***Ги́ря*** — специально изготовленный предмет заданной массы, обладающий специальной формой и другими конструктивными особенностями.

Гири подразделяются на измерительные, часовые и спортивные. Первые имеют очень высокую точность изготовления и предназначены для взвешивания различных тел. Измерительные гири различаются по массе, классу точности и области применения (лабораторные, торговые и др). Часовые гири от нескольких сотен граммов до многих пудов использовались в качестве движущей силы механизма часов

Гири, меры массы, применяемые при взвешивании, для градуировки и поверки весов, иногда также как меры силы тяжести — для поверки динамометров и создания нагрузок при механических испытаниях. Исторически весы и Г. появились с развитием торговли в странах Древней Месопотамии (Двуречья) и Египте несколько тысяч лет назад. Известны древние вавилонские, египетские, греческие, римские и др. Г. разнообразной формы (в частности, имеющие вид фигур и голов священных животных). В Древней Руси, как и в ряде др. стран, денежные единицы (монеты) выполняли одновременно и роль мер массы. В конце 18 в. в России были установлены чугунные Г. шарообразной формы в наборе: 2 и 1 пуд; 27, 9, 3 и 1 фунт; 81, 27, 9, 3 и 1 золотник. Применение Г. с такими наименованиями (но в несколько ином наборе) сохранилось в России вплоть до введения метрической системы мер.

В СССР и др. странах, принявших метрическую систему мер, масса Г. выражается в килограммах, граммах и миллиграммах. Для взвешивания драгоценных камней служат часто Г., масса которых выражается в каратах (1 метрический карат = 200 мг). В США, Англии, Канаде и ряде др. стран наряду с метрическими используют Г., масса которых выражается в фунтах, а также в дольных и кратных от него единицах.

Различают Г. рабочие (для взвешиваний, они подразделяются на 5 классов), эталонные Г. и образцовые Г. (для поверочных работ, их существует 4 разряда). Рабочие Г. могут быть либо накладными в виде отдельных Г. или наборов Г. различной массы, либо встроенными в весы. Встроенные Г. — неотъемлемая часть весов, поэтому они применяются и подвергаются поверке только в данных весах.

**История**

Некоторые считают, что гири имеют свое изначальное происхождение из древней Греции, именно там — на знаменитых Олимпийских играх использовались тяжелые предметы имеющие сходство с гирей по своим округлым формам.

Гири, сохранившие свою форму до наших дней, появились в XVIII веке совсем неожиданным способом. Русские пушкари постоянно, с огромными усилиями, вручную закладывали ядра в жерла пушек, потребовалась подготовка. Была предложена простая, но превосходная идея, приделать ручку к ядру и тренировать тем самым мышцы рук. Результаты были ошеломляющими, скорость заряда ядра в пушку увеличилась в несколько раз.

День гиревого спорта был отмечен датой 10 августа 1885 год. Именно в этот день был создан первый «Клуб любительской атлетики». До этого дня упражнения с отягощениями носили скорее развлекательный характер, и проводились на ярмарках и увеселительных мероприятиях.

**Изготовления**

Лучший материал для точных Г. — платиноиридиевый сплав (90Pt, 10%% Ir), из которого изготовлен эталон килограмма. Др. точные Г. изготовляют из немагнитной нержавеющей стали (25% Cr, 20% Ni), немагнитного хромоникелевого сплава (80% Ni, 20% Cr). Материалами для миллиграммовых Г. могут служить также алюминий и тантал.

Выпускаются Г. и наборы Г. с номинальными значениями массы: 20, 10, 5, 2, 1 кг; 500, 200, 100, 50, 20, 10, 5, 2, 1 г; 500, 200, 100, 50, 20, 10, 5, 2, 1 мг. Для специальных целей применяются Г. как большей массы (от 50 до 5000 кг — для поверки автомобильных и вагонных весов и динамометров), так и меньшей массы (до 0,1 мг — для поверки и градуировки крутильных микровесов).

**Спортивные гири**

Спортивные гири предназначены для развития мускульной силы спортсменов, укрепления суставов и имеют, как правило, сферическую форму со специальной рукояткой для захвата гири рукой, либо специальные захватные отверстия, крюки и прочие элементы для использования спортивных гирь в составе конструкции тренажёров. Спортивные гири бывают двух видов: цельнолитые и разборные. Цельнолитые гири бывают весом 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 кг. Гирю весом 16 кг называют пудовой (1 пуд ≈ 16 кг). В гиревом спорте проходят соревнования с использованием гирь весом 16, 24 и 32 кг.

Гиревой спорт как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце XIX века.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками, плюс короткий спуск гирь.

Международная федерация гиревого спорта (МФГС) создана в 1992 году. Первый чемпионат Европы по гиревому спорту состоялся в 1992 г., первый чемпионат мира в 1993 г., первый Кубок мира в 1994 году.

В настоящее время чемпионаты России по гиревому спорту собирают более 300 участников практически из всех регионов страны. Более 20 стран в Мире культивируют этот вид спорта.

Главной российской организацией является Всероссийская федерация гиревого спорта (ВФГС). ВФГС состоит в Международном союзе гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting).

С 2009 года гиревой спорт включен в официальную программу игр TAFISA.

***Преимущества гирь***

Когда мы жмем гантели, то вес каждой из них ложится лишь на одну опорную точку. Это заставляет наши связки и мелкие мышцы включаться на полную мощность, стабилизируя нагрузку. И если они не справляются, значит вес вам не покорится. А гири сами по себе сделаны так, что вес будет распределен на две опорные точки. Это облегчит работу стабилизаторам, сделает ее более сбалансированной. Они не станут ограничивать в силе рабочую мышцу, поэтому Вы сможете справиться с большей нагрузкой.

С другой стороны, больший вес сильнее задействует те же самые стабилизаторы, поэтому, хотят они этого или нет, а все равно им придется укрепляться. Это автоматически означает дальнейший рост весов, увеличение силы и мышечной массы.

Гиревый тренинг почти не травмоопасен. Здесь нет строгих техник выполнения и прочих ненужностей. Вы просто берете снаряд и начинаете его тянуть или жать так, как Вам это удобно. Организм сам распределяет нагрузку между работающими мышцами оптимальным образом. Это позволяет наращивать рабочие веса удивительно быстро.

Еще один плюс, появляющийся от распределения нагрузки на большое количество мышечных групп - предельная интенсивность. От этого мы получаем сразу несколько преимуществ. Во-первых, гормональный всплеск получается не в пример сильнее, чем обычно, поэтому метаболические реакции ускоряются в десятки раз. Это одновременно наращивает нам мышечную массу и повышает силу (заменяя поврежденные клетки более адаптированными к нагрузке экземплярами), а также, сжигает подкожный жир. Во-вторых, за определенный промежуток времени, через целевую мышцу проходит огромное количество крови, которая приносит к клеткам намного больше питательных веществ и тех же гормонов, чем при обычном тренинге. Одним словом - мы получаем идеальную среду для развития мускулатуры и других частей опорно-двигательного аппарата.

И наконец, гири мы всегда поднимаем именно так, как поднимали бы большой вес в естественных условиях. Поэтому гиревый тренинг признан лучшим для развития функциональной силы. Вы станете легче двигаться, быстрее реагировать и даже сильнее бить!

**С чего начать?**

1. Можно, конечно, тренироваться как гиревик, но это вряд ли принесет нам чемпионскую силу или массу. В гиревом спорте самым главным качеством считается силовая выносливость. У нас же другие цели и добиваться мы их будем другими методами.

2. Поскольку тренировать мы будем совершенно разные мышечные группы, то и веса для каждой из них придется подбирать персонально. Поэтому первое, что предстоит сделать - это запастись гирями разного номинала. В продаже имеются стандартные варианты по 16, 24 и 32 кг. Кое-где можно встретить предназначенные для детей 8 кг или экзотические 64-килограммовые тяжеловесы.

3. Допустим, у Вас есть доступ к стандартному набору (16, 24, 32). Тогда следующим шагом будет определение того, с какими весами будут делаться те или иные упражнения. Естественно, чем больше мышечная группа, тем тяжелее должны быть гири.

4. Одним из обязательных условий должно стать заведение тренировочного дневника. Результаты упражнений с гирями растут очень быстро, поэтому полагаться на собственную память не рекомендуется. Записывать придется все: подходы, повторы, общее время занятия, периоды отдыха, веса снарядов, самочувствие во время выполнения каждого упражнения, заметки для коррекции последующих тренировок и еще все то, что сами посчитаете необходимым.

Основы тренинга

1. Первым делом необходимо хорошо размяться. Гиревый тренинг намного более тяжел и интенсивен, чем занятия со штангой и гантелями, значит, разогревать мышцы, связки и сухожилия нужно лучше. Неплохо бы уделить несколько минут суставной гимнастике и пробежке по дорожке, либо езде на велотренажере. Это увеличит кровоснабжение во всем теле, а не только в рабочих мышцах. Кроме того, замечено, что усердная разминка сокращает время восстановления мышц, следовательно, тренировки можно будет проводить чаще и рост пойдет быстрее.

2. Если Вы раньше не занимались с гирями, то начинать следует с маховых движений. Они подготавливают суставы к большим нагрузкам и заставляют связки заранее упрочняться. Это, несомненно, позволит Вам быстрее прогрессировать.

3. Все новые упражнения необходимо сначала попробовать сделать с легким весом. Причин для этого множество. Во-первых, какие бы крепкие у Вас ни были суставы, все равно непривычная нагрузка может сильно им повредить. Во-вторых, движение может оказаться неудобным, что непременно скажется на результативности. Значит, либо такое упражнение нужно исключить из программы, либо придется к нему сначала привыкнуть. Естественно, привыкать будем с небольшим весом отягощения. В-третьих, излишней осторожности не бывает. Речь ведь все-таки идет о Вашем теле, а не о чем-то лишнем и непригодном. Одно маленькое растяжение может лишить Вас возможности тренироваться на несколько недель. Нет тренировок, нет роста результатов, нет движения к цели.

4. Хорошая разминка и привыкание к неудобным движениям позволит Вам достаточно быстро увеличивать рабочие веса или усложнять выполняемые упражнения. И именно это-то Вам и нужно! Как только чувствуете, что можете поднять интенсивность, увеличить вес или сделать упражнение более трудным - делайте. Сила и масса просто не смогут не вырасти.

5. Тренинг с гирями развивает функциональную силу. Мышечная масса же растет от непрерывного прогресса весов и повторов. Как только Вы достигли в гиревом тренинге очередной поставленной цели, логично было бы на некоторое время вернуться к тренировкам с гантелями, штангами и тренажерами. Это, во-первых, даст более всестороннее развитие для всего тела. Во-вторых, при возвращении к гирям, организм вновь удивится непривычной нагрузке и снова начнет расти. Оптимальная продолжительность цикла должна быть в пределах от 1 до 3 месяцев. Более конкретные цифры можете определить лишь Вы сами, следя за своими результатами и самочувствием.

6. В традиционном гиревом спорте внимание уделяется не только величине рабочего веса, но и способности поднять этот вес несколько десятков раз в течение определенного промежутка времени. Подобными «мелочами» не стоит пренебрегать, потому что они защищают опорно-двигательный аппарат (ОДА) от возможных будущих травм. Дело все в том, что кровоснабжение в мышцах и суставах во время длительного гиревого сета зашкаливает за все мыслимые нормы. Связки в таком режиме почти не подвержены травмам, но все же запоминают нагрузку, а значит и укрепляются. То же самое происходит с сухожилиями и мышцами. Также на пользу этому процессу играет тот факт, что вес поднимается всегда в удобном рабочем положении сустава. Опять замкнутый круг: удобное положение, значит больше веса, следовательно, лучше рост и укрепление.

7. Как правило, с гирями занимаются в многоповторных режимах. Ученые обнаружили, что тренировки, в которых большой объем набирается за счет значительного числа повторений в сете, способствуют естественному восстановлению хрящевой ткани. Приплюсуйте к этому предыдущий пункт списка и получите универсальное средство защиты ОДА от повреждающих нагрузок тяжелого тренинга.

8. Культуристам важно прямой дорогой идти к поставленной цели. Для этого уже придумано множество техник, созданы самые различные виды инвентаря и дано необычайно много советов по развитию. Поэтому каждый желающий может не просто «тягать железо», а сознательно выбирать наилучшие варианты применения тех или иных упражнений. Основы техники, выбор отягощения, количество повторов, их скорость... Все это можно и нужно подбирать оптимальным образом, в соответствии с основной целью занятия. Глупо приседать, держа гантели на плечах, если гораздо удобнее будет взвалить на себя штангу. И так же глупо делать подъемы на бицепс с гирями, если для этого больше подойдут гантели. То же справедливо для выбора режима занятий и для всех остальных аспектов тренинга. Только вдумчивый подход к развитию может принести самые быстрые и значительные результаты.

**Основные упражнения**

1. Стоя. Ноги на ширине плеч или чуть шире. Гиря стоит на полу под ногами. Наклониться, крепко взять за рукоять одной рукой. Распрямляясь, вывести силой гирю на плечо (гиря с внешней стороны запястья). Из этого положения выжать (или вытолкнуть) гирю на прямую руку над головой. Зафиксировать позицию на секунду. Вернуть снаряд сначала на плечо, затем опустить к полу, но, не опуская, начать новый повтор.

2. Попеременное выжимание гирь над головой. В исходном положении (ИП) гири на плечах. Когда одна рука поднимает гирю, вторая - опускает. Корпус следует держать по возможности прямым. Упражнение рассчитано на многоповторное выполнение.

3. Выжимание двух гирь. В ИП гири на плечах. Силой рук (возможна небольшая инерция от туловища) выжать гири на прямые руки над головой. После небольшой паузы опустить снаряды обратно на плечи и сразу же начать новый повтор.

4. Глубокие приседы. Выполняются стоя на скамье. Гири в опущенных руках. Опуститься в глубокий присед с небольшим наклоном туловища вперед. Без паузы подняться. Глубина приседа и специфическое расположение веса позволяют задействовать ягодицы и бицепсы бедер значительно сильнее, чем любой другой вид приседаний.

5. Выпады. Ходьба выпадами. Выполняются с двумя гирями, лежащими на плечах. В обеих разновидностях достаточно сильно включены в работу ягодицы, но при ходьбе общая нагрузка распределяется ближе к передней части бедра, а при обычных выпадах, ближе к задней.

6. Приседания с гирями на плечах. Это упражнение нагружает мышцы более сбалансировано, чем вариант со штангой, а значит, позволяет быстрее прогрессировать. Минус лишь в том, что веса двух гирь скоро не хватит, поэтому придется либо сказочно увеличивать количество повторов, либо отказаться от выполнения этого упражнения

**Заключение**

Для культуриста главное - уверенный набор мышечной массы. Циклы различных видов тренинга дают разнообразие и некую гарантию безостановочного роста. Но многие люди сами загоняют себя в угол стереотипами. Например, о том, что массу растит только постоянное повышение рабочих весов в определенном числе повторов и сетов. Или наоборот, что пампинг дает массу, а от тяжелого тренинга следует отказаться из-за высокой вероятности травм. Подобные ограничения всегда уничтожали возможность полноценного прогресса. Получается стандартная ситуация, когда люди «из-за деревьев не могут увидеть леса». Между тем, напомню, что мышцы растит вовсе не поднятый вес, а анаболические гормоны, выделяющиеся во время интенсивных тренировок. Значит именно гормоны и должны стать главной целью работы с железом. Гири - прекрасный вариант значительного повышения интенсивности, а значит, и улучшения гормонального фона.

Школа МОУ «СОШ» №9

РЕФЕРАТ

**На тему : Гири**

Приготовила: ученица 11 «А» Тохтабоева Ф

Проверила : Курганская Е.Г

Забайкальский край

Г.Чита