

The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several semi-transparent white circular elements. A prominent feature is a large circular scale on the left side, with tick marks and numbers ranging from 140 to 260. Other elements include smaller circles, some with dashed outlines, and curved arrows indicating motion or direction.

# 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 (внутри 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 повернуты лицевой стороной назад.
- Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро). Предплечья и ладони, повернутые 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.