

Презентация на тему :  
Методы тренировок мышц  
кистей и предплечий в  
гиревом спорте.

Выполнил: Алексей Буторов , 1ПСО12.

Гиревой спорт в настоящее время является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. Об этом свидетельствует неуклонный рост количества соревнований в различных регионах России. В последнее время всё больше стран заявляют своих спортсменов на чемпионаты и Кубки мира. 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. Для их усовершенствования в настоящее время прилагаются огромные усилия. Одной из проблем в современном гиревом спорте является проблема тренировки мышц кистей и предплечий. Данная группа мышц постоянно вовлечена в работу, так как все разновидности гиревого спорта (двоеборье, толчок по длинному циклу, жонглирование) так или иначе связаны с удержанием гири кистью. Особенно ярко это выражено в рывке гири. Таким образом, сильные и выносливые мышцы кистей и предплечий – залог хороших результатов в рывке.



**ГИРИ!**  
**СПОРТ СИЛЬНЫХ!**

Для того, чтобы чётко и ясно представлять, на какие именно мышцы и связки кистей и предплечий оказывает воздействие применяемая нагрузка, надо ознакомиться с их анатомическим строением.



Для того, чтобы чётко и ясно представлять, на какие именно мышцы и связки кистей и предплечий оказывает воздействие применяемая нагрузка, надо ознакомиться с их анатомическим строением. Это поможет также при идентификации возможных травм, а знание наименований суставов поможет как следует разобраться в описаниях к предлагаемым упражнениям.

Скелет верхних конечностей состоит из: ключиц, лопаток, плечевых костей, локтевых костей, лучевых костей, костей запястья, пястей, фаланг пальцев. Предплечье образуют локтевая и лучевая кости. Кисть руки состоит из фаланг пальцев, пясти, костей запястья. Пясть с окружающими её мышцами и связками образует сплошную ладонную поверхность. Кисть соединяется с предплечьем посредством мелких костей запястья. Перечислим эти кости: кость-трапеция, ладьевидная кость, головчатая кость, полулунная кость, трёхгранная кость, гороховидная кость, крючковидная кость, трапециевидная кость. Ближе всех к костям предплечья находятся ладьевидная, полулунная и трёхгранная кости. Они соединяются с лучевой костью посредством лучезапястного сустава. С пястью запястье соединяется при помощи запястно-пястных суставов. Между собой кости запястья соединены межзапястными и среднезапястными суставами. Пальцы рук крепятся к пясти посредством пястно-фаланговых суставов. Фаланги пальцев соединены межфаланговыми суставами кисти.

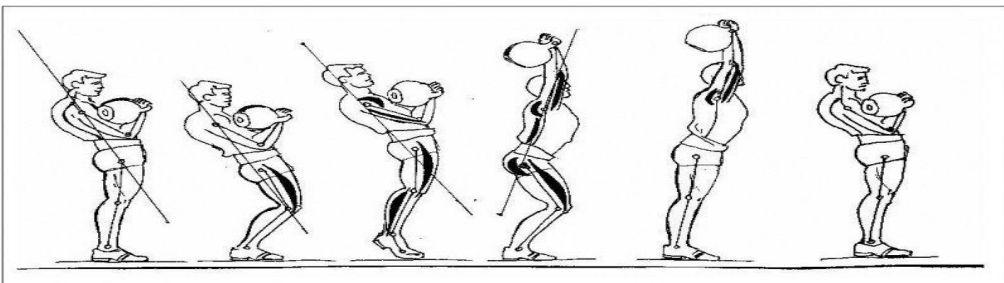
В районе запястья имеется несколько крупных связок ,а именно: лучевая коллатеральная связка запястья, локтевая коллатеральная связка запястья, ладонная лучезапястная связка, лучистая связка запястья. Пястно-фаланговые суставы соединяет между собой глубокая поперечная пястная связка.

Мышцы предплечья подразделяются на глубокие и поверхностные. Среди глубоких наиболее важными (применительно к гиревому спорту) являются: длинный сгибатель большого пальца кисти; глубокий сгибатель пальцев; супинатор. Основные поверхностные мышцы предплечья: круглый пронатор; лучевой сгибатель запястья; локтевой сгибатель запястья; длинная ладонная мышца; поверхностный сгибатель пальцев; длинный лучевой разгибатель запястья; короткий лучевой разгибатель запястья; разгибатель пальцев; локтевой разгибатель запястья.

И наконец, основные мышцы кисти : короткий сгибатель большого пальца кисти; мышца, приводящая большой палец кисти; мышца, противопоставляющая большой палец кисти; ладонные межкостные мышцы; тыльные межкостные мышцы.

## 1 Рывок гири (в классическом исполнении).

Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).



**2 Рывок двух гирь.** (В каждой руке – по гире; в нижнем положении обе гири находятся между ног; на протяжении всего упражнения – руки параллельны друг другу). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы).



**3 Махи с гирей, держа её двумя руками.** (В нижнем положении гиря находится между ног). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей траектории) спортсмен перемещается на один шаг вперёд (назад).



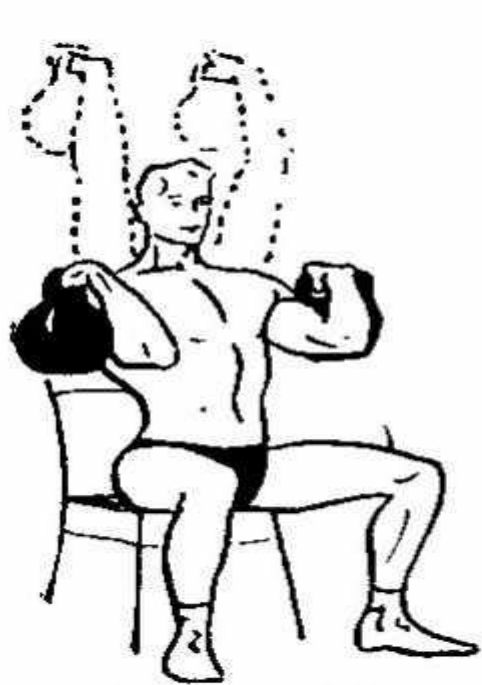
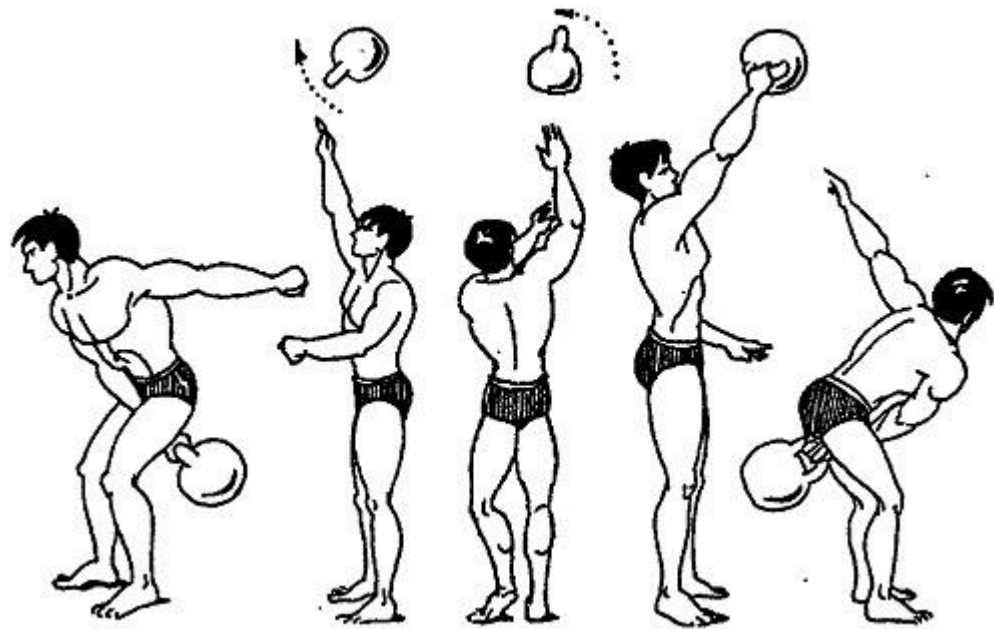
**4 Махи с гирями.** (В каждой руке – по гире; в нижнем положении обе гири находятся между ног; на протяжении всего упражнения – руки параллельны друг другу). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гири находятся в верхней точке своих траекторий) спортсмен перемещается на один шаг вперёд (назад); г) то же, но гири после каждого маха подбрасываются высоко вверх (дужкой – к спортсмену), с последующей их ловлей.



**6 Жонглирование гирей (гирями).** Для укрепления мышц кистей и предплечий можно использовать практически все упражнения из арсенала гиревиков-жонглёров. Для примера приведём некоторые из них: а) высокие подбрасывания гири (гирь) (дужкой – к спортсмену); б) вращение гири перед собой в плоскости, параллельной полу (дужка гири также параллельна полу); в) вращение гири перед собой относительно оси, параллельной дужке гири (гиря совершает обороты «на спортсмена» или «от спортсмена»); г) жонглирование двумя гирями; д) жонглирование в парах, тройках, четвёрках.

**.7 Жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попа».** Упражнение можно делать стоя, сидя, лёжа. Разновидность упражнения: то же, но сверху на днище гири ставится ещё одна гиря.





**Спасибо за внимание!**