



О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

ПОДГОТОВИЛ МАЛКОВ ВАДИМ 1ПСО-13



Гиревой спорт в настоящее время является одним из самых динамично развивающихся видов спорта.

Рост популярности гиревого спорта приводит к росту рекордов и спортивных нормативов. В связи с этим встаёт проблема повышения личных результатов гиревиков, связанная с методами тренировки.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Данная группа мышц постоянно вовлечена в работу, так как все разновидности гиревого спорта так или иначе связаны с удержанием гири кистью.

□ Особенно ярко это выражено в рывке.

Об этом может свидетельствовать такой факт: после продолжительных занятий (2-4 года) борьбой, тяжёлой атлетикой, греблей, спортивной гимнастикой спортсмены в рывке за короткий промежуток времени (2-9 месяцев) добивались фантастических результатов. Таким образом, сильные и выносливые мышцы кистей и предплечий – залог хороших результатов в рывке.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Методы тренировки мышц кистей и предплечий:

- изометрический метод развития силы – мышцы испытывают напряжение, не сокращаясь;
- динамический метод развития силы – мышцы испытывают напряжение, сокращаясь.

Некоторые из предлагаемых упражнений можно выполнять также и в «уступающем» режиме, но для этого следует увеличить нагрузку по сравнению с динамическим режимом.

В гиревом спорте кисть и предплечье работают в основном в изометрическом режиме.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Классификацию упражнений для мышц кистей и предплечий:

- упражнения с гирями;
- упражнения со штангой и гантелями;
- упражнения с кистевым эспандером;
- упражнения на тренажёрных устройствах;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- упражнения с самосопротивлением;
- упражнения с сопротивлением партнёра;
- упражнения с использованием подручных средств и веса собственного тела.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Упражнения с гирями:

- Рывок гири
- Рывок двух гирь
- Махи с гирями.
- Жонглирование гирей (гирями).
- Удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).
- Подъём гири (гирь) за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе.
- Вращение (внутрь и наружу) гирь в опущенных руках с быстрой сменой направления вращения, которая сопровождается максимальным усилием мышц кистей и предплечий, способствующим этой смене.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте



Упражнения со штангой и гантелями:

- Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной.
- Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).
- Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах.
- Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Упражнения на гимнастических снарядах:

- Вис на турнике (горизонтальной перекладине).
- Лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по рукоходу.

Упражнения с самосопротивлением:

- Сжимание в кулак пальцев обеих рук, преодолевая сопротивление противоположной руки, сцепив руки крайними фалангами пальцев.
- Поочерёдное сгибание пальцев обеих рук в пястно-фаланговых суставах, преодолевая адекватное сопротивление противоположной руки.

Тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Упражнения с кистевым эспандером:

- Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».
- Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо».
- Сжимание теннисного мячика.

Упражнения на тренажёрных устройствах:

- Раскачивание собственного тела за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции.
- Накручивание троса на кистеукрепителе.

Развитие мышц кистей и предплечий

Виды спорта, способствующие развитию мышц кистей и предплечий:

- гиревой спорт;
- тяжёлая атлетика;
- пауэрлифтинг;
- армрестлинг;
- борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо, некоторые народные виды);
- спортивная гимнастика;
- спортивная акробатика;
- скалолазание;
- легкоатлетические метания;