

О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Семенкова Анна 1псo12

18.06.2020

- 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.

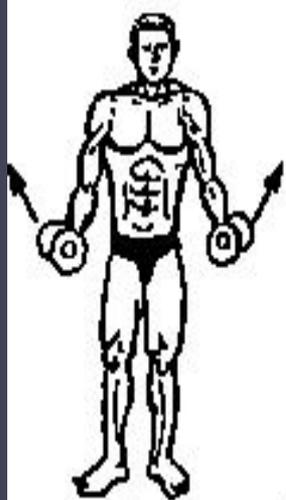
Особенности анатомического строения кистей и предплечий

- 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 (рис. 1а, 1б). 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 (рис. 1в). 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.

Упражнения для развития мышц кистей и предплечий

- 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).
- 1.2 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).
- 1.3 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).
- 1.4 Махи с гирей, держа её одной рукой. (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); г) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей траектории) производится смена рук; д) то же, но гиря после каждого маха подбрасывается высоко вверх (дужкой – к спортсмену), с последующей её ловлей.

- I.5 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.
- I.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.
- I.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.
- I.8 Удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечье и ладонь, повернутая лицевой стороной вверх, – параллельны полу.
- I.9 Подъём гири (гирь) за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе. Рука согнута в локте; предплечье опирается о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Ладонь повернута лицевой стороной вверх. Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной задержкой (6-60 секунд) гири в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений; б) то же, но ладонь повернута лицевой стороной вниз.
- I.10 Вращение (внутрь и наружу) гирь в опущенных руках с быстрой сменой направления вращения, которая сопровождается максимальным усилием мышц кистей и предплечий, способствующим этой смене.



1



2



3



4



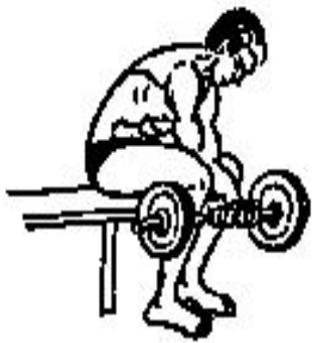
5



7



8



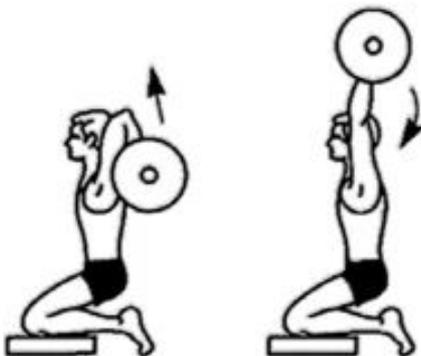
9

Упражнения со штангой и гантелями:

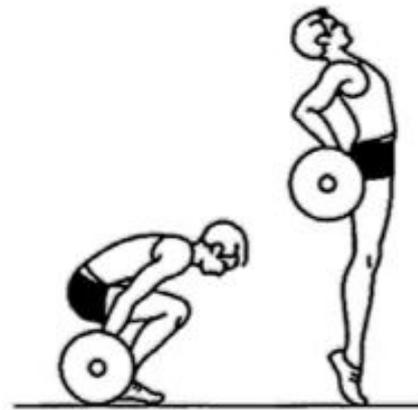
- 1. Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной. Ладони повернуты лицевой стороной назад.
- 2. Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечья и ладони, повернутые лицевой стороной вверх, – параллельны полу.
- 3. Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах. Руки согнуты в локтях; предплечья опираются о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Ладони повернуты лицевой стороной вверх. Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной задержкой (6-60 секунд) штанги в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений; б) то же, но ладони повернуты лицевой стороной вниз; в) то же, но ладони повернуты лицевой стороной друг к другу.
- 4. Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец. (Предплечье – параллельно полу).



1



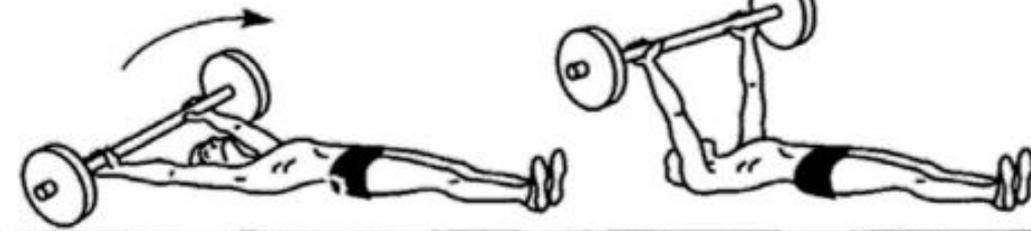
2



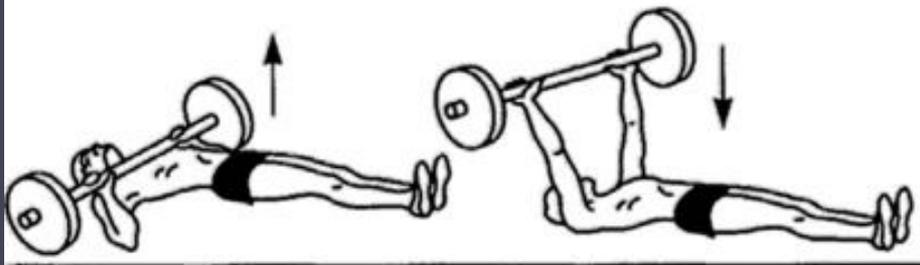
3



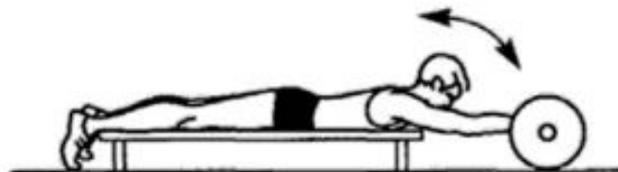
4



5



6



7

Рекомендации по выполнению предлагаемых упражнений

- 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. Таким образом, для динамических упражнений под номерами: I.7; I.9; I.12; II.1; II.3; III.2; IV.1; VI.1; VI.2; VIII.3 мы рекомендуем выполнять 2-5 подходов с количеством повторений 10-20 раз. Вес отягощения или сила сопротивления подбираются индивидуально, в зависимости от личного веса гиревика, его возраста, степени физического развития, уровня спортивного мастерства, периода (цикла) тренировок.