

методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте

Дёмина 1к4

A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, white, and light blue) extending from the right side of the slide.

- 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. 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 посвящена эта статья

- А теперь речь пойдёт о мерах предосторожности при выполнении рекомендуемых упражнений и о технических особенностях их выполнения.
Рывок гири (упр. I.1) выполняется в классическом его варианте. Намыливание ладоней в некоторых упражнениях производится для уменьшения сцепления их поверхности со спортивным снарядам, что служит дополнительной нагрузкой для мышц кисти и предплечья. Перчатки, варежки, рукавицы на руках служат для той же цели.
Жонглирование гирями (упр. I.6) следует проводить с соблюдением всех норм безопасности. Вблизи от жонглёра никого не должно быть (в радиусе 3 метров). В случае, когда гирю невозможно поймать за дужку после какого-либо трюка, её следует оттолкнуть от себя.

- После накручивания троса на кистеукрепителе (упр. IV.2), следует медленно его раскрутить обратно, а не отпускать втулку, чтобы не испортить тренажёр и не поднимать лишней пыли в воздух после удара отягощения об пол.
Упражнения V.1 и V.2, кроме положительного тренирующего воздействия на мышцы кистей и предплечий, оказывают также благотворное влияние на позвоночный столб и плечевые суставы, способствуя их растяжке. При использовании дополнительного отягощения в упр. V.1 следует быть осторожным при прыгивании с перекладины, так как отягощение при резком движении может сорваться с места крепления и травмировать ноги.

- **. 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).