



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Методические рекомендации
для студентов всех специальностей и преподавателей
физического воспитания

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Методические рекомендации
для студентов всех специальностей и преподавателей
физического воспитания

Харьков
Издательство НУА
2013

УДК 378.147.016 : 796.88/89 (072+075.8)

ББК 75.691.1р30-2

Т 38

Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии
Протокол № 5 от 2.12.2013

Автор-составитель препод. *А. В. Красуля*

Рецензент канд. техн. наук, доц. *М. А. Красуля*

У даних рекомендаціях описано основні вправи, що використовують на заняттях у тренажерній залі, вказано технічні особливості використання цих вправ.

Рекомендації можуть бути використані викладачами ВНЗ при проведенні занять з атлетичної гімнастики, а також студентами в самостійній роботі.

Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике :
Т 38 Метод. рекомендації для студентів всіх спеціальностей і преподавателей
физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; авт. – сост. А.
В. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 28 с.

В данных рекомендациях описаны основные упражнения, используемые на занятиях в тренажерном зале, указаны технические особенности выполнения этих упражнений.

Рекомендации могут быть использованы преподавателями вуза при проведении занятий по атлетической гимнастике, а также студентами в самостоятельной работе.

УДК 378.147.016. : 796.88/89 (072+075.8)

ББК 75.691.1р30-2

© Народная украинская академия, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| I. УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ | 5 |
| 1.1. Хваты (захваты) штанги | 5 |
| 1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 5 |
| 1.3. Упражнения для мышц ног | 6 |
| 1.4. Упражнения для мышц туловища | 6 |
| 1.5. Толчок, жим, рывок..... | 7 |
| II. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ..... | 8 |
| III. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ. | 10 |
| IV. УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ..... | 17 |
| 4.1. Мышцы шеи | 17 |
| 4.2. Дельтовидные мышцы | 17 |
| 4.3. Мышцы груди | 19 |
| 4.4. Мышцы спины | 21 |
| 4.5. Мышцы рук | 22 |
| 4.6. Мышцы живота..... | 23 |
| 4.7. Мышцы ног | 24 |
| V. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ | 25 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 27 |

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня занятия атлетической гимнастикой весьма популярны среди студентов вузов. Они позволяют, правильно выбирая методы и принципы тренировок и применяя различные приспособления и отягощения, сознательно «строить» свое тело, совершенствовать и укреплять все жизненно важные функции, повышать общий тонус организма.

Занятия атлетической гимнастикой, как никакой другой вид занятий, в сочетании с аэробными циклическими упражнениями, режимом питания и восстановления после нагрузок, позволяют добиться хорошего физического развития и поддерживать долгие годы на высоком уровне силовые возможности организма, выносливость, а также резко снизить вредное воздействие факторов риска.

Занятия атлетической гимнастикой улучшают кровообращение, помогают регулировать давление крови и обмен веществ, избавляют от излишних жировых отложений. Все это возможно, если правильно определить принципы и методы тренировочного процесса, что позволит целенаправленно, постепенно и наиболее полно реализовать резервы своего организма.

Прежде чем приступать к тренировкам, необходимо задаться конечной целью – будет это укрепление здоровья, исправление дефектов телосложения, избавление от лишнего веса, набор мышечной массы или построение гармонично развитого тела с мощной, рельефной мускулатурой. В зависимости от поставленной цели будут различны средства и способы ее достижения.

Однако в любом случае необходимо комплексное использование всего имеющегося набора всевозможных тренажеров, отягощений, амортизаторов. Надо отметить в этой связи, что знаменитый А. Шварценеггер считал более уникальными средствами штангу, гантели и гири (т. е. «свободный» вес) по сравнению с тренажерами.

«Свободный» вес заставляет суставы и связки двигаться в естественном направлении, наиболее удобном для тела в данном движении. Тренажеры же заставляют работать мышцы по строго заданной траектории. Как показывает опыт, большинство растяжений мышц и вывихов суставов являются результатом использования тренажеров, дававших телу неестественные нагрузки. Однако есть мышцы, которые невозможно проработать «свободным» отягощением. Поэтому тренировочная программа должна непременно включать от 30 до 40% времени занятий на тренажерах.

Начинать тренировки следует с разминки, во время которой необходимо разогреть и растянуть мышцы.

При выполнении упражнений целесообразно соблюдать простое правило – выдох стараться делать на максимальном усилии.

Важным этапом на занятиях атлетической гимнастикой является изучение и овладение техникой выполнения упражнений, чему и уделено основное внимание в данных методических рекомендациях.

I. УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

Упражнения со штангой широко применяют не только в тяжелой атлетике. В большинстве видов спорта, а также в атлетической гимнастике штанга является предметом, с которым выполняют как вспомогательные, так и специальные упражнения на силу. В тех случаях, когда штанга с дисками оказывается тяжелой, упражнения следует выполнять с одним грифом.

1.1. Хваты (захваты) штанги

Существуют три способа захвата грифа штанги:

- а) простой;
- б) односторонний;
- в) в замок.

В жиме практикуют преимущественно два первых способа: простой и односторонний. Захват в замок, наиболее крепкий, применяется там, где сила захвата имеет большое значение. При широком захвате штанги рекомендуется применять простой хват, а при узком – односторонний. При простом захвате поднимать штангу на грудь легче, чем при одностороннем, поэтому простой хват более распространен.

Необходимо всегда иметь в виду, что сила развивается только тогда, когда мышцы активно преодолевают сопротивление, поэтому увлекаться слишком большим весом не следует, так как при этом активно работать будут лишь спина и ноги, что же касается рук и плечевого пояса, представляющих слабейшую группу мышц, то они не могут преодолеть этот вес и выполняют роль «веревки», испытывающих только натяжение.

Тяга чрезмерно тяжелого веса весьма вредно отражается на мышцах плечевого пояса, понижая их активность и эластичность. Поэтому при выполнении того или иного упражнения, в котором принимают участие различные группы мышц, следует контролировать слабейшие мышцы, определяя для них тренировочный вес и число повторений в упражнениях с этим весом.

При тренировке силы мышц ног приседаниями со штангой на плечах надо брать такой вес, чтобы занимающийся мог встать и присесть с прямой спиной, не меняя положения плечевого пояса, на котором лежит штанга, и туловища.

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускание штанги прямыми руками. Упражнение выполнять напряженными руками, не допускать переутомления, так как это приводит к сильному «провисанию» рук, что вредно отражается на суставах.

2. Поднимание штанги сгибанием рук: а) хватом снизу; б) хватом сверху.

3. То же, опираясь локтями на повышенную опору (скамья Скотта).

4. Поднимание-выжимание штанги вверх на прямых руках и опускание:
а) на грудь; б) на лопатки.

5. То же, сидя на скамейке.
6. Поднимание штанги рывком до уровня груди на согнутых руках, хват на ширине плеч или немного шире.
7. То же, узкий хват.
8. Лежа на скамейке, отжимание штанги от груди (жим лежа).
9. Лежа на скамейке, штангу держать вертикально на прямых руках. Опускание штанги назад за голову, немного сгибая руки (пуловер).
10. В наклонном положении сгибание рук, притягивая штангу к груди, и медленное выпрямление рук.

1.3. Упражнения для мышц ног

1. Стоя на одной ноге, поднимание и опускание другой, согнутой ноги, удерживая рукой диск на бедре.
2. Лежа на животе на скамейке, захватив ее руками, сгибание ног в пределах 45° и разгибание, сжав ступнями диск.
3. Приседания и вставания со штангой на плечах.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног со штангой на ступнях, со страхующим, который помогает удерживать штангу на ступнях.
5. Приседания и вставания со штангой в прямых руках над головой.
6. Пружинистые приседания в выпаде со штангой на плечах.
7. Стоя на правой ноге (левая нога согнута) на скамейке, вставая на левую ногу с подниманием правой, согнутой ноги.
8. Ходьба (бег) со штангой на плечах.

1.4. Упражнения для мышц туловища

Упражнения для мышц живота

1. Сидя на скамейке с диском на согнутых руках, опускание и поднимание туловища. Партнер удерживает за ноги.
2. Лежа на скамейке на спине со штангой на груди, зацепившись носками за скамейку, поднимание и опускание туловища, удерживая штангу на согнутых руках.
3. Сидя на скамейке, захватив ее руками, круговые движения ногами с диском, зажатом ступнями.
4. Лежа на спине, зацепив гирю одной ногой и удерживая диски на плечах, сед и медленное опускание в исходное положение (и. п.).
5. Перекладывание зажатого ступнями диска через гирю с одной стороны на другую.
6. Стоя на одной ноге, удерживая штангу на лопатках, прогиб тела – отведение туловища назад до предела и выпрямление тела с приставлением ноги.

Упражнения для мышц спины

1. Пружинистые наклоны туловища вперед со штангой на лопатках.
2. Из полуприседа, вставая и немного прогибаясь, подтягивание штанги на руках за телом. Сильно не прогибаться.

3. В стойке ноги врозь в полуприседе со штангой на плечах, наклоны туловища из стороны в сторону.

4. В стойке согнувшись, ноги врозь, поочередное поднятие дисков: а) в стороны назад; б) вверх; в) назад. Во время поднятия рук туловище: а) не поворачивать; б) поворачивать.

5. Размашистые движения в стороны рукой с диском с поворотом туловища.

6. В седе перекалывание диска из стороны в сторону, стараясь коснуться пола как можно дальше.

7. В стойке ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах.

8. В стойке ноги врозь, штанга на плечах. Повороты туловища с полуприседаниями и наклонами к ногам.

1.5. Толчок, жим, рывок

Подъем штанги на грудь

1. В стартовом положении, в самый последний момент перед отрывом штанги от пола (помоста), занимающийся должен принять такое положение, при котором его плечи были бы на одной вертикальной линии с грифом. Подъем штанги начинается за счет разгибания ног в коленях, и, достигнув уровня коленей, штанга поднимается за счет выпрямления туловища, примерно до уровня середины или 1/3 бедер. Затем следует подрыв – занимающийся выпрямляется и встает на носки, продолжая активно с ускорением тянуть штангу вверх. Дальше следует подсед. Необходимо, чтобы штанга после подрыва продолжала по инерции двигаться вверх. Этот отрезок времени используется для подседа. Во время подседа в активную работу включаются руки. Занимающийся подворачивает локти под гриф, упираясь в штангу, подводит туловище под нее.

2. Подсед с разведением ног вперед-назад. Одновременно с уходом туловища под штангу одна нога, сильно согнутая в колене, выставляется вперед на всю стопу, другая, почти прямая, отставляется назад на носок. Такое положение ног обеспечивает наибольшую глубину подседа. Из подседа «ножницы» обычно встают, одновременно разгибая обе ноги, после чего впереди стоящая нога делает полшага назад, затем другая нога переставляется вперед.

3. Подсед с глубоким приседанием на месте применяется при большом весе штанги.

4. Толчок от груди. Из стойки ноги врозь (на ширину плеч) носки слегка развернуты в стороны. Руки прижаты к туловищу, а локти выведены вперед. Перед толчком сделать неглубокий присед на полных ступнях, не меняя положения туловища. Ноги сгибать плавно. Не задерживаясь в подседе, немедленно толкнуть штангу вверх за счет энергичного разгибания ног, толчка туловищем и максимального усилия рук. Затем следует глубокий подсед с одновременным выпрямлением рук. Обычно подсед выполняют способом «ножницы».

5. Жим. Штанга всей тяжестью лежит на груди. Перед тем как начать выжимание штанги от груди, надо несколько подать таз вперед, закрепляя

поясницу, затем, выпрямляя туловище, поднять грудь и одновременно начать подъем штанги. Подъем начинается за счет разгибания рук в плечевых суставах с активным подниманием локтей вверх. Затем следует разгибание рук в локтевых суставах. Это наиболее трудная часть жима. Для облегчения занимающемуся приходится немного отклонить туловище назад.

6. Рывок. Подъем штанги до уровня коленей происходит преимущественно за счет разгибания ног, затем следует подъем за счет разгибания туловища, примерно до середины бедра, после чего следует подрыв; занимающийся глубоко приседает на месте или разбрасывает ноги вперед – назад. Перемещает штангу на себя, подавая туловище вперед, и быстро выпрямляет руки. Затем следует вставание со штангой вверх на прямых руках.

II. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднимите прямые руки через стороны вверх – выдох, опустите руки в стороны до горизонтального положения – вдох. Снова поднимите руки вверх.

Упражнение развивает дельтовидные и трапециевидные мышцы.

Варианты упражнения:

а) поднимите руки вверх, затем опустите их вперед на высоту плеч и поверните предплечье ладонями вниз. Снова поднимите руки вверх;

б) поднимите руки вверх, ладони внутрь. Опустите руки в стороны, предплечья поверните ладонями вниз. Слегка согнув руки в локтевых суставах опустите их вниз и сильно напрягите дельтовидные мышцы и мышцы спины.

2. Поднимите руки вверх – вдох. Опустите руки вниз и отведите их как можно больше назад – выдох.

Упражнение развивает трапециевидные, дельтовидные и широчайшие мышцы спины.

Затем выполняйте упражнение, по очереди поднимая одну руку вверх, а другую - отводя назад.

3. Стоя, поднимите руки вперед, ладони внутрь. Быстро отведите руки в стороны – вдох. Медленно верните их в исходное положение – выдох.

Варианты: а) при разведении рук в стороны поворачивайте предплечья ладонями вниз; б) при разведении рук в стороны поворачивайте предплечья ладонями вверх, а при сведении – ладонями вниз.

Упражнение развивает грудные мышцы, мышцы плечевого пояса и спины.

4. Круги прямыми руками вперед и назад. Поднимая руки вверх – вдох, опуская вниз – выдох.

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, мышцы груди и спины.

5. Руки, немного согнутые в локтях, скрещены впереди на высоте пояса. Разведите руки в стороны на высоте таза – вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох. В исходном положении меняйте положение рук (сначала правая сверху, затем левая сверху).

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, грудные мышцы и широчайшие мышцы спины.

6. Поднимите руки в стороны и согните их в локтевых суставах под прямым углом, ладони вперед. Сгибайте кисти в лучезапястных суставах. Дыхание равномерное, произвольное.

Варианты: а) руки вперед, ладони вниз. Поочередно сгибайте и разгибайте кисти (сгибая кисть левой руки, разгибайте кисть правой); б) поднимите руку вперед, держа гантель за один конец. Сгибайте и разгибайте кисть в вертикальной плоскости.

Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

7. Стоя, руки вдоль туловища, ладони вперед. С силой, но без рывков согните руки в локтевых суставах – выдох. Затем несколько медленнее разогните руки – вдох.

Варианты: а) сгибайте и разгибайте поочередно руки; б) сгибайте и разгибайте руки, повернув одну ладонь вперед, а другую – назад.

Упражнение развивает бицепсы.

8. Стоя, руки в стороны, ладони вверх. С силой согните руки в локтевых суставах – выдох. Несколько медленнее разогните руки – вдох. Во время выполнения упражнения локти не опускайте.

Вариант: сгибать и разгибать руки поочередно.

Упражнение развивает бицепсы, трицепсы и мышцы плечевого пояса.

9. Стоя, согните руки перед грудью, локти на уровне плеч, ладони вниз. Разгибая руки, отведите их в стороны – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох.

Вариант: выполняйте упражнение из исходного положения: одна рука согнута перед грудью, другая отведена в сторону. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах, ладони вниз.

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, бицепсы и трицепсы.

10. Согните руки в локтях за спиной, держа гантели на уровне пояса, ладони назад, гантели соприкасаются друг с другом. Разогните руки и отведите их как можно больше назад – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох.

Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча, мышцы плечевого пояса, широчайшие мышцы спины.

11. Стоя, руки к плечам. Поднимите руки вверх – выдох. Опустите руки в исходное положение – вдох.

Вариант: поднимайте и опускайте руки поочередно - «мельница».

Упражнение развивает трицепсы, дельтовидные и трапециевидные мышцы.

12. Разгибание рук вверх из-за головы. Поднимите руки вверх. Согнув руки в локтевом суставе, опустите гантель за голову. Выпрямите руки вверх. Выполняя упражнение, локоть не опускайте. Это упражнение можно выполнять, держа гантель за один конец.

Упражнение развивает трицепсы.

13. Лягте на пол, руки в стороны, ладони вверх. Поднимите руки до вертикального положения – выдох. Медленно опустите руки в исходное положение – вдох.

Упражнение развивает мышцы груди.

14. Лягте на пол на спину, руки вверх, ладони внутрь. Сядьте, руки вперед – выдох. Медленно опустите туловище в исходное положение – вдох. Для облегчения выполнения упражнения можно носками ног зацепиться за неподвижную опору.

Упражнение развивает мышцы живота.

15. Стоя, наклоните туловище влево, правую руку согните и поднимите гантель до подмышки, левую руку опустите вниз – выдох. Выпрямите туловище – вдох. Наклоните в другую сторону.

Упражнение развивает мышцы живота, дельтовидные, трапециевидные мышцы.

16. Стоя, ноги шире плеч. Прделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. Прогибаясь назад, поднимайте руки вверх – вдох, наклоняясь вперед, опускайте руки вниз – выдох.

17. Стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Поворачивая туловище влево, поднимите прямые руки вверх – вдох. Согните левую ногу и наклоните туловище влево до касания грудью левого колена, руками коснитесь пола – выдох. Вернитесь в исходное положение. Затем поворот туловища и наклон в другую сторону.

Упражнение развивает мышцы спины, живота.

18. Приседания. Поставьте пятки вместе, носки врозь, в руки возьмите гантели и поставьте руки на пояс. Поднимитесь на носки – вдох, присядьте до касания ягодицами пяток – выдох. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение развивает мышцы бедра, голени.

III. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ.

1. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди (Рис. 3.1.). Для мышц спины и рук. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири. 1 – поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу; 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.



Рис.3.1

2. Поднимание гири вверх двумя руками (Рис.3.2.). Для мышц спины и рук. И.п. – то же. 1 – поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-10 раз.



Рис. 3.2

3. Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п. – то же, но гиря отставлена вперед на 40-50см. 1 – направить гирю назад между ногами; 2 – поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4. Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п. – поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку – правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу).

1 – махом поднять гирию к правому плечу; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

5. Толкнуть одну гирию двумя руками вверх. Для мышц рук. И.п. – поднять гирию к плечу, как в упражнении 4. 1 – поднять гирию к плечу; 2 – толкнуть гирию двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 – опустить гирию к плечу. Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

6. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гирию впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирию хватом сверху. 1 – махом поднять гирию к плечу; 2 – толкнуть вверх; 3 – опустить гирию к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 – опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

7. Выжать гирию двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. – поставить гирию впереди ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 – поднять гирию к груди; 2 – выжать гирию вверх; 3 – опустить на грудь; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

8. Выжать гирию одной рукой (Рис. 3.3.). Для мышц рук (разгибателей). И.п. – такое же, как в упражнении 6. 1 – поднять гирию к плечу; 2 – плавно выжать вверх; 3 – опустить к плечу; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.



Рис.3.3.

9. Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике)(Рис.3.4). Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гирию за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Прodelать с гирями весом 8-16-24 кг (для удлинения рычага можно гирию прочно привязать к полотенцу и прodelать то же упражнение).



Рис.3.4.

10. Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п. – поднять двумя руками гирию и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

11. Наклоны туловища вперед с гирей за головой. И.п. – то же. 1 –наклонить туловище вперед; 2 – энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

12. Поднимание двумя руками гири силой рук с вися. Для мышц рук. И.п. – взять гирию за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней. 1 – силой одних рук поднять гирию вверх, строго вертикально; 2 – медленно опустить гирию вниз до высоты коленей. Повторить 4-6 раз.

13. Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища. И.п. – взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1 – слегка наклонить туловище назад; 2 – энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирию вперед. Повторить 5-8 раз.

14. Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед. Повторить 6-10 раз.

15. Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – то же. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6-8 раз. *Примечание:* упражнения 13, 14 и 15-е необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы с песком.

16. Приседание с гирей на спине, плечах (Рис.3.5). Для мышц ног. И.п. – поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – встать. Темп средний. Повторить 10-16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.



Рис.3.5.

17. Пружинистое приседание (Рис.3.6.). Для мышц ног. И. п. – то же. 1 – присесть на полных ступнях; 2-3 – пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8-12 раз.



Рис.3.6.

18. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – положить гирю на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 – встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

19. Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И.п. – встать впереди гири в основной стойке. 1 – присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 – встать с гирей в руках. Повторить 3-5 раз.

20. Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И.п. – взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

21. Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И. п. – то же. 1 – сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2 – выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

22. Выбрасывание гири одной рукой (Рис.3.7). Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 – оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой



Рис.3.7.

о колено, выбросить гирию на прямую руку вверх; 3 – плавно опустить гирию к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

23. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. – поставить гирию с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирию за ручку хватом снизу. 1 – энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирию вверх; 2 – опустить гирию к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и крепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

24. Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И.п. – выбросить гирию правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 – присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирию); 2 – выпрямиться. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

25. Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (Рис.3.8). Для мышц всего туловища и ног. И.п. – то же. 1 – согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 – сесть на пол и вытянуть ноги вперед; 3 – лечь на спину; 4 – опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5 – встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирию. Это значительно помогает удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.



Рис.3.8.

26. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх (Рис.3.9). Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. – лечь на спину, гирию поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 – поднять прямыми руками гирию вверх перед собой; 2 – опустить к животу; 3 – отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.



Рис.3.9.

27. Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И.п. – поставить гирию перед собой ручкой поперек, наклониться вперед, согнуть ноги, взять гирию за рукоятку хватом снизу. 1 – медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 – опустить прямую руку вниз. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

28. Жонглирование гирями (Рис.3.10). Для мышц всего тела. И. п. – поставить гирию перед собой на расстоянии полушага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирию за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено. 1 – поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами;

2 – разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперед-вверх; 3 – когда гирия дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх - вперед. После того как гирия сделает оборот, в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. *Примечание.* Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирию одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гириями. Разучивать жонглирование лучше летом на площадке или и спортивном зале на гимнастическом мате.

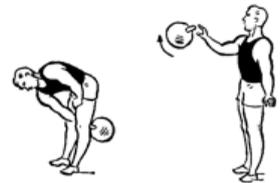


Рис. 3.10.

29. Наклоны туловища с двумя гириями в руках (Рис.3.11). Для мышц спины и выработки осанки. И.п. – основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны. 1 – выпрямиться с гириями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 – наклониться вперед, не касаясь гириями пола. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.



Рис.3.11

30. Приседание с двумя гириями в руках (Рис.3.12) Для мышц ног и туловища. И.п. – стать на скамейку или табуретку с гириями в руках. 1 – полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 – вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6-10 раз.



Рис.3.12

31. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках (Рис.3.13). Для мышц ног и туловища. И.п. – встать с гириями в руках, ноги на ширине плеч. 1 – согнуть ноги, сделать мах руками с гириями назад; 2 – сделать мах вперед. Повторить 10-12 раз. *Примечание.* Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Можно давать занимающимся задание выполнить упражнение и большее количество раз, например 3-4 подхода, по 4-6 раз за каждый подход.



Рис.3.13.

32. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу. 1 – приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 – энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3 – опустить гири на пол. Повторить 2-4 раза.

33. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И.п. – гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1 – сделать небольшое приседание; 2 – выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 – сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги; 4 – опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

34. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И.п. – то же. 1 – силой одних рук выжать гири вверх; 2 – плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз. *Примечание.* Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

35. Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И.п. – такое же, как и в упражнении 32. 1 – мах гирями назад между ногами; 2 – в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3-5 раз. *Примечание.* Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

36. Приседание с двумя гирями на груди (Рис.3.14). Для мышц ног. И.п. – взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч. 1 – глубоко присесть на полных ступнях; 2 – вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8-16 раз.



Рис.3.14

37. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И.п. – поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 – силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 – медленно разогнуть руки вниз. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

38. Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 – медленно с силой поднять гирию к плечу (на бицепс); 3 – выжать вверх; 4 – глядя на выжатую гирию (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирию хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5 – выжать гирию правой рукой вверх; 6 – плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

39. Кругообразные движения с гирями вперед (Рис.3.15) Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири двумя руками к груди. 1 – выжать одновременно гири вверх; 2 – опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 – согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.



Рис.3.15.

40. Разведение и сведение двух гирь – "крест". Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири вверх двумя руками. 1 – медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 – медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

41. Жим двух гирь лежа (Рис.3.16). Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. – поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1 – силой выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить в исходное положение. *Примечание.* Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4-8 раз.



Рис.3.16.

42. Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула. 1 – плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2 – вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 3-5 раз.

43. Упражнение для мышц шеи (Рис.3.17). И.п. – привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с веревкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую сторону.



Рис.3.17.

44. Жим двух гирь, стоя на «мосту». Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче). И.п. – поставить гири, как в упражнении 41. Встать на «мост» покруче, поднять гири к груди. 1 – выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

45. Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук. И.п. - поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2 – лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3 – опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть; 4 – встать в исходное положение. Повторить 2-4 раза. *Примечание.* Разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврике или гимнастическом мате.

IV. УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

4.1. Мышцы шеи

Специфика соединения шейных позвонков позволяет выполнять множество различных движений головы и шеи. Все эти разнообразные движения осуществляются большим числом мышц, которые разделяются на поверхностные, глубокие и передние мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости. Кроме того, задняя группа мышц шеи может рассматриваться в составе мышц спины.

1. Наклон головы вперед с прикрепленным к ней отягощением, сидя с упором рук в колени. Движение выполняется в умеренном темпе по полной амплитуде.

2. Приближение головы, расположенной на весу, с прикрепленным или удерживаемым руками отягощением, к груди, лежа на горизонтальной скамье, лицом вверх. В верхней фазе амплитуды движения стараться дотянуться до груди подбородком.

3. То же упражнение, выполняемое лежа то на одном, то на другом боку попеременно.

4. Положение «борцовский мост» с большим отягощением на бедрах. Движения головой выполняются в очень коротком диапазоне либо в изометрическом режиме.

5. Движение головой вперед, назад и в стороны с преодолением силы упругости амортизаторов и эспандеров или силы сопротивления, создаваемой мышцами рук при их жестком соединении с головой.

6. Повороты головы вправо, влево и наклоны вперед, назад с преодолением силы рук партнера, оказывающего сопротивление движениям.

7. Упражнения, выполняемые с упором головой в пол (или другое неподвижное препятствие) и использованием в качестве нагрузки собственного веса тела или мышечных усилий.

8. Наклоны головы вперед, вправо, влево, назад, круговые движения (в них участвуют последовательно все основные мышцы шеи), выполняемые с сильным мышечным напряжением.

4.2. Дельтовидные мышцы

Атлетическую фигуру прежде всего характеризуют хорошо развитые дельтовидные мышцы (дельтоиды). Хотя ширина плеч во многом определена генетически, изменить форму и размеры плечей представляется возможным практически в любом возрасте. *Дельтоидом* или *дельтовидной* названа группа мышц благодаря своей треугольной форме, подобной греческой букве «дельта». Это сильная короткая поверхностная мышца, волокна которой расположены в трех направлениях. На основании трех мест его прикрепления и функциональной роли дельтоид разделяют на три части:

1. Ключичная или передняя, составляющая около 29% от общего числа мышечных волокон дельтоида.

2. Надплечная или средняя (около 49%).

3. Лопаточная или задняя (около 22%).

Сложность построения дельтоида дает возможность осуществлять плечевым отделом руки множество самых разнообразных движений. Однако, будучи многосторонней мышечной группой, дельтоид никогда не работает как единое целое, поэтому в тренировку его следует включать как минимум одно упражнение на каждую часть мышцы. Тренировка дельтовидных мышц, как правило, сводится к увеличению общего объема, балансировке развития трех основных пучков и улучшению их формы, достижению рельефа.

1. Жим штанги средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим тяжелых гантелей от плеч, лежа на горизонтальной скамье.

3. Подъем штанги выпрямленными руками перед собой вперед – вверх средним хватом от бедер стоя.

4. Подъем прямых рук с гантелями попеременно перед собой.

Варианты: стоя, сидя на наклонной скамье, лежа на горизонтальной скамье лицом вверх.

5. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняемое с эспандером или амортизаторами.

6. Жим штанги от груди стоя широким хватом – предпочтительнее жима сидя, поскольку атлет увереннее контролирует движение снаряда, может подключать движения ногами и корпусом и за счет этого преодолевать более значительные отягощения.

7. Жим штанги с груди широким хватом сидя. Это упражнение, в свою очередь, более изолированно подключает дельту к работе.

8. Жим штанги широким хватом из-за головы стоя.

9. Жим штанги широким хватом из-за головы сидя.

10. Жим тяжелых гантелей попеременно каждой рукой стоя.

11. Тяга штанги двумя руками вдоль туловища к подбородку стоя. Хват от узкого до среднего.

12. Жим гантели стоя одной рукой; другая фиксирует положение туловища. Темп выполнения упражнения – медленный.

13. Жим гантелей попеременно каждой рукой сидя. Корпус при выполнении упражнения не отклонять.

14. Разводы рук с гантелями через стороны вверх. Возможны два варианта выполнения упражнения:

– подъем отягощения по полной амплитуде до вертикального положения рук;

– подъем рук с гантелями до положения чуть выше горизонтали.

15. Подъем рук с гантелями через стороны вверх сидя.

16. Подъем гантели одной рукой через сторону вверх стоя; другой рукой фиксирует корпус.

17. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняемое с использованием вместо гантели блочного устройства.

18. Тяга рукояток блочного устройства двумя руками через стороны вверх–назад.

19. Вращение вокруг горизонтальной оси разведенных в стороны рук с отягощениями.

20. Махи руками с отягощениями в стороны, сидя на наклонной скамье.

21. Подъем руки с отягощением вверх перед собой, лежа боком на горизонтальной скамье.

22. То же упражнение, но выполняемое сидя с упором на свободную руку.

23. Подъем руки с отягощением через сторону вверх от бедра, лежа боком на горизонтальной скамье.

24. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняемое с упором свободной рукой на скамью.

25. Подтягивания на перекладине широким хватом. Основная нагрузка в этом упражнении ложится на широчайшие мышцы спины, дельтовидные же участвуют в стабилизации движения. Достаточно сложное упражнение, требующее точной техники выполнения и контроля за включением нужных мышечных волокон.

26. Разведение рук с тяжелыми гантелями в стороны, стоя в наклоне с упором головой на высокую подставку. Руки при выполнении движения слегка согнуты в локтях.

27. Тяга штанги за спиной вдоль туловища вверх хватом сверху.

28. Тяга рукоятки блочного устройства в противоположную от блока сторону одной рукой сидя или стоя.

29. Разведение рук с отягощениями через стороны вверх, лежа на горизонтальной скамье лицом вниз.

Советы для выполнения упражнений, развивающих дельтовидные мышцы:

– необходимо выполнение большого разнообразия упражнений с большим количеством подходов в них;

– особенно хорошо воздействуют на данную группу мышц различные сочетания жимов с махами;

– при выполнении всех махов не надо снаряд опускать полностью вниз, так же, как и не надо его поднимать намного выше уровня плеч;

– довольно эффективен при работе на плечи изометрический метод – поднимая вес, держать его до 30 сек в поднятом положении.

4.3. Мышцы груди

Грудные мышцы, являясь одними из самых сильных в организме, в значительной степени определяют общую силу человека, его силовой потенциал. Грудные мышцы, как правило, хорошо откликаются на физическую нагрузку, быстро развиваются, прибавляют в силе и массе. Широкая грудь, помимо того, что сама по себе очень красива, означает еще и здоровые легкие, большую выносливость и работоспособность.

Объем грудной клетки определяет объем легких, а ее «растянутость» и подвижность – возможность их активной вентиляции за счет амплитудных дыхательных движений, что прямо соотносится с оптимизацией деятельности многих жизненно важных органов и систем человеческого организма.

При работе над грудными мышцами необходимо знать некоторые секреты и тонкости выполнения упражнений. Главный из них – ширина хвата.

Широкий хват штанги (свыше 82 см между кистями) более всего воздействует на наружные отделы мышцы. При среднем хвате (от ширины плеч до 82 см между кистями) атлет в состоянии выжать более значительный вес, и при этом активно включается в работу вся масса большой грудной мышцы с акцентом на средние отделы.

Применение узкого хвата позволяет более изолированно проработать внутренние части мышцы. Однако следует помнить, что при узком хвате значительную часть нагрузки принимают на себя трицепсы.

Другим существенным моментом является положение тела при выполнении упражнений на грудные мышцы. Активнее других частей груди работает верхняя часть при выполнении упражнений сидя (или лежа) на наклонной скамье головой вверх. При горизонтальном положении тела основную нагрузку несут средние пучки груди. И при положении лежа на наклонной скамье головой вниз лучше прорабатываются нижние части груди.

Одним из «золотых» упражнений в культуризме является жим штанги лежа. Это упражнение прекрасно воздействует почти на все мышцы плечевого пояса. Однако самая значительная нагрузка все-таки ложится на грудные мышцы. Напомним, что существует два полярных типа жимов лежа: жим с локтями, перпендикулярными относительно торса, и жим с локтями, прижатыми к бокам. В первом типе (так называемый «грудной» стиль) больший акцент приходится на грудные мышцы, так что при специализации надо стремиться с самого начала овладеть именно этим стилем, сознательно разводя локти в стороны. В отличие от «грудного» стиля, выполнение жимов с прижатыми локтями больше нагружает трицепсы.

1. Жим штанги сидя (лежа) на наклонной скамье широким хватом. Угол наклона скамьи необходимо варьировать в зависимости от формы грудных мышц от 0° до 45° (наиболее оптимальным является угол в 30°).

2. Жим тяжелых гантелей вверх сидя (лежа) на наклонной скамье от плечей и шире. Принцип выбора угла наклона скамьи такой же, как и в предыдущем упражнении.

3. Разводы тяжелых гантелей в стороны, сидя (лежа) на наклонной скамье. В процессе движения большой палец всегда должен быть выше мизинца.

4. «Пуловер» с гантелями или легкой штангой широким хватом по неполной амплитуде движения от крайнего нижнего положения рук до вертикали.

5. Жим штанги широким хватом лежа на горизонтальной скамье.

6. Жим тяжелых гантелей лежа на горизонтальной скамье. В исходном положении гантели находятся чуть шире плеч.

7. Разводы рук с тяжелыми гантелями лежа на горизонтальной скамье.

Примечание. 1. При выполнении всех видов разводов руки держать слегка согнутыми и не менять положение в локтевых суставах во всех фазах движения.

8. Отжимание в упоре лежа на широко расставленных руках. Для более качественной проработки мышц рекомендуется руками и ногами упираться на подставки и опускать туловище ниже упора.

9. Жим штанги лежа с изогнутым грифом или подобное упражнение

на специальном станке с целью максимального увеличения амплитуды движения и большей растяжки грудных мышц. При выполнении упражнения кисти рук должны опускаться как можно ниже за линию груди.

10. «Пуловер» с гантелями лежа на горизонтальной скамье. Руки движутся слегка согнутыми на уровне плеч или уже. Движение также выполняется по полной амплитуде.

11. Отжимание в упоре лежа. Кисти располагаются параллельно туловищу на ширине плеч. Темп умеренный. Локти при выполнении упражнения стараться держать возможно дальше от туловища.

12. Сведение рукояток блочных устройств до касания кистями лежа на горизонтальной скамье.

13. Сведение согнутых в локтях рук на специальных тренажерах для развития грудных мышц.

14. Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье.

15. Разводка гантелей по неполной амплитуде с обязательным скрещиванием рук в конечной фазе движения.

Советы для выполнения упражнений на мышцы груди:

– грудные мышцы сравнительно легко поддаются развитию, но чрезмерное их увеличение, не соответствующее развитию их антагонистов – широчайших мышц спины – приводит к нарушению правильной осанки, стягиванию плеч вперед;

– хорошего результата в развитии грудных мышц можно достичь, выполняя различные жимы лежа на $\frac{3}{4}$ полной амплитуды движений;

– при выполнении жима штанги лежа узким хватом нужно в конце движения задержать на несколько секунд руки в выпрямленном положении;

– ввиду того, что жим штанги лежа на наклонной скамье является одним из основных базовых упражнений на грудные мышцы, необходимо периодически менять угол наклона скамьи.

4.4. Мышцы спины

1. Круговое вращение плечами в обе стороны с гантелями в руках.

2. Тяга с упором, т. е. подтягивание руками стоя в наклоне нагруженного дисками конца устройства штанги к груди.

3. Тяга штанги к поясу стоя в наклоне. Предпочтительней в этом упражнении движение штанги не вертикально вверх, а по наклонной параллельно линии бедра (ноги слегка согнуты в коленях).

4. Тяга штанги вверх к груди лежа на высокой скамье лицом вниз. Для более качественной проработки мышц хват штанги рекомендуется менять.

5. Тяга штока блочного устройства широким хватом за голову сидя или стоя.

6. Тяга штока блочного устройства (блок сверху) сидя (стоя) широким хватом к груди. Это упражнение рекомендуется совмещать с предыдущим, т. е. чередовать тяги к груди и за голову.

7. Тяга рукоятки блочного устройства (блок на разной высоте) средним

и узким хватом к животу сидя.

8. Тяга рукоятки блочного устройства прямыми руками сверху вниз.

9. Подтягивания на перекладине широким хватом за голову.

10. Подъем прямых рук с гантелями назад к бедрам стоя в наклоне.

11. Тяга тяжелой гантели одной рукой к бедру стоя в наклоне с упором на свободную руку. Упражнение выполняется плавно, без раскачки и использования сил инерции. В верхней фазе движения необходимо стараться свести лопатки вместе и максимально «раскрыть» грудь.

12. Наклоны туловища вперед, стоя со штангой на плечах. Наклоняться следует до горизонтали или чуть выше. Спину держать прямо или слегка прогнуть в пояснице.

13. Наклоны вниз с подъемом туловища вверх с отягощением за головой, лежа лицом вниз на наклонной скамье, ноги закреплены.

14. Махи прямыми руками с гантелями из положения лежа на горизонтальной скамье или на полу. Руки вытянуты перед собой и максимально заводятся назад, ноги закреплены.

15. Наклоны туловища вперед с заведением прямых рук с гантелями далеко назад между ног из положения стоя с поднятыми вверх руками. Руки в локтях не сгибать, ноги шире плеч.

Советы для выполнения упражнений, развивающих мышцы спины:

– темп выполнения всех упражнений должен быть умеренным, в такт дыханию; необходимо исключить инерционные движения, рывки, а также резкое опускание при подтягиваниях;

– рекомендуется большое значение придавать разводящим упражнениям;

– полный диапазон движений совсем не обязателен для увеличения объема и силы мышц.

4.5. Мышцы рук

Бицепсы

1. Подъем штанги или гантелей на бицепсы, с опорой плеча на неширокую подставку. Локти стараться держать как можно ближе к корпусу.

2. Подъем штанги сидя от колен с небольшим наклоном вперед.

3. Подъем штанги или гантелей на бицепсы стоя. Необходим мышечный контроль над отягощением при возвращении рук в исходное положение (движение в уступающем режиме должно быть плавным и максимально замедленным).

4. Подъем гантелей на бицепсы стоя поочередно каждой рукой.

5. Тяга рукоятки блочного устройства к плечам сидя (стоя) с неизменным положением локтей (для этой цели можно использовать горизонтальную скамью). Ширину хвата менять от широкого до узкого.

6. Подтягивание на перекладине узким хватом. Движение медленное, плавное, с остановкой в мертвой точке при возвращении в исходное положение.

7. Упрощенный вариант предыдущего упражнения – подтягивания к низкой перекладине лежа на полу.

Трицепсы

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье узким хватом. Локти держать как можно ближе к туловищу.
2. Отжимания от узких параллельных брусьев (спиной к ним). Работа выполняется в $\frac{3}{4}$ амплитуды движения.
3. «Французский» жим с гантелями лежа на скамье.
4. «Французский» жим штанги стоя.
5. Жим гантели одной рукой сидя (стоя) из-за головы. Локоть рекомендуется зафиксировать в вертикальном положении.
6. Растягивание эспандера за головой в стороны хватом от себя. Положение локтей не менять.

Предплечье

1. Максимально возможное разгибание кистей, удерживая гриф штанги (или гантели) ладонями вверх стоя.
2. Подъем гантелей на бицепсы стоя или сидя с одновременным поворотом кистей наружу.
3. Вращение кистей рук с гантелями вокруг оси предплечий (последние лежат на бедрах) сидя.
4. Сжатие кистевого эспандера, теннисного мяча, пружинной гантели.
5. Подъем штанги (гантелей) на бицепсы стоя хватом сверху. В верхней фазе движения стараться разгибать кисти.

4.6. Мышцы живота

Верхний пресс

1. Сгибание и разгибание верхней части тела из положения лежа, стопы закреплены, с отягощением за головой.
2. Подъем туловища с отягощением за головой лежа на наклонной скамье. Не следует работать по полной амплитуде.
3. Подъем с прогибом при согнутых ногах. Стараться приблизить торс к бедрам.

Нижний пресс

1. Подъем согнутых (или прямых) ног в висе на перекладине.
2. Подъем согнутых (или прямых) ног лежа на наклонной скамье. В конечной фазе движения коснуться лба коленями за счет подъема таза.
3. То же упражнение, выполняемое на горизонтальной скамье.
4. Одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на горизонтальной поверхности («складка»).

Косые мышцы

1. Повороты туловища вокруг своей оси, сидя (стоя) со штангой за плечами. Движение выполняется по максимально возможной амплитуде с большим количеством повторений и подходов.
2. Наклоны туловища в стороны, стоя со штангой за плечами.

3. Наклоны туловища в стороны, стоя с гантелями в руке, вторая рука за головой.
4. Подъем прямых (согнутых) ног вперед - в стороны в висе на перекладине.
5. Отклонения туловища от горизонтали вверх лежа боком, стопы закреплены.

4.7. Мышцы ног

Мышцы бедра

1. Приседания со штангой на плечах. Это упражнение не рекомендуется для начинающих.
2. Жим ногами лежа на тренажере.
3. Приседания на специальном тренажере, перемещающемся по наклонным направляющим, с опорой на спинку.
4. Выпады вперед поочередно каждой ногой с гантелями в руках. Амплитуда движений должна быть максимальной.
5. Подъемы на гимнастическую скамейку или специальную ступеньку. Туловище при этом должно быть выпрямлено, движения – плавными, без рывков.
6. Выпрямление ног, сидя на специальном тренажере. Темп выполнения упражнения должен исключать инерционные силы, желательно зафиксировать отягощение в верхней точке.
7. Приседания на одной ноге («пистолет»).

Задняя поверхность бедра

1. Сгибание ног из положения лежа на животе на специальном тренажере. Область таза не должна отрываться от скамьи.
2. Упражнения с блочным амортизатором.
3. Сгибание одной ноги с утяжелителем стоя с упором колена в край скамьи.
4. Подъем прямой ноги с утяжелителем стоя с опорой на высокую скамью.

Мышцы голени

1. Подъем на носках с бруска высотой не менее 5 см.
2. То же упражнение, но выполняется на одной ноге.
3. Жим носками лежа специальной платформы в тренажере для жима ногами.
4. Подъем стоп на носки в специальном тренажере из положения сидя.

V. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа включает в себя теоретическую и методическую подготовку, профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП), самостоятельное повторение изученного материала и творческую деятельность студентов.

Предлагаемые виды самостоятельной работы:

1. Теоретическая и методическая подготовка осуществляется самостоятельно согласно плану занятий и включает:

- а) Изучение специальной литературы по вопросам здорового образа жизни и методических рекомендаций по атлетической гимнастике;
- б) Написание и защита реферата;
- в) Тестирование на компьютере по тестам, разработанным преподавателями кафедры.

Все вопросы разделены на 3 группы:

- 1 - вопросы, имеющие один правильный ответ;
- 2 - вопросы, имеющие две или более правильных ответов;
- 3 - ассоциативные вопросы.

Время тестирования на компьютере - 15 мин, выборка составляет 60 вопросов .

Оценивание осуществляется по аналогии с оценкой по КМС:

- более 85 % правильных ответов - «5»;
- 65-84 % - «4»;
- 50-64 % - «3»;
- менее 50 % - не зачтено .

2. ППФП, которая формирует систему знаний методических и подвижных умений и навыков, психофизических и координационных возможностей, необходимых для успешной будущей профессиональной деятельности. ППФП предусматривает:

- а) Использование средств физической культуры для коррекции профессиональных нагрузок на различные части тела и функции организма в целом, профессионально-восстанавливающие упражнения, основанные на средствах общей физической подготовки;
- б) Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладного характера (для экономиста; референта-переводчика; социального работника).

3. Практическая самостоятельная работа.

а). Изучение правил поведения на занятиях по атлетической гимнастике с целью предупреждения травматизма.

б). Изучение правил личной гигиены, гигиены мест занятий и приемов оказания первой доврачебной помощи.

в). Умение самостоятельно поддерживать физическую форму с помощью общих физических и специальных упражнений.

г). Изучение методики составления комплексов упражнений по атлетической гимнастике.

д). Подготовка к сдаче нормативов государственного тестирования.

е). Регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях с целью популяризации занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни.

Для студентов, занимающихся в группах атлетической гимнастики, предлагается дома самостоятельно выполнять объем дополнительных упражнений, приведенных ниже в таблице 5.1.

Таблица 5.1.
Рекомендуемые ежедневные физические нагрузки

| № | Упражнения * | Количество подходов и повторений | |
|---|--------------------------------|----------------------------------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| 1 | Подъем в сед (пресс), раз | 3×30–40 | 3×20–30 |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа, раз | 3×25–30 | 3×12–16 |
| 3 | Приседания на 2-х ногах, раз | 3×20–30 | 3×12–20 |
| 4 | Прыжки на скакалке, раз | 100–150 | 60–100 |
| 5 | Подтягивания, раз | 3×8–12 | – |

* Все упражнения можно делать с применением отягощений.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется преподавателем один раз в два месяца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дударев И.Л., Путивльский И.И.* Тренируйся сам / И.Л. Дударев., И.И. Путивльский.– 2-е изд., перераб. и доп.– К.: Здоровье, 1986.– 152с.
2. *Поляков В.А., Воропаев В.И.* Гиревой спорт : метод. пособие – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
3. *Пустовойт Б.Г.* Упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями / Б.Г. Пустовойт, Москва, 1991. – 104 с.
4. *Чередниченко С. А.* Культуризм и пауэрлифтинг / С. А. Чередниченко, Краматорск, 1991. – 256 с.

Навчальне видання

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ У АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Методичні рекомендації
для студентів усіх спеціальностей і викладачів
фізичного виховання

(російською мовою)

А в т о р - у п о р я д н и к КРАСУЛЯ Андрій Васильович

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *К. С. Столяренко*

Підписано до друку 18.12.2013 Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,53.
Тираж 5 пр. Зам. №

План 2013/14 навч. р., поз. № 5.7 у переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.