

УДК 796

Ремешевський О.В.¹, Дребот В.В.²

¹ старш. викл. НУ« Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФРЕТ-212 НУ« Запорізька політехніка»

РІЗНОМАНІТНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УКРІПЛЕННЯ М'ЯЗІВКИСТЕЙ ТА ПЕРЕДПЛІЧ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

На основі вивчених літературних джерел і проведених педагогічних експериментів ми пропонуємо таку класифікацію вправ для м'язів кистей і передпліч: 1) вправи з гирями; 2) вправи зі штангою і гантелями; 3) вправи з кистьовим еспандером; 4) вправи на тренажерних пристроях; 5) вправи на гімнастичних снарядах; 6) вправи з самоопором; 7) вправи з партнером; 8) вправи з використанням підручних засобів і ваги власного тіла.

Розглянемо перші два пункти з нашої класифікації.

I. Вправи з гирями:

1.1 Ривок гирі (в класичному виконанні). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички.

1.2 Ривок двох гир. (У кожній руці – по гирі; в нижньому положенні обидві гирі знаходяться між ніг; протягом вправи – руки паралельні одна до одної). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички.

І.3 Махи з гирею, тримаючи її двома руками. (В нижньому положенні гиря знаходиться між ніг). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо наміленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці, рукавиці); в) те саме, але після кожного маха (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок вперед (назад).

І.4 Махи з гирею, тримаючи її однією рукою. (В нижньому положенні гиря знаходиться між ніг). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо наміленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці, рукавиці); в) те саме, але після кожного маха (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок вперед (назад); г) те ж, але після кожного маха (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) проводиться зміна рук; д) те саме, але гиря після кожного маха підкидається високо вгору (дужкою – до спортсмена), з подальшою її ловом.

І.5 Жонгливання гирею (гирями). Для зміцнення м'язів кистей і передпліч можна використовувати практично всі вправи з арсеналу гирьовиків-жонглерів. Для прикладу наведемо деякі з них: а) високі підкидання гирі (дужкою – до спортсмена); б) обертання гирі перед собою в площині, паралельній підлозі (дужка гирі також паралельна підлозі); в) обертання гирі перед собою щодо осі, паралельної дужці гирі (гиря здійснює обороти «на спортсмена» або «від спортсмена»); г) жонгливання двома гирями; д) жонгливання в парах, трійках, четвірках.

І.6 Підйом гирі за дужку вгору за рахунок згинання кисті в променезап'ястковому суглобі. Рука зігнута в лікті; передпліччя спирається на жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоня повернена лицьовою стороною вгору. Різновиди вправи: а) те ж, але зі значною затримкою (6-60 секунд) гирі в верхньому положенні після виконання заданої кількості повторень; б) те саме, але долоня повернена лицьовою стороною вниз.

І.7 Обертання (всередину і назовні) гирі в опущених руках з швидкою зміною напрямку обертання, яка супроводжується максимальним зусиллям м'язів кистей і передпліч, що сприяє цій зміні.

І.8 Стояння з гирями в опущених руках. Різновиди вправи: а) переміщення (біг, ходьба, стрибки) по різного роду поверхонь (рівна поверхня, сходи, пересічена місцевість) з гирями в опущених руках; б) те саме, але з попередньо наміленими долонями; в) стояння з гирями з упором передпліччя в стегна в невеликому присіді.

ІІ. Вправи зі штангою і гантелями:

II.1 Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ясткових суглобах, тримаючи штангу в опущених прямих руках за спиною. Долоні повернені лицьовою стороною назад.

II.2 Утримання штанги на розкритих прямих долонях, спершись передпліччями на жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Передпліччя і долоні, повернені лицьовою стороною вгору, – паралельні підлозі.

II.3 Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях; передпліччя спираються об жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоні повернені лицьовою стороною вгору. Різновиди вправи: а) те ж, але зі значною затримкою (6–60 секунд) штанги в верхньому положенні після виконання заданої кількості повторень; б) те саме, але долоні повернені лицьовою стороною вниз; в) те саме, але долоні повернені лицьовою стороною один до одного (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками всередині грифа).

II.4 Обертання кульової гантеллю (гантелями) в різних напрямках, взявшись за її кінець. (Передпліччя – паралельно підлозі)