

# О МЕТОДАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.

---

Физическая культура

Студентки 1ПСО-13

Дудина Анастасия

- 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. 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 кисть и предплечье работают в основном в изометрическом режиме.

Предлагаемые ниже упражнения широко используются в тренировках гиревиков ДЮСШ № 3 города Тамбова, ДЮСШ р. п. Мордово Тамбовской области, ДЮСШ р. п. Токарёвка Тамбовской области. Результаты выступлений спортсменов данных организаций свидетельствуют о положительном влиянии данных упражнений на рост результатов в рывке и в двоеборье. Дадим некоторые рекомендации по выполнению упражнений.

- 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 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 упражнений можно встретить 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 педагогической направленностью конкретной тренировки. Упомянув рывок, мы 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 в зависимости от периода и целей тренировок.
-