

# О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте.



Выполнила Шеснина Лиза 1пс012

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 нормативов, входящих в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. 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. 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. Методам тренировки этих мышц и посвящено это пособие. Среди них особо можно выделить такие методы, как: 1) изометрический метод развития силы – мышцы испытывают напряжение, не сокращаясь; 2) 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. Следует отметить, что в гиревом спорте есть и

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 описании к предлагаемым упражнениям.

В связи с рекомендательным характером данного пособия, мы не видим особой необходимости в том, чтобы приводить обширный иллюстративный материал, поэтому разъяснения в строении кистей и предплечий будут даны в виде текста.

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.

ак 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.

Среди прочих рекомендуемых авторами упражнений можно встретить и рывок гири в различных модификациях. Давать какие-то рекомендации по поводу количества рывков и количества подходов здесь не имеет смысла, так как нагрузка в этом соревновательном упражнении определяется направленностью периода (цикла) тренировок, а также направленностью конкретной тренировки. Упомянув рывок, авторы просто хотели ещё раз напомнить, что это прекрасное упражнение для тренировки мышц кистей и предплечий (упр. I.1; I.2). То же самое касается всевозможных махов с гирей и жонглирования (упр. I.3; I.4; I.5; I.6), где нагрузка также может существенно меняться от периода и целей тренировок.

Перетягивание каната (палки) (упр. VII.2) является игровой формой тренировки, поэтому нагрузка здесь задаётся, исходя из субъективных ощущений.

Отдых между подходами (во всех упражнениях) является критерием, определяющим интенсивность нагрузки; в зависимости от периода тренировок, задач конкретной тренировки, самочувствия и функциональной готовности спортсмена он может составлять от 20 секунд до полного восстановления работоспособности мышц.

При выполнении рекомендуемых упражнений не следует «зацикливаться» на каком-то одном из них, так как это может привести не только к физическому переутомлению, но и к эмоционально-психическому. Лучшим вариантом авторы считают сочетание семи-девяти упражнений, которые выполняются в разные тренировочные дни, причём избранный комплекс должен включать в себя как динамические, так и изометрические упражнения. Обязательными для периодического выполнения являются следующие упражнения: I.1; I.4; I.11; V.1. 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 2-3 повторениях.

## Упражнения с гирями

**I.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).

**I.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).

**I.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.

**1.5 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 паре, тройке, четвёрке.

**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, повёрнутая 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 повёрнута лицевой стороной вверх.

Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной задержкой (6 - 60



## Упражнения на тренажёрных устройствах

**IV.1 Раскачивание собственного тела за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции.** Данная установка изначально предназначена для тренировки резкого отталкивания у легкоатлетов-спринтеров и предусматривает навеску дополнительного отягощения в виде железных блинов на специальный стержень. Кисти рук обхватывают две горизонтальные перекладины, нижняя из которых является подвижной (вращается в подшипниковых узлах) и крепится к сиденью качелей. При обхвате обеих перекладин расстояние между точками соприкосновения верхней и нижней части кисти с этими перекладинами постоянно меняется (при раскачивании), то есть кисти рук то полностью раскрываются в пястно-фаланговых суставах (кожа на ладонях натягивается), то с усилием сгибаются. Руки в локтевых суставах при выполнении упражнения не должны слишком сильно сгибаться.

Разновидности упражнения: а) торможение собственного тела за счёт сжимания кистей в момент, когда качели движутся вперёд-вверх; б) то же, но с обратным хватом кистями (лицевой стороной ладоней - назад); в) то же, но используя дополнительное отягощение (железные блины).

**Накручивание троса на кистеукрепителе.** Кистеукрепитель представляет собой устройство, состоящее из: горизонтальной трубы; двух вертикальных стоек, приваренных с обоих концов к этой трубе; квадратной опоры, приваренной к вертикальным стойкам; втулки с кольцом посередине. К кольцу прикрепляется трос с отягощением (гиря, гантель, железный блин). Втулка надета на горизонтальную трубу и свободно вращается относительно неё.

Упражнение выполняется путём накручивания на втулку троса за счёт вращательного движения кистями рук, обхвативших втулку.

Разновидности упражнения: а) то же, но руки расположены лицевой стороной ладоней вверх; б) то же, но с периодическими остановками (задержками движения на 6 – 60 секунд) во время накручивания троса.



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. 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 менее комфортных 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 занятия наилучшим образом укрепляют кисти и предплечья. Для этого мы и приводим данный список.

