

# "Элементы гиревого спорта в скоростно-силовой подготовке баскетболистов".

**Автор тренер-преподаватель Савченко А.В.**

В последние три десятка лет в баскетболе все больше и больше проявляется доминанция физически крепких, сильных игроков, да и сама игра стала более силовой, контактной, динамичной. Некоторые звезды НБА (Морнинг, Мэлоун, Баркли, Джеймс, Ховард) по своим физическим кондициям смогли бы играть в регби или американский футбол. Скоростно-силовые качества играют огромную роль в современном мужском баскетболе, развитию же этих качеств уделяется немало времени как в предсезонной подготовке, так и в самом сезоне в межигровой период.

Существует огромное количество способов и оборудования для развития скоростно-силовых качеств, начиная от всевозможных тренажеров и заканчивая эспандерами и упражнениями с весом собственного тела. На мой взгляд, в погоне за новыми методиками, незаслуженно забытыми остались исконно-русские гири, а ведь по доступности и простоте использования гиря практически не имеет себе равных. Как ни странно, наша гиря «перемахнула» через океан и пользуется большим уважением среди спортсменов Нового Света.

В своей игровой и тренерской практике я регулярно использовал упражнения с гирями для развития собственных скоростно-силовых качеств, а также оных у моих игроков начиная с 15-16 лет. Гиревые упражнения показали высокую эффективность как в подготовительный период, так и во время микро-циклов межигрового окна. Так как избранные мной упражнения выполняются при неполной амплитуде движения, особенно эффективным оказалось их использование при восстановлении после травм голеностопного, коленного суставов и спины. Всего я выбрал пять, на мой взгляд, наиболее эффективных и безопасных упражнений. Все упражнения выполняются в высоком темпе, но при сохранении правильной техники. Работа может выполняться как на количество повторений в отдельно взятом подходе, так и на время (ориентировочно 24 сек.), но не более 90 сек. дабы избежать закисления мышц. Количество подходов к каждому упражнению от 2 до 5, в зависимости от используемого отягощения, уровня подготовки спортсмена и поставленных целей. Большая часть этих упражнений выполняется в анаэробном режиме, при этом ЧСС достигает 200 у.м.. Само-собой, все упражнения выполняются после соответствующей разминки. Желательно скоростно-силовую тренировку проводить в качестве основной, в дополнение к ней можно добавить работу над броском. Прошу обратить внимание, что упражнения с гирями являются очень энергозатратными, особенно, если они построены в виде круговой тренировки.

Первое упражнение: махи гирей. ИП: ноги согнуты, спина прямая, носки ног смотрят вперед, могут быть слегка развернуты наружу, стопы на ширине плеч или немного шире, гиря в прямых руках, хват верхний.

Движение начинается с небольшого наклона вперед и заноса тела гири за вертикаль центра тяжести. Затем следует подрыв гири: ноги и спина выпрямляются, таз подается вперед и гиря, описав дугу, вылетает на вытянутых руках. Движение считается завершенным, когда руки с гирей будут параллельны полу. В кроссфите принято заканчивать движение, при выполнении этого упражнения, когда снаряд достигает верхней точки, т.е. находится в выпрямленных руках над

головой спортсмена. Я считаю такую технику выполнения бесполезной относительно баскетбола и опасной.

Данное упражнение хорошо развивает: двуглавые и четырехглавые мышцы бедер, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели спины.

Упражнение номер два: Тяга гири к подбородку (протяжка). ИП такое же, как и в первом упражнении. Спортсмен сгибает ноги в коленях и подает таз назад, касается гирей пола и за счет разгибания ног и спины поднимает гирю до уровня подбородка. Следует следить за тем, чтобы в начальной фазе движения вертикальная линия колен не выходила за носочки стоп, а в заключительной фазе движения локти находились выше кистей. Чтобы увеличить нагрузку на ноги в этом движении, его можно выполнять с одновременным выпрыгиванием. Целевые мышцы: мышцы ног, ягодичные, разгибатели спины, дельтовидные и трапецевидные мышцы.

Третье упражнение: жим (толчок) гири стоя двумя руками. ИП: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, гиря держится двумя руками на уровне подбородка, тело гири покоится на ладонях, дужка повернута к спортсмену и покоится на больших пальцах, спина прямая. Движение начинается с выпрямления ног, руки подхватывают движущуюся по инерции гирю и выталкивают ее над головой. Это упражнение замечательно прорабатывает мышцы ног, плеч и трицепс. При этом само движение симулирует вынос мяча вверх при атаке кольца. Можно делать акцент на отдельную руку, для этого все тело гири должно покоиться на одной ладони, ладонь же второй руки придерживает снаряд.

Упражнение номер четыре: толчок гири по длинному циклу. Это упражнение я считаю королем всех гиревых упражнений, так как оно очень энергозатратное, многосуставное, сложнокоординационное и подключает огромное количество мышц к работе. Его следует давать только подготовленным спортсменам. Описание этого упражнения я предоставлю армейским специалистам: «Толчок гири состоит из трех приемов: подъема на грудь, толчка от груди и опускание в положение виса. Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гири, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем – вниз, не касаясь пола.» (<http://www.voenpravo.ru/index.php/uprazhnenie-13>)

Пятое заключительное упражнение: вращение гири двумя руками по восьмерке. ИП: см. упражнение 1,2, с одним отличием: дужка гири должна быть перпендикулярно плечам, кисти обхватывают дужку с двух сторон, большие пальцы в замке. Плавным движением спортсмен начинает описывать гирей цифру восемь во фронтальной плоскости, траектория движения гири: от левого бедра к правому плечу, вниз, затем от правого бедра к левому плечу и вниз. Особенности выполнения: руки остаются слегка согнутыми, все движение начинается с ног, руки передают импульс на снаряд, движение должно быть контролируемым. Это упражнение замечательно развивает косые мышцы живота, мышцы-вращатели корпуса и плеча. Особенно эффект этого упражнения становится виден при передачах мяча и разнообразных обманных движениях.

Большое значение в использовании гири имеет правильно подобранный вес снаряда. Помимо стандартных 16, 24 и 32 килограммовых гири, я встречал гири по 2,4,8,12,48 кг. Юноши 15-18 лет, как правило, занимаются с гирями по 16 и 24 кг. Надеюсь, что такой простой, доступный и непримотливый снаряд как гиря будет прекрасным дополнением к вашей программе подготовки юных баскетболистов!

