ЧЕПУШТАНОВ И.В.

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

Упражнение, когда гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку называется Рывок. Длительность одного рывка (с подъемом снаряда и опусканием) – в среднем 3–5 секунд. Техническая сложность связана с необходимостью реализовать свой двигательный потенциал при быстром движении гири, удержать ее над головой и сохранить устойчивое положение тела при высокой скорости снаряда, а также с умением расслаблять мышцы на всём протяжении упражнения. Изучив рывок гири как одно целое упражнение можно приступать к развитию силовой выносливости, воспитанию морально-волевых качеств.

Рывок гири помогает достичь:  
– мощной и взрывной силы бедер и разгибателей спины;  
– интенсивного дыхания;  
– навыка быстрого, “взрывного” силового эффекта;  
– хорошего мышечного корсета;  
– согласованной работы всего тела;  
– гибкости суставов, эластичности мышц и связок.

Перечисленные навыки будут полезны и для лиц занимающимися другими видами физической активности. Уделяя много времени совершенствованию упражнения Рывок, создается хорошая основа для укрепления физического здоровья. Изучение Рывка начинается с гирями весом 8 кг и легче.

Для лучшего освоения техники рывка обучение целесообразно разделить на части:

**Этап 1: Занятие стартового положения**

- Поставьте гирю на пол на расстоянии 15-20 см от ног.

- Расставьте стопы на комфортную ширину, так чтобы при выполнении замаха гиря свободно проходила между голеней-коленей.

- Отводя таз назад и слегка сгибая колени, наклонитесь и захватите снаряд одной рукой за дужку прямым, верхним хватом. Центр тяжести при этом должен приходиться на носок, спина оставаться прямой. Свободную руку слегка отведите назад так, чтобы она не касалась тела.

**Этап 2: Замах**

- Оторвите снаряд от пола (помоста) и выполните замах между ног: заведите гирю назад, за линию колен.

**Этап 3: Подрыв**

- Выполните мощный подрыв снаряда: резко распрямите колени и спину и за счет возникшей инерции выведите снаряд вверх. В верхней части амплитуды одновременно проворачивайте кисть таким образом, чтобы ладонь смотрела вперед, а снаряд располагался с обратной стороны предплечья.

**Этап 4: Подсед и фиксация.**

- Выполните подсед под гирю и зафиксируйте снаряд в вертикальном положении на вытянутой вверх руке (упражнение можно выполнять и без подседа).

**Этап 5: Сброс**

- Слегка сгибая локоть и отклонив туловище назад, сбросьте гирю – возвратите ее в позицию замаха между ног. Одновременно плавно сгибайте ноги в коленях для лучшей амортизации.

- При касании предплечьем живота, выполните наклон для осуществления очередного замаха.

**Внимание!**  
 Не допускайте удара снаряда о предплечье. Это повышает вероятность травмы.

Не касайтесь снарядом корпуса во время выполнения элемента. В противном случае повторение не будет засчитано.

Не выводите снаряд чрезмерно вперед. Это провоцирует смещение центра тяжести и непроизвольный наклон туловища вперед, что делает проблематичным техничное завершение рывка. Часто эта ошибка является следствием чрезмерно амплитудной раскачки гири.

Не расслабляйте (не горбите) спину во время выполнения рывка.

Не оказывайте «мышечного» сопротивления свободному падению гири (ее возврату), чтобы не затрачивать дополнительную энергию.

**Рекомендации:**

- Удерживайте гирю максимально близко к корпусу. Таким образом удается сохранять правильный центр тяжести.

- Разводите в стороны носки, чтобы упрочить свою позицию и сохранить «уверенную» стойку до конца движения.

- Задействуйте свободную руку. Выполнение маха свободной рукой в момент рывка позволяет задать снаряду дополнительное ускорение.

- Удерживайте спину прямой при взятии снаряда и выполнении замаха аналогично тому как это предусмотрено техникой становой тяги.

**Ошибки:**

- Отсутствие фиксации руки в вертикальном положении вверху.

- Касание снарядом тела.

- Дополнительный толчок (дожим) снаряда в верхней точке.