

О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте.

***Студентки: Бадьиной Александры
Группы 1ПСО-12***

Основными задачами в данной работе являются:

1. Составление рекомендаций по методике применения тех или иных упражнений для тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте.
 2. Описание основных упражнений, используемых гиревиками для развития мышц кистей и предплечий.
 3. Экспериментальное подтверждение эффективности приводимых в работе упражнений и методических рекомендаций.
- 

Упражнения для развития мышц кистей и предплечий

На основе изученных литературных источников и проведённых педагогических экспериментов мы предлагаем следующую классификацию 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 самосопротивлением;
 - 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).

I.2 Рывок двух гирь.

I.3 Махи с гирей, держа её двумя руками.

I.4 Махи с гирей, держа её одной рукой.

I.5 Махи с гирями.

I.6 Жонглирование гирей (гирями).

I.7 Жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попа».

I.8 Удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).

I.9 Подъём гири (гирь) за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе.

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.

I.11 Стояние с гирями в опущенных руках.

I.12 Перекладывание установленной «на попа» на жёсткой поверхности гири с боку на бок, держась за дужку гири сбоку.

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.

II.2 Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).

II.3 Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах.

II.4 Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец.

III. Упражнения с кистевым эспандером:

III.1 Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».

III.2 Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо».

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; 1
 - 0) легкоатлетические метания;
 - 11) стрельба из лука;
 - 2) индейский биатлон (гребля на каноэ + стрельба из лука);
 - 13) историческое фехтование.
- 

Рекомендации по выполнению

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 рекомендуется 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.

В упражнениях III.1 и III.3 нагрузка лимитируется степенью тугости эспандера и мячика, поэтому можно сделать несколько подходов по 10-100 повторений, а можно постоянно носить с собой эспандер (мячик) и время от времени делать по несколько десятков сжатий.

Упражнения I.10 и II.4 выполняются в 2-4 подхода до существенного утомления мышц кистей и предплечий в каждом подходе. Вес отягощения здесь подбирается индивидуально.

Упражнения I.8; II.2; VII.1; VIII.1; VIII.2 следует выполнять в 2-5 подходов по 10-20 повторений в каждом подходе. Здесь под повторением понимается задержка в напряжённом состоянии на 6-20 секунд. Отдых между повторениями 6-10 секунд. В качестве альтернативы можно предложить выполнять данные упражнения как упр. V.1 и упр. I.11.

Вывод:

Итогом работы стало формирование стройной системы методических рекомендаций и упражнений для тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте. Классификация тридцати упражнений с различными модификациями произведена по восьми ключевым признакам.



Спасибо за внимание!

