

# О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте



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.



## Мышцы кистей и предплечий: анатомическое строение; рекомендации и упражнения для их развития

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.

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.

# Упражнения для развития мышц кистей и предплечий

Классификация упражнений для мышц кистей и предплечий:

- 1) упражнения с гирями;
- 2) упражнения со штангой и гантелями;
- 3) упражнения с кистевым эспандером;
- 4) упражнения на тренажёрных устройствах;
- 5) упражнения на гимнастических снарядах;
- 6) упражнения с само сопротивлением;
- 7) упражнения с сопротивлением партнёра;
- 8) упражнения с использованием подручных средств и веса собственного тела.



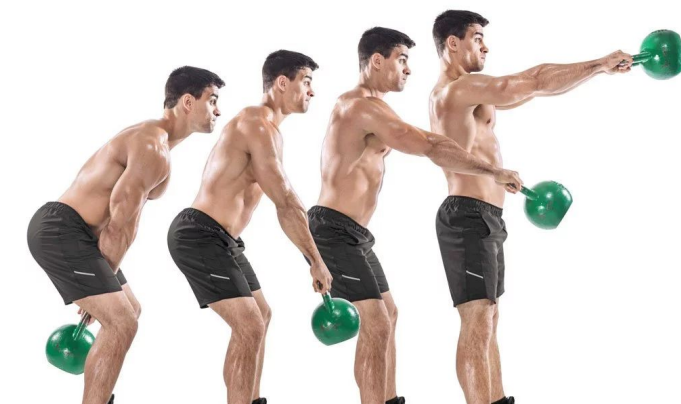
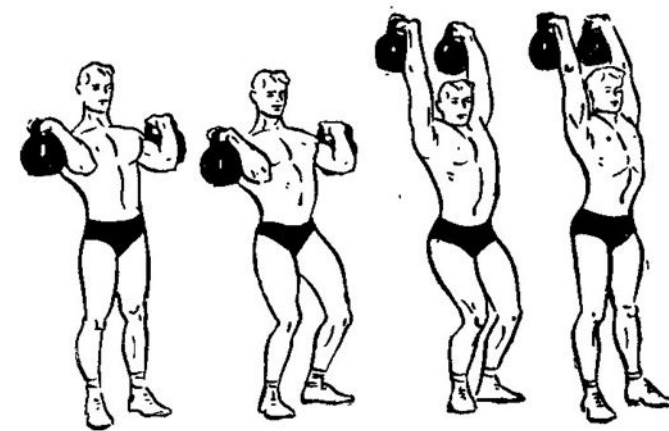
## I. Упражнения с гирями:

**I.1 Рывок гири** (в классическом исполнении). Разновидности упражнения: а) то же, но 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).

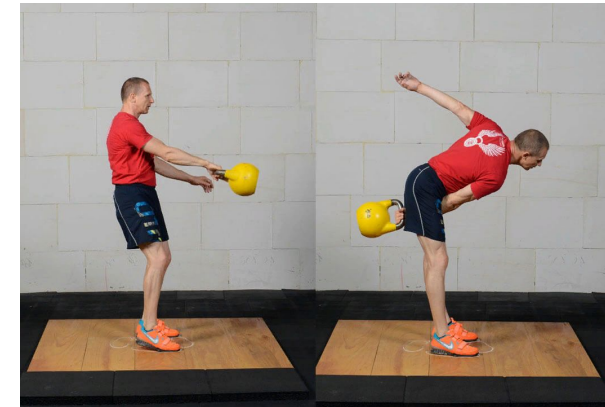




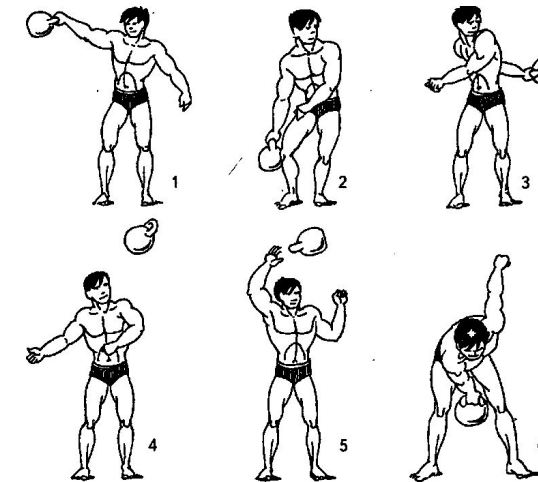
**1.4 Махи с гирей, держа её одной рукой.** (В нижнем положении гиря находится между ног). Разновидности упражнения: а) то же, но с предварительно намыленными ладонями; б) то же, но на руках надеты перчатки (варежки, рукавицы); в) то же, но после каждого маха (когда гиря находится в верхней точке своей 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.



**1.6 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





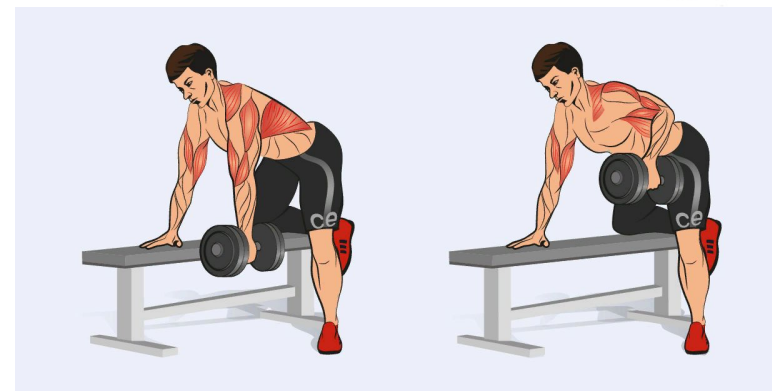
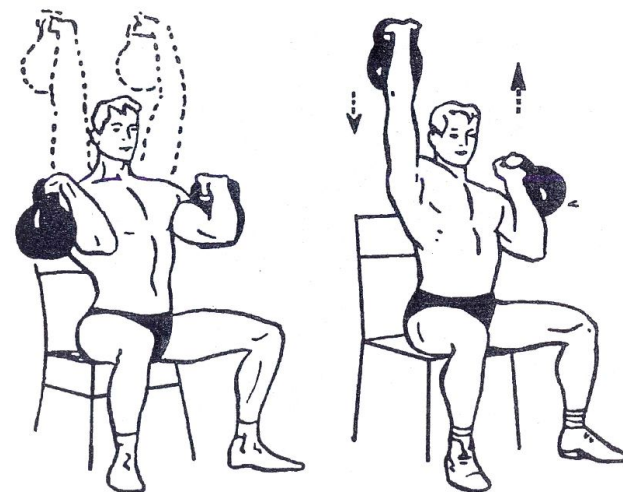
***1.7 Жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попу».*** Упражнение можно делать стоя, сидя, лёжа.

***Разновидность упражнения:*** то же, но сверху на днище гири ставится ещё одна гиря.

***1.8 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.

***1.9 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.

***1.10 Вращение (внутри и наружу) гирь в опущенных руках с быстрой сменой направления вращения, которая сопровождается максимальным усилием мышц кистей и предплечий, способствующим этой смене.***





***1.11 Стояние с гирями в опущенных руках. Разновидности***

***упражнения:*** а) перемещение (бег, ходьба, прыжки) по различного рода поверхностям (ровная поверхность, лестница, пересечённая местность) с гирями в опущенных руках; б) то же, но с предварительно намамыленными ладонями; в) стояние с гирями с упором предплечьями в бёдра в небольшом приседе.

***1.12 Перекладывание установленной «на попу» на жёсткой поверхности гири с боку набок, держась за дужку гири сбоку.***

Дужка гири находится в постоянном контакте с опорной поверхностью. ***Разновидность упражнения:*** то же, но с использованием предплечья другой руки в качестве ограничителя движения гири во внутрь.





## II. Упражнения со штангой и гантелями:

**II.1 Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной.** Ладони повернуты лицевой стороной назад.

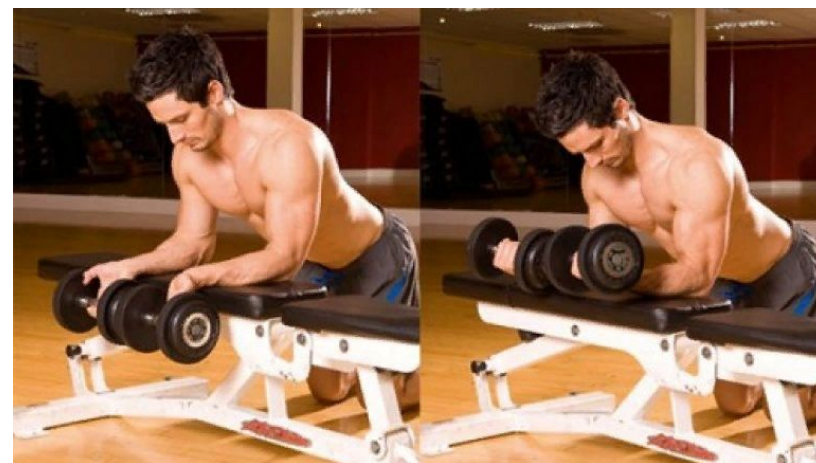
**II.2 Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).** Предплечья и ладони, повернутые лицевой стороной вверх, – параллельны полу.

**II.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 с 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 (при использовании штанги специальной конструкции с поперечными вставками внутри грифа).

**II.4 Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец.** (Предплечье – параллельно полу).

## III. Упражнения с кистевым эспандером:





**III.1 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.

**III.2 Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо».** (В скрученном состоянии эспандер должен выглядеть как цифра «8»).

**III.3 Сжимание теннисного мячика.**

**IV. Упражнения на тренажёрных устройствах:**

**IV.1 Раскачивание собственного тела за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции.** Данная установка





## **VII. Упражнения с сопротивлением партнёра:**

**VII.1** Максимально возможное пожимание руки партнёра, с адекватным сопротивлением сего стороны.

**VII.2** Перетягивание каната или палки в различных модификациях.

## **VIII. Упражнения с использованием подручных средств и веса собственного тела:**

**VIII.1** Волевое напряжение мышц кистей и предплечий путём максимально возможного сжатия заведомо несжимаемого предмета (дужка гири, жердь гимнастических брусьев, любой подходящий предмет) и задержки в таком положении на некоторое время. Разновидности упражнения: а) то же, но с дополнительными скручивающими движениями рук в противоположные стороны; б) сжатие производится не всеми пальцами, а лишь несколькими.

**VIII.2** Удержание стула на вытянутой руке, держась за его ножки, спинку, сиденье. (Рука во время выполнения упражнения должна быть параллельна полу).

