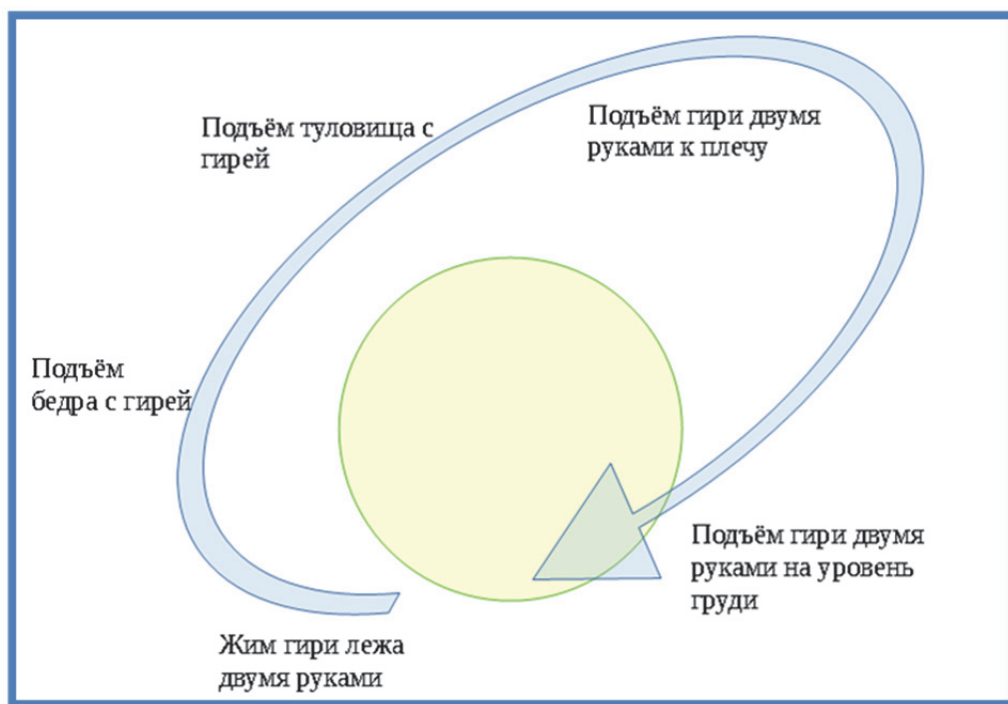


Рис. 54. Круговой метод

Применение различных методов позволяет более широко использовать средства физического воспитания, вносит разнообразие в тренировочный процесс, способствует разностороннему физическому развитию занимающихся.

Рассмотрим подробнее *методы изменения интенсивности*.

Пирамида – выполнение упражнения с постепенным увеличением количества повторений (а) или изменением веса отягощения в каждом подходе (б). Может использоваться по принципу возрастающей (а, б) или убывающей (в) нагрузки или их сочетание (г).

Пример:

а) жим гири $\frac{16}{3}$; $\frac{16}{5}$; $\frac{16}{7}$.

б) жим гири $\frac{16}{3}$; $\frac{24}{3}$; $\frac{32}{3}$.

в) жим гири $\frac{32}{3}$; $\frac{24}{3}$; $\frac{16}{3}$.

г) жим гири $\frac{16}{3}$; $\frac{24}{3}$; $\frac{32}{3}$; $\frac{24}{3}$; $\frac{16}{3}$.

Суперсет – выполнение двух, трех и более подходов на разные упражнения без отдыха между ними. Прием увеличивает как интенсивность, так и общий объем нагрузки.

Пример одного подхода, состоящего из трех упражнений, выполняемых подряд без отдыха:

– подъем плеч $\frac{16}{3}$;

– тяга гири одной рукой $\frac{16}{3}$;

– подъем гири двумя руками на уровень подбородка $\frac{16}{3}$.

Предварительное истощение – прием, при котором вы сначала нагружаете мышечную группу до утомления, используя изолированное движение, а затем немедленно выполняете базовое упражнение, соединяя его в *суперсет*.

Пример:

– подъем на носки с гирей за головой $\frac{16}{7}$;

– приседания с гирей за головой $\frac{16}{5}$.

Форсированные повторения – прием, при котором спортсмен, выполнив максимальное количество повторений в подходе, пользуется помощью напарника и делает еще несколько повторений.

Например, при выполнении жима гири лежа на скамье партнер стоит за ней со стороны головы выполняющего упражнение. Напарник немного помогает для того, чтобы движение было выполнено, вы сделаете максимальное количество подъемов и перейдете на форсированные повторения.

Частичные повторения. После выполнения максимально возможного количества повторений в подходе, занимающийся продолжает делать упражнение, но по ограниченной траектории, позволяющей справиться с еще несколькими повторениями. При жиме гири лежа после максимального количества повторений, вы завершаете подход частичными повторениями выжимая гирю на половину.

Вставочные подходы – это выполнение упражнений на локальные мышечные группы, не требующие использования значительного отягощения, во время отдыха между подходами, направленными на тренировку крупных мышечных массивов. Как правило, речь идет о тренировке мышц пресса, голени и предплечья.

Пример:

- жим гири $\frac{16}{3}$;
- подъем туловища в положении лежа (отдыха);
- жим гири $\frac{16}{5}$;
- подъем туловища в положении лежа (отдыха);
- жим гири $\frac{16}{7}$.

Внимание! Применение большинства вышеперечисленных методов связано с увеличением нагрузки и допустимо только для тех, кто регулярно занимается не менее 6–10 месяцев [12].

Заключение

Изложенный материал дополняет учебную программу физической подготовки сотрудников полиции, раскрывая основы атлетической подготовки. Представленные упражнения подобраны с учетом простоты техники их выполнения и наличия минимального инвентаря – одной гири 16 кг. Расширить возможности данных упражнений возможно наличием второй гири. Прежде всего хотелось познакомить слушателей с возможностями этого снаряда и показать его достоинства.

Если учитывать интересы слушателей и предлагать разнообразные средства атлетической подготовки, можно выстроить учебный процесс так, чтобы посещение занятий воспринималось не как обязательство, а как способ улучшения физического развития. Результат должен определяться не оценкой в журнале, а личными успехами слушателей.

Хотелось бы отметить пожелание к доработке регламентирующих документов, которое способствовало бы развитию силовой подготовки в органах внутренних дел. Необходимо пересмотреть нормативные требования в отношении жима гири. Ранее в приказе МВД РФ № 1025 от 13.11.2012 г. был выбор выполнения упражнения: жимом или толчком. В настоящее время согласно требованиям приказа МВД РФ № 450 от 01.07.2014 и приказа МВД РФ № 275 от 05.05.2018 выполняется только жим, однако с таким изменением не были переработаны баллы, получаемые за упражнение. По этой причине слушатели избегают сдавать этот норматив, предпочитая альтернативные варианты. Решением данного вопроса может быть возможность выполнения толчка или снижение количества подъемов по отношению к баллам. Кроме этого, можно предусмотреть весовые категории (до 60, 70, 80 и 80+) и вес гири, который должен быть не только 24 кг, но и 16 кг для лиц весовой категории до 70 кг.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 01.07.2017 № 450. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 11.07.2020).
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 05.05.2018 № 275. Там же (дата обращения 13.07.2020).
3. Воробьева А.Ю. Кадетские корпуса в России в 1732–1917 / худож. О. Пархаев. – М.: Астрель, 2003. – 62 с.
4. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
5. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью / под ред С. Морро-Дмитриева. – М.: Издание бр. Поповых, 1911. – 172 с.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб., заведений, – М.: Академия, 2001. – 312 с.
7. Горбов А.М. Гиревой спорт / сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
8. Гошуляка В.В., Гуляков А.Д., Колемасов В.Н. История органов внутренних дел России: учеб. пособие / под общ. ред. В.В. Гошуляка. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2018. – 216 с.
9. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.
10. История общества «Динамо»: фотоальбом. – М.: Диск-Трейд, 2013. – 312 с.
11. Вайдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вайдера. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
12. Ермилов Ю.А., Жуков В.И. К вопросу общей физической подготовки сотрудников полиции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10. – С. 133–136.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
14. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб. персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова: сост.: Тхоревский В.И. – Изд-во ООО «Франтера», 2003. – 182 с.

15. Краевский В.Ф. Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь. – 1900. – 64 с.

16. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учеб. / под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

17. Кузнецов А.Ф., Торопов В.А. Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России: исторический аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. – № 1 (49). – С. 136–141.

18. Лебедев И.В. Самооборона и арест / под. ред. В.Ф. Галле. – Петроград, 1914. – 66 с.

19. Медведев И.В., Семенов В.В. Физическая подготовка полиции в дореволюционной России (1860–1917 гг.) // История государства и права Алтайский юридический вестник. – 2014. – № 3 (7). – С. 16–17.

20. Мулукаев Р.С. История внутренних дел: учеб. / под ред. Р.С. Мулукаева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия управления МВД России, 2015. – 324 с.

21. Мюллер И.П. Моя система дыхательных упражнений. – Ленинград: Время, 1926. – 124 с.

22. Хилл Н. Думай и Богатей. – М.: Изд-во АСТ, 2018. – 384 с.

23. Переплеткин А.Ю., Хлопцов А.С. Анализ популярности гиревого спорта в современной России. – 2015.

24. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160 с.

25. Сандов Е., Юрьев А.Б. Сила и как сделаться сильным: полное руководство гимнастики, атлетики и борьбы. – 1904. – 199 с.

26. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 459 с.

27. Тяжелая атлетика: Ежегодник / сост. Сандалов Ю.А., редкол.: Гавриловец А.В. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 63 с.

28. Тяжелая атлетика: Ежегодник / сост. Сандалов Ю.А.; редкол.: Гавриловец А.В. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 63 с.

Распространенные травмы: симптомы и лечение

Повреждение	Симптомы	Принимаемые меры
Растяжение: растягивание или разрыв связки, сухожилия, мышцы. Ушиб: кровотечение в тканях под кожей	1 степень: легкое повреждение, вызванное небольшим ударом, растягиванием или надрывом ткани. Диапазон движений не изменен, небольшая чувствительность. Отек отсутствует. 2 степень: повреждение, вызвавшее частичный надрыв или кровотечение в ткани. Функция ограничена. Локальная чувствительность, может быть мышечный спазм. Движение причиняет боль. 3 степень: тяжелый или полный разрыв ткани, или тяжелое кровотечение под кожей, которое простирается глубоко внутрь. Чрезвычайно болезненная чувствительность. Немедленная потеря функции. Опухание и мышечный спазм, впоследствии изменение цвета кожи. Иногда очевидная деформация	Покой. Прикладывание льда. Давящая повязка. Придание травмированной части тела возвышенного положения. Длительность прикладывания льда: в начале – 30 мин впоследствии 20–30 мин. Частота прикладывания льда: при умеренных или тяжелых повреждениях – каждый час или когда ощущается боль. При менее тяжелых травмах – в зависимости от симптомов, продолжайте применение льда в течении 24–72 часов после повреждения, в зависимости от тяжести травмы. При нарушении функции обратитесь к врачу. При легких и умеренных растяжениях и ушибах упражнения на растягивание в пределах ниже болевого порога

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Краткий исторический очерк развития гиревого спорта.....	6
Глава 2. Рекомендации для начинающих атлетов.....	10
2.1. Инвентарь и место для занятий.....	10
2.2. Время для занятий.....	14
2.3. Ключевые технические аспекты.....	15
2.4. Основные правила успешных занятий.....	20
2.5. Физические качества человека.....	24
2.6. Величина нагрузки.....	27
Глава 3. Упражнения с гирей.....	30
3.1. Мышцы груди.....	31
3.2. Мышцы верхних конечностей.....	32
3.3. Мышцы нижних конечностей.....	40
3.4. Мышцы спины.....	45
3.5. Мышцы живота.....	49
3.6. Комплексные упражнения.....	51
Глава 4. Комплексы упражнений с гирей.....	55
Глава 5. Составление индивидуального плана занятий.....	59
Глава 6. Увеличение нагрузки и планирование.....	63
6.1. Планирование нагрузки.....	63
6.2. Дозирование физической нагрузки.....	65
Заключение.....	70
Литература.....	71
Приложение.....	73

Учебное издание

Медников Андрей Борисович
Ермилов Юрий Александрович

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЭЛЕМЕНТОВ ГИРЕВОГО СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции
Корректор *В. С. Ревина*
Компьютерная верстка *С. В. Коноваловой*

ISBN 978-5-9266-1772-3



Подписано в печать 23.07.2021. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 4,4. Тираж 50 экз. Заказ 143.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.