



**Сергей Косьяненко**

*экс-рекордсмен России делится своим опытом*

**104**  
**9:26**

**ТАЙНЫ РЫВКА**  
**ОТ КОСЬЯНЕНКО**

Сергей Косьяненко

**Тайны рывка от Косьяненко**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Косьяненко С. И.**

Тайны рывка от Косьяненко / С. И. Косьяненко — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Как правильно рвать гирию? Как строить тренировки, чтобы быть хорошим двоеборцем? Почему рывок не растёт? Такие вопросы часто задают гиревики. Постараюсь на них ответить в этой книге. Когда-то мой рывок был лучшим в весовой категории до 65 кг (два рекорда России), а лучший результат по 83 подъёма каждой рукой до сих пор не всем по силам даже тяжам, а я делал его при личном весе 70 кг. До сих пор рву 32кг гирию по 60 раз на руку, а мне уже 56 лет. Мог бы и больше, но не успеваю за 10 минут. Так что у меня есть чем с вами поделиться!

© Косьяненко С. И., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

1		5
	О себе	6
	О тренерских достижениях	7
	В чём могу помочь	8
2		9
	Конец ознакомительного фрагмента.	10

# 1

«Ученик не выше своего учителя, но каждый, кто полностью обучен, станет таким, как его учитель»

*(Луки 6:40)*

## О себе



Зовут меня Сергей Иванович, фамилия – Косьяненко. Когда-то, в конце прошлого века, моя фамилия была известна почти всем гиревикам: был рекордсменом России в рывке до 65 кг, призёром чемпионатов Мира и России, победителем Кубка России, входил в Президиум ВФГС и в научно-методическую комиссию МФГС. Мастер спорта международного класса, причём в то время был одним из немногих, кто выполнял норматив МСМК и в классике, и в длинном цикле. Последний раз выполнял норматив мастера спорта в 2015 году в возрасте 54 года (весовая категория до 68кг).

## **О тренерских достижениях**

Аветисян Мушег дважды выигрывал первенство Мира среди юношей до 18 лет. Байханов Нариман выигрывал абсолютное первенство России среди юношей до 16 лет, выступая в лёгкой весовой категории. Костриков Алексей становился призёром первенств России и Мира среди юниоров. Войченко Василий выигрывал рывок на чемпионате России. Левшина Зоя неоднократно становилась призёром всероссийских соревнований. Подготовил более пятнадцати мастеров спорта. Был одним из основателей женского гиревого спорта в России. Тренировал в основном детей и консультировал многих зрелых атлетов по переписке.

Был одним из тех, кто стали первыми выпускать печатные издания по гиревому спорту с методическими и статистическими данными. Ежегодники по гиревому спорту, выпущенные в 1998—2000 годах были подготовлены для печати в основном лично мной.

Мой тренерский девиз: «Не останавливаться на достигнутом, идти вперёд, постоянно учиться и совершенствоваться».

## **В чём могу помочь**

- Поставить технику основных упражнений.
- Научить составлять тренировочный план на сезон, период, месяц, одно занятие.
- Сдвинуть нерастаущий результат с мёртвой точки.
- Достичь намеченной цели (выполнение норматива, успешное выступление на определённых соревнованиях).
- Исправить ошибки в тренировочном процессе.

## 2

«Щедрая душа утучнится, и кто щедро поит других, тот и сам будет щедро напоен»  
(Притчи 11:25)

Как правильно рвать гирию? Как строить тренировки, чтобы быть хорошим двоеборцем? Почему рывок не растёт? Такие вопросы часто задают гиревики. Постараюсь на них ответить.

Многие считают рывок более лёгким упражнением и поэтому уделяют ему значительно меньше времени на тренировках, чем толчку. Приведу всего один пример с последних своих серьёзных соревнований. На Всероссийском турнире в Калуге в толчке я занял седьмое место, проигрывая второму месту 18 очков (мой толчок – 56, у второго – 74), в рывке я был первым (117 подъёмов, на 7 больше, чем у второго в этом упражнении, действующего на тот момент МСМК из Москвы Е. Шаповалова) и в итоге занял второе место в сумме двоеборья, обойдя третьего призёра на 2,5 очка. Если учесть, что мне в то время было 52 года, а тем, кто мне проиграл от 20 до 35 лет, то я сделал в очередной раз для себя вывод, что рывок ребята тренировать не любят или не знают как.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.