

О МЕТОДАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Новикова Ева

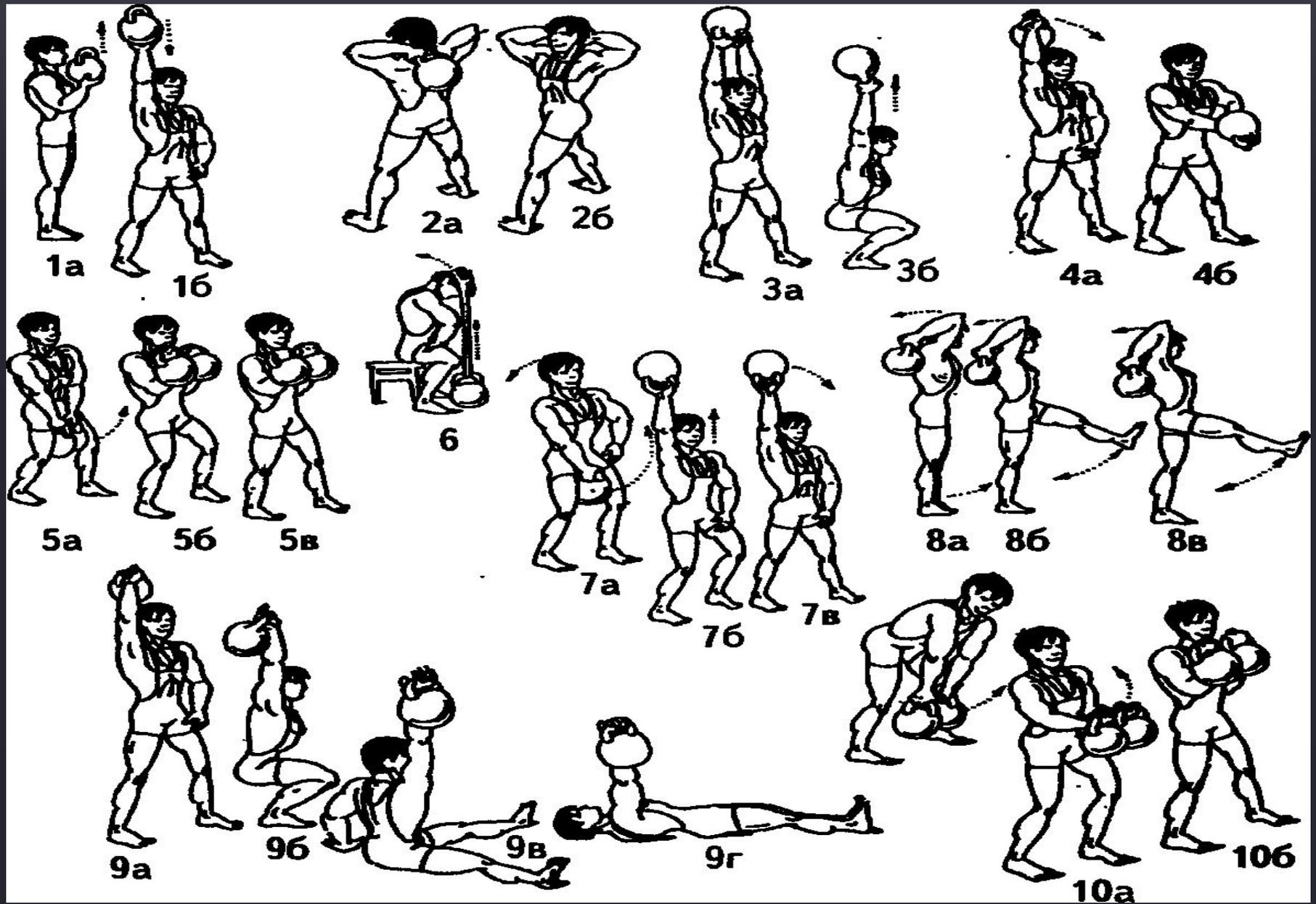
1ПСО-13

- 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. 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 гиревая 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.
- Упражнения IV.2 и V.2 характерны тем, что в них каждый подход лимитируется либо длиной каната (длиной рукохода), либо длиной троса кистеукрепителя, поэтому можно делать 2-5 подходов до достижения естественного ограничения в виде прикрепления каната к потолку или в виде втулки кистеукрепителя. Однако, время приложения усилий должно быть не менее 30 секунд.
- 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.
- Вис на турнике (упр. V.1) и стояние с гирями (упр. I.11) выполняются в 2-5 подходов: либо по 1-2 минуты напряжения мышц, либо до полного утомления кистей и предплечий в каждом подходе, в зависимости от самочувствия спортсмена и задач тренировки. Данные упражнения являются хорошими тестовыми упражнениями для новичков. По продолжительности виса или стояния с гирями можно чётко судить о статической выносливости мышц кистей и предплечий. Так, продолжительность виса на турнике 2-3 минуты является очень хорошим результатом, особенно для начинающих. Упражнения V.1 и I.11 - одни из самых основных специальных упражнений в тренировках гиревиков, начиная от спортсменов I-го юношеского разряда и кончая заслуженными мастерами спорта.
- 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.
- Перетягивание каната (палки) (упр. VII.2) является игровой формой тренировки, поэтому нагрузка здесь задаётся, исходя из субъективных ощущений спортсменов.
- Отдых между подходами (во всех упражнениях) является критерием, определяющим интенсивность нагрузки; в зависимости от периода тренировок, задач конкретной тренировки, самочувствия и функциональной готовности спортсмена он может составлять от 20 секунд и вплоть до полного восстановления работоспособности мышц.
- При выполнении рекомендуемых упражнений не следует «зацикливаться» на каком-то одном из них, так как это может привести не только к физическому переутомлению, но и к эмоционально-психическому. Лучшим вариантом мы считаем сочетание семи-девяти упражнений, которые выполняются в разные тренировочные дни, причём избранный комплекс должен включать в себя как динамические, так и изометрические упражнения. Обязательными для периодического выполнения являются следующие упражнения: I.1; I.4; I.11; V.1.
- Иногда для укрепления мышц кистей и предплечий можно применять комплексы упражнений, где после одного упражнения сразу следует другое (без перерыва на отдых), причём каждое выполняется «до предела». Состоять такой комплекс может из 4-8 упражнений. Полное выполнение комплекса (то есть выполнение всех упражнений по одному подходу «до предела» без перерыва для отдыха при переходе от одного к другому) назовём условно «суперподходом». Существенное утомление мышц кистей и предплечий наступает уже после однократного выполнения такого «суперподхода», не говоря уже о двух- или трёхкратных повторениях. Пример «суперподхода» (даны номера и последовательность упражнений): V.1 + I.11 + VIII.1 + II.3 + III.1.
- Во время выполнения приведённых в статье упражнений не следует надолго задерживать дыхание. Особенно это касается изометрических упражнений. При длительном статическом напряжении надо стараться неглубоко и часто дышать. Задержка дыхания более, чем на 15 секунд, при чрезмерном натуживании может негативно отразиться на кровеносных сосудах головного мозга и сердца.

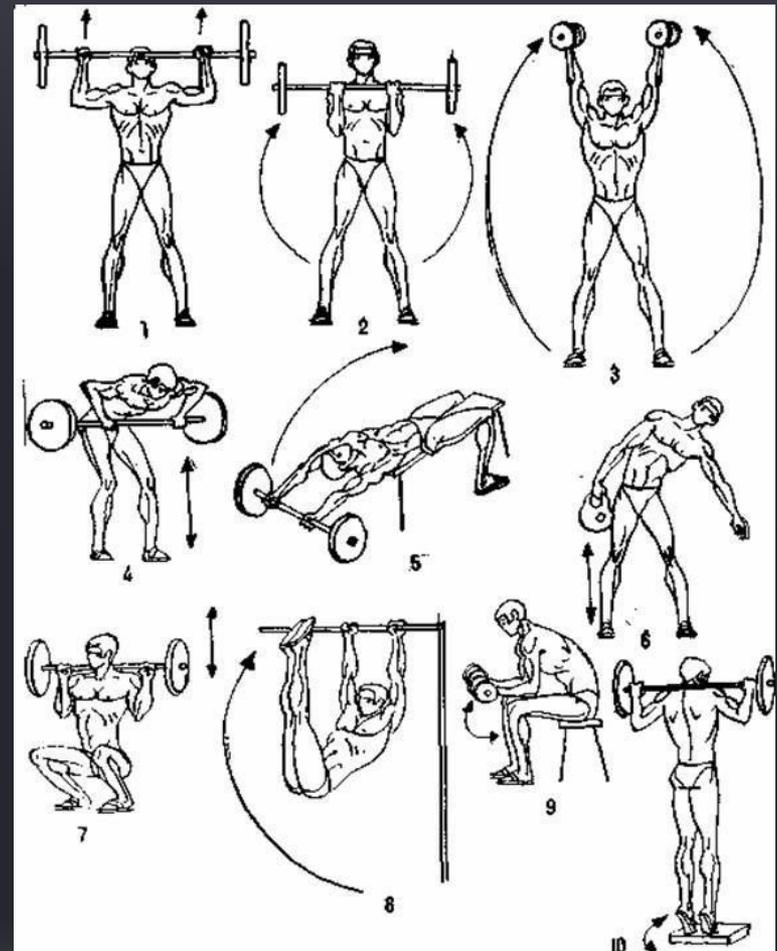
- А теперь речь пойдёт о мерах предосторожности при выполнении рекомендуемых упражнений и о технических особенностях их выполнения.
- Рывок гири (упр. I.1) выполняется в классическом его варианте. Намыливание ладоней в некоторых упражнениях производится для уменьшения сцепления их поверхности со спортивным снарядом, 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 гирию невозможно поймать за дужку после какого-либо трюка, её следует оттолкнуть от себя.
- Делая махи с гирей (упр. I.3), следует доводить гирию до уровня головы, локти при этом могут быть чуть согнуты.
- При любых высоких подбрасываниях гири надо обязательно сопровождать её полёт взглядом.
- Жим гири доньшком вверх (упр. I.7) должен совершаться при предельной концентрации внимания. При неудачном выполнении этого упражнения следует направлять падающую гирию (гири) от себя.
- Задержки снаряда в верхнем положении в некоторых упражнениях способствуют тренировке статической выносливости.
- Стояние с гирями в опущенных руках (упр. I.11) в некоторых случаях следует совершать до предельного утомления мышц кистей и предплечий. Если есть такая возможность, то надо дожидаться, пока гири сами выпадут из утомлённых кистей.
- Упражнение I.12 нельзя слишком часто включать в тренировки (особенно новичкам), так как оно является травмоопасным и при плохой тренированности связок кисти может причинить сильные болевые ощущения.
- В упражнениях II.1 и II.3 штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться.
- В упражнениях II.2 и I.8 надо добиваться как можно более полного раскрытия ладони и параллельности её полу.
- Вместо эспандера «резиновое кольцо» (упр. III.1) можно использовать пружинный кистевой эспандер.
- Упражнение IV.1 характерно тем, что тренирующий эффект при его использовании зависит от индивидуальной длины пальцев, высоты сиденья относительно верхней горизонтальной перекладины, толщины этой перекладины. При выполнении этого упражнения надо быть очень внимательным, чтобы случайно не защемить пальцы между двумя верхними перекладинами и чтобы не перерастянуть кожу на ладонях, когда она испытывает сильное натяжение при полном раскрытии, особенно если имеется какая-либо травма (сорванные мозоли и т.д.).
- 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 спрыгивании с перекладины, так как отягощение при резком движении может сорваться с места крепления и травмировать ноги.
- В упражнениях с самосопротивлением напряжение мышц должно быть довольно существенным.
- Упражнение VIII.1 выполняется с предельным напряжением мышц кистей и предплечий.
- В упр. VIII.2 руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены, а плечи – параллельны полу.
- Отжимания на пальцах (упр. VIII.3) должны совершаться на абсолютно прямых (в фаланговых суставах) пальцах. Если это не удаётся, то для уменьшения нагрузки следует отжиматься, опираясь руками на какое-либо возвышение.
- Итак, приведём основные упражнения для развития мышц кистей и предплечий.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ



УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ

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



ДРУГИЕ

Упражнения с кистевым эспандером

- 1 Сжатие-разжатие кистевого эспандера «резиновое кольцо». Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной (6-60 секунд) задержкой эспандера в сжатом положении; б) сжатие-разжатие 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 Сжатие теннисного мячика.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- V.1 Вис на турнике (горизонтальной перекладине). Разновидности упражнения: а) вис на нескольких пальцах; б) вис на одной руке; в) вис с отягощением, прикрепленным на поясе или на ногах спортсмена; г) вис с предварительно намыленными ладонями; д) вис с раскачиваниями.
- V.2 Лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по рукоходу.

Упражнения с самосопротивлением

- 1 Сжатие в кулак пальцев обеих рук, преодолевая сопротивление противоположной руки, сцепив руки крайними фалангами пальцев. Лицевая сторона ладони одной руки направлена вверх, другой руки – вниз. Руки находятся перед грудью спортсмена.
- VI.2 Поочерёдное сгибание пальцев обеих рук в пястно-фаланговых суставах, преодолевая адекватное сопротивление противоположной руки. Руки соприкасаются лицевыми сторонами ладоней. Пясти обеих ладоней при выполнении упражнения остаются в вертикальном положении (перед грудью)