ТРЕНИРОВКА МЫШЦ И ПРЕДПЛЕЧИЙ

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.

Так как гиревой спорт по своей сущности является спортом, где главную роль играет силовая выносливость, то и все применяемые в тренировках упражнения должны преследовать цель воспитания именно этого качества. Для его выработки надо совершать многократные повторения используемых движений, причём в нескольких подходах.

Иногда для укрепления мышц кистей и предплечий можно применять комплексы упражнений, где после одного упражнения сразу следует другое (без перерыва на отдых), причём каждое выполняется «до предела». Состоять такой комплекс может из 4-8 упражнений. Полное выполнение комплекса (то есть выполнение всех упражнений по одному подходу «до предела» без перерыва для отдыха при переходе от одного к другому) назовём условно «суперподходом». Существенное **утомление мышц кистей и предплечий** наступает уже после однократного выполнения такого «суперподхода», не говоря уже о двух- или трёхкратных повторениях.

Упражнения с гирями

- Рывок гири.
- Рывок двух гирь.
- Махи с гирей, держа её двумя руками.
- Махи с гирей, держа её одной рукой.
- Махи с гирями.
- Жонглирование гирей (гирями).
- Жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попа».
- 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.

Упражнения со штангой и гантелями

- Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной. Ладони повёрнуты лицевой стороной назад.

- Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечья и ладони, повёрнутые лицевой стороной вверх, – параллельны полу.

- Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах.

- Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец. (Предплечье – параллельно полу).

Упражнения с кистевым эспандером

- Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо». Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной (6-60 секунд) задержкой эспандера в сжатом положении; б) сжимание-разжимание производится не всеми пальцами, а лишь двумя или тремя пальцами.

- Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо». (В скрученном состоянии эспандер должен выглядеть как цифра «8»).

- Сжимание теннисного мячика.

В своих тренировках гиревики очень часто используют физические упражнения из других видов спорта, а в период так называемого межсезонья они могут на несколько недель полностью переключиться на занятие другим видом спорта. Это помогает развить определённые качества, необходимые для успешного выступления в соревнованиях, а также способствует «психологической разгрузке». Упражнения, применяемые гиревиками, могут быть весьма разнообразными и из совершенно различных видов спорта. Кроме собственно физкультурно-спортивной деятельности, спортсмен может также испытывать довольно существенные нагрузки на определённые функциональные системы своего организма, благодаря занятию чисто бытовыми делами, которые, тем не менее, оказывают тренирующее воздействие. Чем в более некомфортных бытовых условиях живёт или работает спортсмен, тем более выражено это воздействие. Для правильного использования в тренировках нагрузок, способствующих развитию мышц кистей и предплечий, гиревик должен знать о том, какие виды спорта и неспортивные (бытовые) занятия наилучшим образом укрепляют кисти и предплечья. Для этого мы и приводим данный список.

Виды спорта, способствующие **развитию мышц кистей и предплечий**: 1) гиревой спорт; 2) тяжёлая атлетика; 3) пауэрлифтинг; 4) армрестлинг; 5) борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо, некоторые народные виды); 6) гребля (академическая; на байдарках и каноэ); 7) спортивная гимнастика; 8) спортивная акробатика; 9) скалолазание; 10) легкоатлетические метания; 11) стрельба из лука; 12) индейский биатлон (гребля на каноэ + стрельба из лука); 13) историческое фехтование.

Ряд неспортивных занятий, способствующих развитию мышц кистей и предплечий: 1) колка дров и валка (ручная) леса; 2) ковка (ручная) металла; 3) косьба; 4) стирка (ручная) белья; 5) замеска (ручная) теста; 6) распиливание дров; 7) переноска тяжестей в руках; 8) профессиональное занятие медицинским массажем; 9) любые хозяйственные операции с использованием лопаты, вил, граблей, лома, тяпки, мотыги, кирки, кувалды, топора.

Спасибо за внимание.