ТЕСТ КИСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

10-шаговая самодиагностика для юного хоккеиста, баскетболиста и теннисиста

Методика Татьяны Годяцкой • фасциальный фитнес • биомеханика • ИФП

Проверьте «карту тела» ребёнка за 15 минут дома — до того, как травма решит за вас

Почему кисть — валюта номер один

Овечкин, Тайсон, Брюс Ли, Карелин, Мирра Андреева — все они бьют не рукой, а всей цепью: стопа → таз → кор → плечевой пояс → кисть. Кисть не создаёт скорость — она её доставляет. Слабое звено не только «глотает» энергию: оно перегружается первым и ломается. Сухожилие растёт медленнее мышцы — месяцами, а не неделями. Этот тест покажет, где цепь рвётся.

Часть 1. Сила хвата — главный измеритель

Сожмите кистевой динамометр 3 раза каждой рукой, запишите лучший результат. Если динамометра нет — перейдите к Части 2: тест можно пройти и без прибора.

Возраст	Мальчики, кг	Девочки, кг	Оценка
8–11 лет	13,0 – 18,5	9,8 – 17,1	норма силы кисти
12–15 лет	21,6 – 37,6	19,9 – 28,3	норма силы кисти
16–19 лет	45,9 – 51,0	31,3 – 33,8	норма силы кисти

Результат ниже нижней границы — «красный флаг» №1. Сила хвата — признанный маркер общего физического состояния; исследования показывают, что за последние десятилетия сила кисти подростков снизилась на 10 кг у юношей и на 7 кг у девушек по сравнению с 1960-ми. Левая рука в норме на 5–10 кг слабее правой; если разница больше — это флаг асимметрии.

Часть 2. Пять быстрых тестов без оборудования

1. **Вис на перекладине**
   Прямой хват. 10+ секунд — норма для 10–12 лет; 20+ секунд — для 13+. Меньше — хват отстаёт от нагрузки вида спорта.
2. **Тест «замок за спиной»**
   Правая рука сверху за плечо, левая — снизу за спину; пальцы должны встретиться. Не встречаются — зажат плечевой пояс, страдает амплитуда броска и подачи.
3. **Разворот кисти с линейкой**
   Сжимая линейку горизонтально, разверните кисть на 90° влево и вправо, не поднимая локоть. Ограничение — слабые вращатели предплечья: страдают щелчок броска и топспин.
4. **Глубокий присед**
   Пятки на полу, спина прямая, присед в полный сед. Не получается — зажат тазобедренный сустав: источник скорости в любом виде спорта.
5. **Боль при нагрузке**
   Боль в локте или запястье при бросках, подаче, отжиманиях — «красный флаг» эпикондилита. Тренировка через боль учит тело двигаться по компенсаторной схеме — следующим сломается соседний сустав.

Страница 1 из 2 — расшифровка результатов и план на 8 недель — на следующей странице.

Как читать результаты

Посчитайте «красные флаги»: каждый пункт Части 2, где тест не пройден, плюс результат динамометрии ниже нормы — это один флаг.

- **0 флагов**
  База есть. Задача — поддерживать и наращивать силу без риска: изометрия, эксцентрика, МФР.
- **1–2 флага**
  Цепь рвётся в 1–2 звеньях. Точечная работа закроет это за 8 недель — до того, как это станет травмой.
- **3+ флагов**
  Высокий риск перегрузочной травмы в ближайший сезон. Нужна системная работа с фасциями, хватом и тазом — начинать лучше сейчас.

План на 8 недель — что даёт курс

Дни 1–7	**Диагностика и «карта тела»: динамометрия, тесты подвижности таза, плечевого пояса, запястья.**
Недели 1–8	**Утренняя гимнастика 15 минут: тазобедренный сустав, плечевой пояс, здоровая спина.**
Ежедневно	**Кисть и предплечье: пустой гриф, эспандеры, работа пальцами — метод, проверенный от Брюса Ли до К**
2 раза в неделю	**Кроссовер, TRX-петли и фитбол: адресная работа предплечья, проприоцепция, стабилизация плеча.**
Неделя 8	**Повторный замер: прогресс в килограммах, а не «по ощущениям». Корректировка программы.**

Первый шаг к НХЛ, WTA или просто здоровой спине — диагностика.

Запишитесь на курс Татьяны Годяцкой: фасциальный фитнес, МФР, биомеханика и ИФП — фундамент, который не строит ни одна спортивная секция. Шпагат не обещаем. Обещаем тело, которое не подводит, — в тридцать, в пятьдесят и в восемьдесят.

→ Записаться на курс:
Сайт: https://физкультура24.рф
Телефон: +7 916 644-11-58

Источники норм динамометрии: методические рекомендации ФМБА России (клиническая антропометрия); исследование «Оценка физиометрических показателей современных школьников Новосибирска», Профилактическая медицина, 2025;28(3). Тест не заменяет медицинское обследование: при боли в суставах обратитесь к спортивному врачу или реабилитологу.