

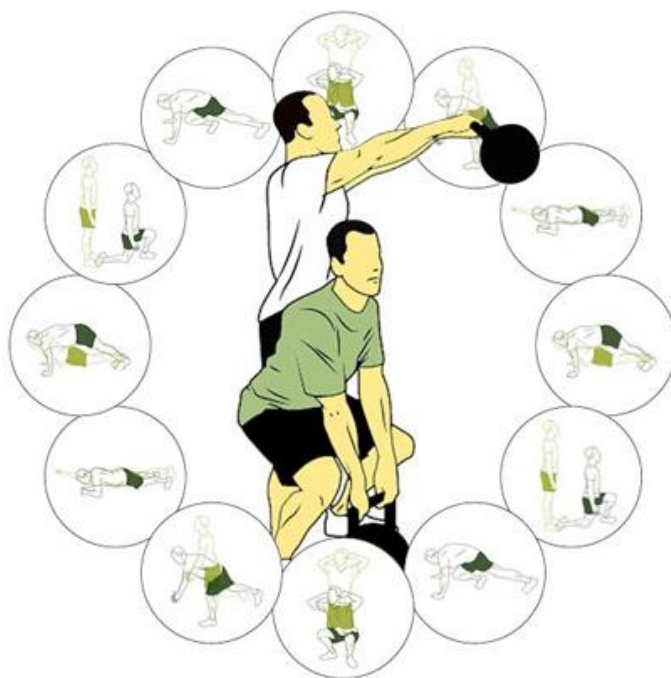
Методическая разработка

Упражнения с гирями

Для преподавателей физической культуры, студентов, активной молодежи

Разработчик: Выходцев Василий Владимирович,
преподаватель физической культуры

2022 г.



УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Классические упражнения гиревого спорта:

1. Толчок (толчок одной и двумя руками);
2. Толчок по длинному циклу (одной и двумя руками);
3. Подъем одной/двух гирь на грудь
 - Подъем гири на грудь в сед
4. Рывок гири

Варианты:

- Рывок двух гирь

Опускать гири допускается двумя

способами: либо классическим способом,

либо через грудь.



➤ Рывок гири в разножку



➤ Рывок гири в стиле «мельница»

- И.П.-о.с, одна гиря удерживается в конечном верхнем положении, вторая удерживается снизу.
- Упражнение выполняется при одновременном опускании одной гири и подъеме второй.

➤ Рывок гири в тяговом варианте



Упражнения для мышц ног:

1. Приседания с гирями на груди

Варианты:

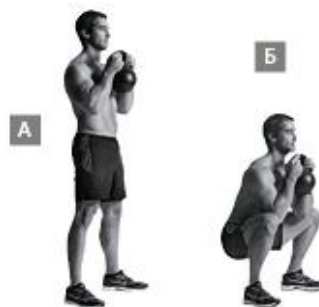
- Приседания с одной гирей на груди, выполняется поочередно со сменой стороны (гири можно удерживать в классической стойке гиревика, а закатывая гири непосредственно на плечи);



также

➤ **Гоблет-присед**

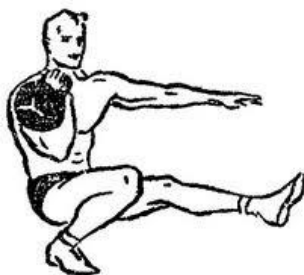
Возьми гантель за рукоять по бокам и подними ее к груди, расположив предплечья вертикально (или удерживаем вверх дном)



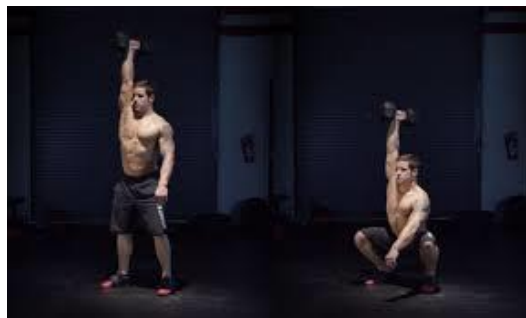
Ступни поставь на ширину плеч, спину держи прямо [А]. Разводя колени, опустишься в глубокий присед, не округляя поясницы и не отрывая пяток от пола [Б]. Выпрямись, вернувшись в исходное положение.

➤ **Приседания с гирей на спине** (удерживается снаряд двумя руками);

2. Приседания в стиле «пистолетик» с удерживаемой гирей на груди. Гиря удерживается двумя руками либо вверх, либо вниз дном;



3. Приседания с одной или двумя гирями над головой (оверхэд)



4. Боковые приседы с гирей на груди (удерживаем снаряд двумя руками) И.П.- широкая стойка:

- С гирей удерживаемой одной грудью;
- С гирей удерживаемой двумя на спине;



рукой на
руками

5. Приседания с выпрыгиванием

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги поставьте широко, держите на вытянутых руках внизу между
- Сделайте присед до параллели бёдер с полом чуть меньше.
- Выпрыгните из приседа наверх и повторите.



гирю
ног,
или

Варианты:

- Упражнение выполняется с гирей удерживаемой одной рукой внизу;
- Упражнение выполняется гирей удерживаемой на груди или спине;
- Упражнение выполняется в основной стойке (ноги на ширине плеч), гири удерживаются по бокам внизу на прямых руках;
- Упражнение выполняется с переходом прыжком из основной стойки в широкую (сумо) с гирей удерживаемой внизу двумя руками.

6. Выпады на месте, удерживая одну/две гири в опущенных руках, на на спине

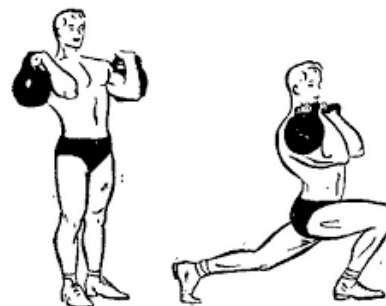


грудь,

7. Выпады с шагом вперед/назад

Варианты:

- Удерживая две гири на груди



- Удерживая одну гирю на груди



- Выпад с одной или двумя гирями над головой (оверхэд)



- Выпады назад с пронесом гири под

коленом



- Выпад с одновременным маховым движением рукой с гирей

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, гирю удерживайте в руке внизу сбоку,
- Делаем небольшой замах рукой с гирей назад и на маховом движении вперед выполняем выпад противоположной ногой.
- Возвращаемся в И.П.

- Выпад вперед с Рывком гири

- Выпады вперед с жимом (подъёмом) гири

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, держите гирю в согнутой на уровне плеча, локоть близко к телу, рука развернута ладонью к телу.
- Сделайте выпад вперед и одновременно поднимите руку с гирей над головой.
- Вернитесь в исходное положение, опуская руку с гирей во время подъема.
- Повторите с другой ноги.



руке

➤ Выпад вперед с диагональным опусканием гири

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги держите на ширине плеч, гирю двумя руками возле плеча.
- Сделайте выпад вперед и одновременно гирю по диагонали к поясу.
- Вернитесь в исходное положение, возвращая плечу.
- Повторите с другой ноги.



держите

опустите

гирю к

➤ Выпад назад с одновременным подъемом гири к плечу

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги держите на ширине плеч, держите гирю двумя руками внизу сбоку справа или слева.
- Сделайте выпад назад и одновременно поднимите гирю по диагонали к плечу.
- Вернитесь в исходное положение, возвращая гирю вниз к поясу
- Повторите с другой ноги.

8. Боковые выпады (или выпады в сторону) с гирей в руках, удерживаемой одной или двумя руками внизу



Варианты:



двумя

- Боковые выпады, удерживая гирю одной или двумя руками на груди;
- Боковые выпады, гиря удерживается одной рукой внизу.

(При выполнении выпада гиря движется к ступне рабочей ноги)

➤ Боковые выпады с жимом гири стоя

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги держите на ширине плеч, держите гирю одной рукой возле плеча (на груди);
- Сделайте выпад в сторону разноименной по отношению к удерживающей гирю руке ногой и одновременно опустите по диагонали к ступне;
- Вернитесь в исходное положение, возвращая гирю к плечу;
- Выполните жим гири вверх.



одной
гирю

Упражнения для мышц разгибателей спины, мышц кора:

1. Махи (свинги) с гирей

Техника выполнения упражнения

- Поставь гирю на полу перед собой, подсядь, наклонись и возьми за рукоять гири двумя руками;
- Качни гирю назад за область таза, чего мощно подай таз вперед и выпрями туловище так, чтобы гиря подлетела на уровень плеч или на прямые руки вверх;
- Опустить гирю вниз и повтори.



чуть
после

Варианты:

- Мах гири одной рукой;
- Мах двумя гирями;



➤ Мах гири одной рукой до груди с тяговым движением назад

В тот момент, когда гиря достигла уровня груди необходимо, сгибая руку в локте, выполнить тяговое движение в горизонтальной плоскости назад.

2. Диагональные махи или «Дровосек» с гирей

Техника выполнения упражнения

- Ноги на ширине плеч, корпус повернут в правую сторону, удерживается двумя руками внизу возле бедра;
- На выдохе тело резко поворачивают влево, распрямляя и направляя их по диагонали вверх. Движение, напоминающее взмах топора, выполняют по точной диагональной линии;
- Возвращаемся в И.П.;
- Аналогично следует делать «Дровосека» в противоположную сторону.

- Можно выполнять упражнение с глубоким сгибанием ног и наклоном
- Махи гири в горизонтальной плоскости (выполняется из того же
- «Медленный дровосек» с вращением вокруг головы



гиря

руки



более
корпуса



И.П.)
гири

Техника выполнения упражнения

- Ноги на ширине плеч, слегка согнуты, корпус развернут в сторону и немного подан вперед, гиря удерживается двумя руками внизу возле голени;
- Снаряд поднимается по диагонали вверх, не слишком быстро, но подконтрольно и вращается вокруг головы на 180 *;
- Затем гиря опускается вниз к др.ноге;
- Упражнение выполняется попеременно, меняя стороны.

3. Махи гири «Дворники»

Техника выполнения упражнения

- Ноги на ширине плеч, слегка согнуты; немного подан вперед, гиря удерживается руками внизу между ног;
- Разворачиваем корпус в сторону и выполняем мах гири в вертикальной плоскости до уровня груди;
- Повторим движение в др.сторону.



корпус
двумя

4. Комбинированные махи

➤ Махи гирей с шагами вбок

Техника выполнения упражнения

- Выполните мах гирей. Когда гиря будет находиться в верхней точке (на уровне подбородка), приставьте правую ногу к левой, соединив их вместе.
- Когда гиря опускается из верхней точки, сделайте шаг вбок левой ногой, поставив ноги на ширине плеч.
- Когда гиря пройдет между ног и снова пойдет вверх, приставьте правую ногу к левой и соедините их вместе.
- Повторите это упражнение в одну сторону, а затем в другую. Чтобы идти вправо, нужно во время маха приставлять левую ногу, а когда гиря идет вниз, шагать правой ногой.

➤ Махи гирей с шагом вперед

Техника выполнения упражнения

- Упражнение выполняется идентично предыдущему, только выполняем шаг вперед и на каждый шаг задняя нога приставляется к передистоящей, а не выносится вперед. Следующий шаг выполняем с приставленной ноги.

➤ Мах с приседанием (возможно выполнять с двумя гирями)

Техника выполнения упражнения

- Упражнение выполняется из основной гиря удерживается одной или двумя руками находясь между ногами.
- Во время маха гири одновременно сгибаем садимся вниз;
- В положении седа гиря находится на уровне
- На вставании гиря возвращается в нижнее исходное положение.



стойки,
внизу,
ноги и
головы;

5. Становая тяга с одной/двумя гирями

➤ Становая тяга, удерживая гирю в

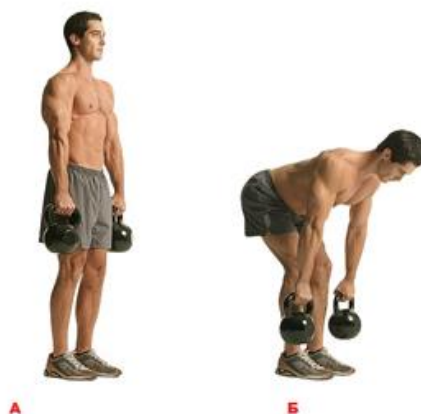
одной руке

Становая тяга
с гирей

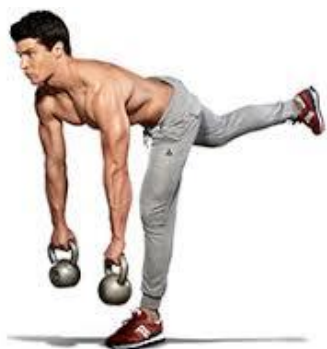


6. Румынская становая тяга

Встань прямо, чуть согнутые в коленях ноги поставь на ширину бедер, в руки возьми по гире (а). Сохраняя прогиб в пояснице, наклонись и опусти гири до середины голени (б). Вернись в положение А.



➤ Румынская становая тяга с подъемом ноги с одной или двумя гирями

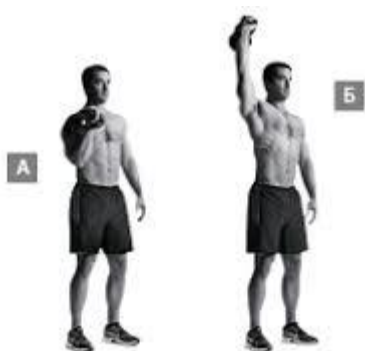


7. Наклоны с гирей на спине «Доброе утро»



Упражнения для мышц плечевого пояса:

1. Жим одной/двух гирь стоя



- Попеременный жим гирь стоя (в стиле «Мельница»)

2. Жим гири в приседе (жим Сотса)

Техника выполнения упражнения

- возьмите гирю и разместите ее в положении на груди;
- удерживая спину ровной, опуститесь в присед максимально низко;
- находясь в положении приседа и напрягая кор, поднимите гирю вверх, полностью выравнивая руку и фиксируя локоть;
- опустите гирю вниз и повторите движение необходимое количество раз, затем смените руку.



- Жим в приседе с двумя гирями

- две гири находятся на груди, а жим выполняется поочередно каждой рукой, взгляд направлен по направлению движения снаряда



3. Тяга гири «сумо» к подбородку

Техника выполнения упражнения:

- Поставьте гирю на пол между ногами. Ноги расположите достаточно широко и обхватите гирю. Держите грудь и голову вертикально;
- Начните выполнять упражнение с выпрямления. Очень важно при выполнении упражнения держать прямо. Когда вы встанете, потяните гирю от пояса к подбородку (груди), стараясь максимально задействовать трапеции. Движение должно быть максимально взрывным и быстрым, чтобы задать гире хорошую инерцию;
- Вернитесь в исходное положение, сгибая ноги. Помните о том, что спину нужно всегда держать прямо.



руками.
коленей.
спину

- Тяга гири «сумо» к подбородку, удерживая гирю в одной руке, упражнение выполняется поочередно



Упражнения для грудных мышц:

1. Жим гири лежа

- Попеременный жим гири лежа полу

Техника выполнения упражнения:

- Лягте на пол, в каждой руке на уровне груди держите по гире. Выпрямите одну руку и толкните вверх, оторвав при этом плечо от пола и скрутив корпус. Опустив одну руку, по тому же принципу выпрямите другую. Поочередно повторяйте жим руками в спокойном ритме.



на

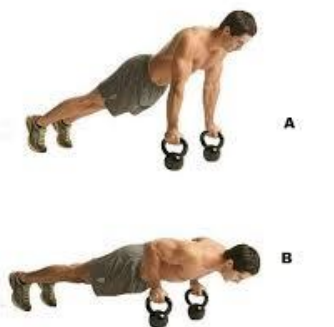
➤ Жим одной /двух гирь лежа на полу



➤ То же на скамье



2. Отжимания в упоре на гирях



3. Плиометрические отжимания на гире



4. Отжимания на гире узким хватом



5. Пуловер с гирей лежа на полу



➤ Пуловер с гирей одной рукой лежа на полу

➤ Пуловер с гирей в



положении «мост»

➤ Пуловер с гирей лежа на



скамье

Широчайшие мышцы спины:

1. Тяга одной/двумя гири к поясу в наклоне



➤ Тяга гири к поясу с опорой на скамью



2. Попеременная Тяга гири в положении упора лежа



3. Тяга гири в положении боковой планки



Упражнения для трицепса (мышц разгибателей плеча):

1. Разгибания рук с гирей стоя/лежа



➤ Разгибания одной руки с гирей лежа



2. Разгибания рук с гирей сидя на скамье



3. Жим гири лежа узким хватом

Упражнения для мышц брюшного пресса:

1. Подъем корпуса с гирей на прямых руках

Техника выполнения упражнения

- Исходное положение: сидя на полу, тело гири располагается на основаниях ладоней и удерживается в прямых руках над головой, разведены примерно на ширину плеч и слегка в коленных суставах;
- Необходимо лечь на спину одним движением, этом руки с гирей постоянно выпрямлены и располагаются перпендикулярно полу;
- Вернуться в исходное положение в обратной последовательности.



ноги
согнуты

при



2. «Русский твист» с гирей

Техника выполнения упражнения

Примите исходное положение сидя на полу, слегка поднимите ноги и согните их в коленях. Корпус необходимо держать прямым. Гирю держим нейтральным хватом за рукоять. Затем, на выдохе, поверните корпус вправо. После этого, разворачиваясь, вдохните и поверните корпус влево, снова выдохнув. Выполните необходимое количество повторений.



3. Подъем перекатом с гирей

Техника выполнения упражнения

- **Исходное положение:** стоя, гиря удерживается в согнутых на уровне солнечного сплетения, при этом большие и указательные пальцы рук охватывают основания рукоятки, гири зажато между ладонями, ноги немного шире плеч;
- Опуститься в полный присед и выполнить перекат назад, опустить рукоятку гири на пол и, используя ее в качестве противовеса, выполнить стойку на лопатках, после чего вернуться в исходное положение, выполняя все действия в обратной последовательности.



руках
тело



4. Боковые наклоны с гирей



5. Угол в упоре на гирях

Техника выполнения упражнения

- Поставьте снаряды на ширине плеч так, чтобы когда вы на них обопретесь, руки были перпендикулярны полу.
- Сядьте между снарядами, вытяните вперед ноги, обхватите ручки гирь, выпрямите руки. Таз при этом должен оторваться от пола.



- Поднимите ноги вверх так, чтобы между ними и корпусом образовался угол в 90 градусов, и удерживайте максимально возможное время.

Комбинированные упражнения комплексного воздействия:

1. Вращение гири вокруг корпуса попеременно



2. Вращение гири вокруг головы

Техника выполнения упражнения

- Держите гирю на уровне груди ручкой вниз. Ноги немного шире плеч.
- Поверните гирю вокруг головы. Не забывайте напрягать мышцы корпуса.
- На заключительном этапе движения вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поворачивая гирю в противоположном направлении.



➤ Вращение гири вокруг головы в приседе

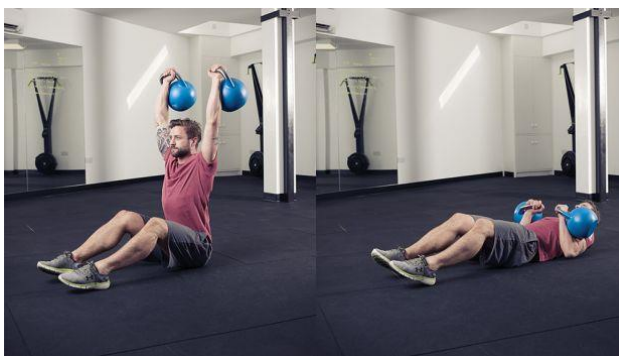
- Держите гирю перед собой на уровне груди, ручкой книзу.
- Вращайте гирю вокруг головы. Сохраняйте напряжение мышц корпуса.
- Вернитесь в исходное положение. Ноги остаются согнутыми. Повторите вращательное движение в противоположном направлении.



3. Жим одной /двух гирь со сгибанием корпуса

Техника выполнения упражнения

- Держа над головой две гири, сядьте ноги согните в коленях. Медленно опускайтесь на пол, перемещая к груди. Напрягите мышцы пресса, подняться в исходное положение, толчком выпрямите руки вверх.
- Сидя прямо, подтяните таз, а когда опускаться, скручивайте спину, стараясь поочередно касаться пола каждым позвонком. Чем медленнее двигаетесь, тем сильнее работают мышцы пресса.

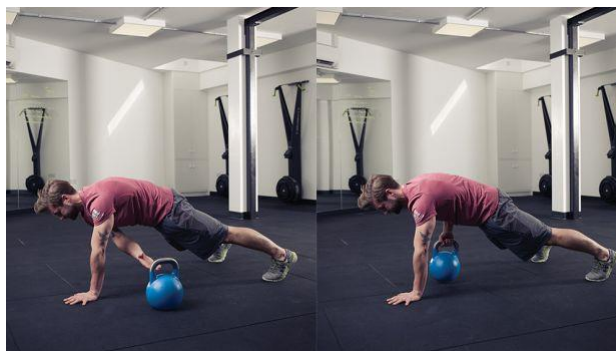


на пол,
снаряд
чтобы
будете
вы

4. Перемещение гири в планке

Техника выполнения упражнения

- Встаньте в положение планки на прямых руках, тело составляет прямую линию от макушки до пяток, поставьте гирю справа или слева от корпуса.
- Проведите руку под корпусом, возьмите гирю и переместите ее на сторону. Поменяйте руки и повторите движение.
- **Совет:** «Хороший способ разнообразить планку. Чем дальше от корпуса вы ставите гирю, тем сложнее становится упражнение. Чтобы еще больше усложнить упражнение, можно слегка отрывать снаряд от пола».



левую

➤ Перемещение гири в планке с отжиманием



5. Жим гири в положении боковой планки



6. Жим гири из положения упора лежа с разворотом корпуса

Техника выполнения упражнения

- Встаньте в положение упора лежа, поставьте гирю справа или слева от корпуса;
- Проведя руку под корпусом, возьмите гирю; резким движением забросьте гирю к плечу и разверните корпус;
- Опора на две ноги, как при отжиманиях;
- Выполните заданное количество жимов вверх и поменяйте руку.

➤ Усложнить упражнение можно, если после каждого жима опускать гирю в исходное положение

7. Упражнение «Горилла»

Это упражнение одно из самых мощных для тренировки плеч и мышц задней поверхности ног. После завершения нескольких подходов на следующий день вы почувствуете эффект всем телом. Упражнение «горилла» отлично подходит для развития силы.



Техника выполнения упражнения

- поднимите одну гирю на грудь, вторую поднимите с пола и удерживайте внизу на вытянутой руке;
- гирю от груди опустите вниз, полностью выравнивая руку, а вторую подтяните к (движения должны выполняться синхронно);
- повторите эти движения необходимое количество раз.
- Спину все время держите ровной, а кор - напряженным; задайте ритм упражнению и старайтесь следовать ему на протяжении всего выполнения.



грудь

8. Упражнение «Мельница»

Техника выполнения упражнения

- Подняв гирю правой рукой над головой, свои ступни на 45° вбок по направлению гирей;
- Удерживая рабочую руку вертикально, вправо, одновременно потянувшись левой вниз в сторону левой стопы;
- Выдержи короткую паузу, после чего исходное положение.



поверни
от руки с

подай таз
рукой

вернись в

9. Выпад назад с одновременной тягой гири одной/двумя руками к подбородку

Техника выполнения упражнения

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, гирю возьмите одной/двумя руками;
- Сделай правой ногой шаг назад и опустишь в. Одновременно с этим наклонись вперед и поставь на пол рядом со стопой передней ноги;
- Возвращая стоящую сзади ногу на место, распрямись и вытяни гирю к подбородку;
- Опустите снаряд (и возьми ее другой рукой), чего повтори упражнение с другой ноги.



выпад.
снаряд

после

10. «Восьмерка» с гирей

Техника выполнения упражнения

- Встаньте возле спортивного снаряда, поставьте ноги достаточно широко;
- Возьмите гирю в правую руку. Наклонитесь вниз. Держите спину ровно. Гиря должна оказаться на уровне колена. Обведите снаряд вокруг левой ноги;
- Передайте гирю в другую руку. Повторите движение, уже обводя правую ногу.



➤ «Восьмерка» с гирей с выпадами вперед и назад

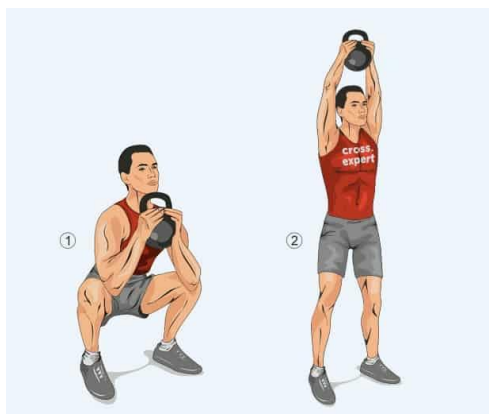


➤ «Восьмерка» с гирей с подъемом снаряда к плечу



11.Выбросы (трастер) гири одной/двумя руками

➤ Выбросы двух гирь



12. Турецкий подъем с одной гирей

Техника выполнения упражнения

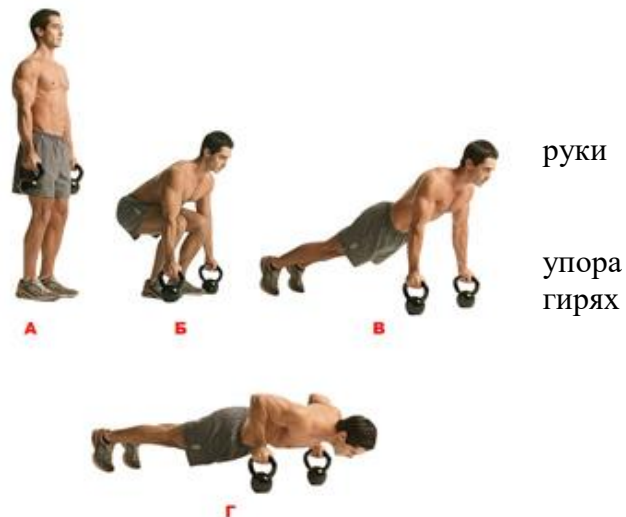
- Ляг на пол, согнув левую ногу в колене. Гирю возьми в правую руку и подними вертикально вверх;
- Согнуть ногу и встать на локоть опорной руки. Ногу со стороны руки с гирей нужно согнуть в колене и устойчиво поставить на стопу. Подняться за счет мышц пресса и опереться на локоть свободной руки;
- Выпрямить опорную руку и оторвать таз от пола. Еще сильнее скрутить корпус, выпрямить опорную руку. Опираясь на руку и стоящую на полу ногу, разогнуть корпус и поднять таз над полом. Положение рабочей руки не меняется – она все так же вытянута вверх;
- Свободную ногу подогнуть под себя и поставить на колено. Незадействованную до сих пор ногу сгибаем и подводим под себя так, чтобы она встала на колено;
- Опорную руку оторвать от пола и выпрямиться вверх. Переносим вес с опорной руки на ноги и отрываем ее от пола. Поднимаем корпус вертикально. Стоим на колене и стопе, как будто делаем выпад, опустили на пол;
- Встать на обе ноги. Переносим вес на стопу, встаем на обе ноги, вытягиваемся вверх;
- Выполните все движения в обратной последовательности



13. Берпи в упоре на гирях

Техника выполнения упражнения

- Встань прямо, ноги на ширине бедер. В возьми по гире (а). Отводя таз назад, присядь и поставь гири на пол (б);
- Теперь отпрыгни, приняв положение лежа, руки при этом должны остаться на (в);
- Сделай одно отжимание (г);
- Не останавливаясь, прыжком вернись в положение Б, а затем и в А.



<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/fizicheskie-uprazhneniya-s-giryami>