

УДК 796.012

АНАЛИЗ ВАРИАНТОВ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ГИРЕВОМ СПОРТЕ ВЕДУЩИМИ СПОРТСМЕНАМИ МИРА

А. В. Леонов (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *О. И. Ульянов,*

доцент

Особенность гиревого спорта в том, что выполнение упражнений (рывок, толчок) на соревнованиях происходит со снарядом (гирей) весом 32 кг спортсменами всех весовых категорий. Время выступления 10 минут. Победитель определяется по наибольшему количеству подъемов.

222

Можно заметить, что упражнение «толчок» выполняется спортсменами всех весовых категорий стандартно, а рывок – по-разному.

В нашей работе мы поставили цель исследовать причины индивидуализации техники «рывка» спортсменов. Исследования проводились во время Чемпионата Мира 2019 г.

Спортсмены лёгких весовых категорий применяют технику с длинным замахом в подготовительной фазе рывка и с выполнением «подседа» в заключительной фазе (рис. А). Тяжеловесы выполняют рывок по более короткой траектории, увеличивая количество подъемов гири (рис. Б; рис. В).



Д. Кузьмин (мс, 57 кг)

А



В. Леутко (мсмк, 80 кг)

Б



О. Ульянов (змс, 100 кг)

В

Траектории движения центра тяжести гири

Вывод: спортсмены легкой весовой категории вынуждены применять менее эффективную технику, так как вес гири составляет 50–60% от их веса тела. У тяжеловесов это соотношение – 25–30%, поэтому траектория движения снаряда короче и количество подъемов гири больше.

Исследования позволяют рекомендовать для спортсменов различных весовых категорий разрабатывать индивидуальную технику «рывка».