Краткая характеристика гиревого спорта

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя.

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой.

В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

**История гиревого спорта**

До конца 40-х годов XX века, гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири, как спортивный снаряд, были известны с конца XVII века. Гири, наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы, либо в цирковых выступлениях.

24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжёлой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 70-х годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв.

Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись, из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжёлой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта, как самостоятельного, было отсутствие постоянных правил — даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам.

В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.