ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Чепуштанов И.В.

Определение термина «Рывок»

- Рывок – это упражнение, при котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку.

Рывок гири способствует развитию:

- мощной и взрывной силы бедер и разгибателей спины;
- интенсивного дыхания;
- навыка быстрого, “взрывного” силового эффекта;
- формированию мышечного корсета;
- согласованной работы всего тела;
- гибкости суставов, эластичности мышц и связок.

Освоение техники рывка проходит в несколько этапов:

- Занятие стартового положения
- Замах
- Подрыв
- Подсед и фиксация
- Сброс

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.

Важные правила в освоении техники «Рывка»

- 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.

Важные правила в освоении техники «Рывка»

- Не расслабляйте (не горбите) спину во время выполнения рывка.
- Не оказывайте «мышечного» сопротивления свободному падению гири (ее возврату), чтобы не затрачивать дополнительную энергию.

Основные рекомендации для освоения техники:

- 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.

Основные рекомендации для освоения техники:

- 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, встречающиеся при освоении рывка:

- Отсутствие фиксации руки в вертикальном положении вверху.
- Касание снарядом тела.
- Дополнительный толчок (дожим) снаряда в верхней точке.

Спасибо за внимание!