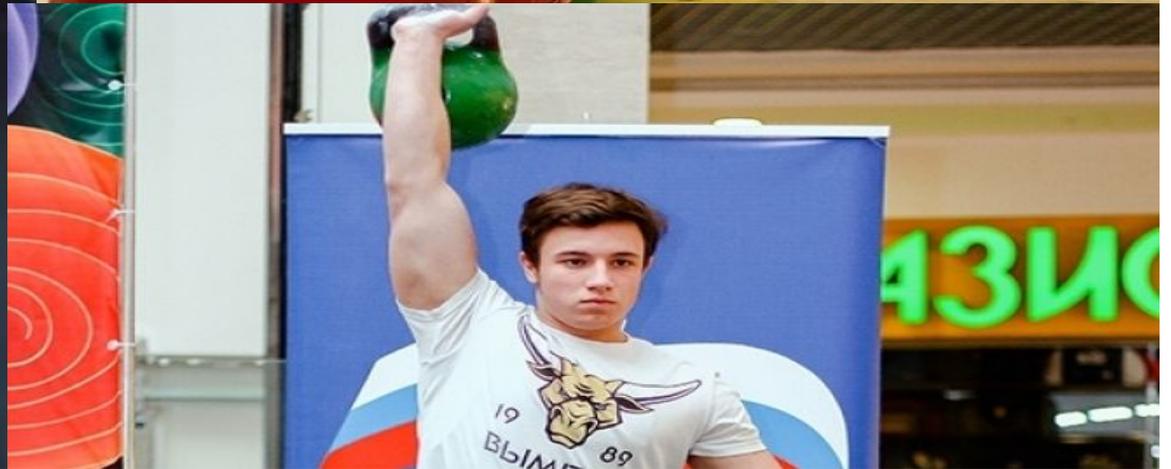
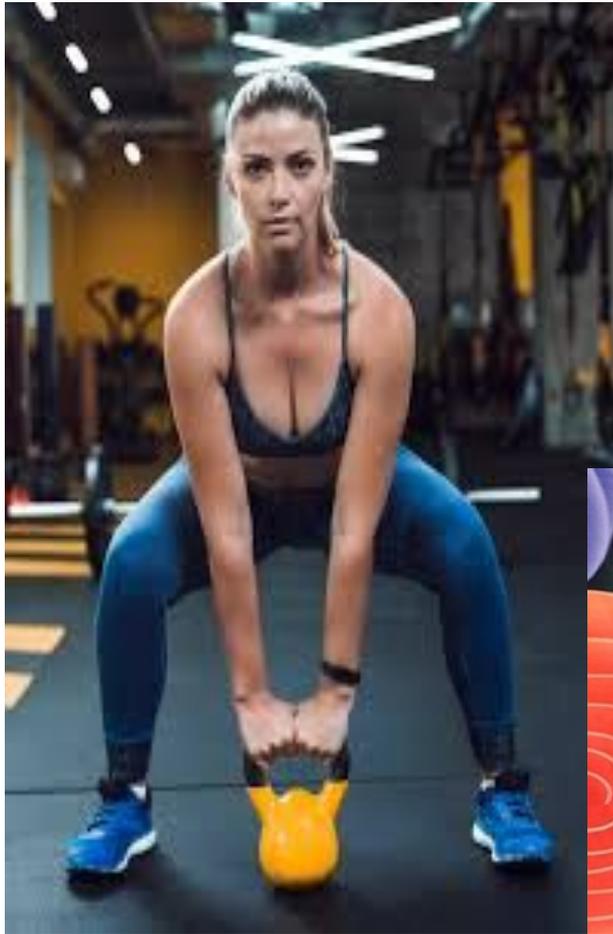


О МЕТОДАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ







Гиревóй спорт — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.



В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

- -Воспитание силовой выносливости с использованием неопределенных отягощений.

Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 %до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30%-40% от максимума). воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40%-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

- -Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых:

1) в преодолевающем режиме работы мышц;

2) в уступающем режиме работы мышц. Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение околопредельных отягощений, равных 2-3 ПМ (повторный максимум) (90%-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ.

Интервалы отдыха — оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин). Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

- - Воспитание собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления. Для начинающих величина отягощения берется в пределах от 40% до 60% от максимума, для более подготовленных 70%-80%, или 10-12 повторный максимум (ПМ). Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами. Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно повышают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума). Для представителей «несиловых» видов спорта количество занятий в неделю 2 или 3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к одинарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха — активно-пассивный.

▣ Также предлагается следующая 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 самосопротивлением;
- 7) упражнения с сопротивлением партнёра;
- 8) упражнения с использованием подручных средств и веса собственного тела.

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 спорта. Это помогает развить определённые качества, необходимые для успешного выступления в соревнованиях, а также способствует «психологической разгрузке».