

В. А. Горовой
В. П. Павлов

ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА



МГПУ ИМ. П. П. ШОТКИНА

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

В. А. Горовой, В. П. Павлов

ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА

Справочник

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2020

УДК 796.894
ББК 75.712
Г70

Авторы:

В. А. Горовой, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»;

В. П. Павлов, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» *Е. В. Осипенко*;

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» *А. Е. Бондаренко*

Печатается по решению редакционно-издательского совета
УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

Горовой, В. А.

Г70 Основы атлетизма : справочник / В. А. Горовой, В. П. Павлов. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 72 с.
ISBN 978-985-477-750-4.

Издание содержит базовые понятия в спортивной деятельности и соответствующий терминологический аппарат, сведения по основам организации занятий по атлетизму, необходимые разделы и темы, посвященные вопросам безопасности, методике организации и проведения занятий базовыми упражнениями в атлетической гимнастике.

Адресуется студентам специальностей 1-03 02 01 Физическая культура, 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), непрофильных специальностей при изучении дисциплины «Физическая культура», а также будет полезно тем, кто начинает делать первые шаги на пути физического самосовершенствования.

УДК 796.894
ББК 75.712

ISBN 978-985-477-750-4

© Горовой В. А., Павлов В. П., 2020
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	5
1.1 Терминология в атлетизме	5
1.2 Краткая история атлетизма	7
1.3 Правила техники безопасности работы в тренажерном зале	9
1.4 Особенности атлетической гимнастики как одной из форм массовой физической культуры	10
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЗМУ	15
2.1 Воспитание силы. Сила как физическое качество	15
2.2 Средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений	17
2.3 Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей	21
2.4 Характеристика структуры занятий для девушек	22
2.5 Методика самостоятельных занятий атлетической гимнастикой	22
2.6 Основные правила построения занятий атлетической гимнастикой	31
РАЗДЕЛ 3. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	36
3.1 Техника выполнения отдельных базовых упражнений	36
3.2 Специальные упражнения для отдельных групп мышц	45
3.2.1 Упражнения для развития грудных мышц	45
3.2.2 Упражнения для развития мышц спины	49
3.2.3 Упражнения для развития мышц рук	51
3.2.4 Упражнения для развития мышц плечевого пояса	57
3.2.5 Упражнения для развития мышц бедра	58
3.2.6 Упражнения для развития икроножных мышц	59
3.2.7 Упражнения для развития мышц живота	60
ГЛОССАРИЙ	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	70

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика силовой направленности является вектором развития личности человека, представляющим большие возможности для его физического и интеллектуального развития, целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности. Кроме того, доказана оздоровительная эффективность атлетической гимнастики. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма человека, раскрывают большое количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела [3].

Правильно дозируемые отягощения доступны всем желающим заниматься силовой подготовкой. Важно подчеркнуть, что для этого необязательно использовать сложные снаряды и приспособления.

При занятиях с отягощениями прежде всего задействованы мышцы, являющиеся своеобразным «двигателем» в организме человека. Сократительные свойства мышц проявляются в движениях атлета поднимающего большие веса или бегущего по стадиону, в артистических программах гимнаста и артиста, в утонченных движениях рук хирурга и музыканта.

Установлено, что костная ткань под воздействием сократительной функции мышц изменяется, увеличиваясь и становясь способной выдержать большие нагрузки. Тренировка с интенсивными отягощениями позволяет максимально мобилизовать способности нервно-мышечной системы занимающегося и его волевые качества.

В последнее время атлетическая гимнастика активно пропагандируется в средствах массовой информации, проводятся соревнования различного уровня, выпускаются специализированные журналы. Она пользуется популярностью в Республике Беларусь, где ей увлекаются тысячи юношей и девушек, мужчин и женщин. Ведь среди молодежи сейчас престижно иметь спортивную фигуру. Люди все в большей мере осознают, что здоровое и красивое тело – одна из фундаментальных ценностей человеческой жизни. В этой ценности существенную помощь может оказать атлетизм, ибо атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Справочник является своеобразным самоучителем к дисциплине «Основы атлетизма» и представляет интерес, в первую очередь, для студентов дневной и заочной форм получения образования, их ориентации в самостоятельной познавательной и практической деятельности по усвоению учебной дисциплины, а также адресуется тем, кто делает первые шаги на пути физического самосовершенствования.

Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1 Терминология в атлетизме

Современный атлетизм представлен разнообразными спортивными и физкультурно-массовыми видами. К первым относятся такие виды, как тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, нетрадиционные виды поднятия гирь и т. д. Ко вторым – виды, которые не имеют этап предсоревновательной и соревновательной подготовки: упражнения на развитие силы с использованием собственного веса, свободных отягощений, амортизаторов и т. д. Для того, чтобы правильно ориентироваться в массе единичных явлений и вопросов основ атлетизма, успешно овладеть учебной дисциплиной, необходимо выяснить содержание и объем основных понятий.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения [14].

Атлетизм – вид физического совершенствования, направленный на достижение высокого уровня силового развития и (или) высоких результатов в упражнениях силового характера.

Армрестлинг – силовое единоборство на руках. В данном виде силовых упражнений, кроме мышц рук, большую нагрузку испытывают мышцы спины и ног.

Бодибилдинг – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой [3].

Гиревой спорт – силовой вид спорта, непосредственно связанный с поднятием гири в двух ключевых соревновательных упражнениях: 1) толчок двух гирь с груди; 2) рывок гири левой, затем правой руками поочередно максимальное количество раз в течение 10 минут. Также возможен вариант поднятия гирь в одном движении – толчок по длинному циклу (толчок двух гирь от груди с дальнейшим опусканием их в положение вися). Масса снаряда зависит от возраста спортсмена и может быть 16, 24, 32 кг.

Культуризм – система физических упражнений с различными отягощениями (гантелями, гирями, штангой и др.), применяемая с целью увеличения объемов отдельных мышечных групп (делается оценка ширины спины, объема бедра, шеи).

Пауэрлифтинг – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – силовом троеборье: жиме штанги лежа; приседании со штангой на плечах и в тяге штанги в положении наклона вперед. В отличие от бодибилдинга и культуризма здесь применяются специальные упражнения, обеспечивающие достижение максимального результата в движении.

Тяжелая атлетика – олимпийский силовой вид спорта, непосредственно связанный с подъемом штанги в двух ее ключевых, соревновательных упражнениях: рывок и толчок.

Приведем пример информативных показателей в некоторых атлетических видах спорта:

а) в армрестлинге – окружность плеча и амплитуда тонуса двуглавой мышцы плеча, максимальная сила сгибания кисти, относительная сила разгибания рук, «взрывная» сила разгибания рук и ног, результаты соревнований;

б) в атлетической гимнастике – гармоничность телосложения, фактурность мышечной составляющей, соотношение мышечного и жирового компонента тела, техника выполнения упражнений;

в) в бодибилдинге – структура и объем мышц, окружность грудной клетки, плеча и бедра, пульсовое давление, физическая работоспособность, амплитуда и тонус двуглавой мышцы плеча, максимальная сила сгибаний рук, взрывная сила разгибаний рук, пропорциональность телосложения;

г) в пауэрлифтинге – результаты силовых упражнений (жима штанги, становой тяги, приседаний со штангой на плечах), окружность плеча, бедра, талии, частота сердечных сокращений, пульсовое давление, максимальная сила разгибаний туловища и ног, «взрывная» сила разгибаний ног, относительная сила разгибаний ног.

В атлетической гимнастике используются следующие специальные упражнения:

1) упражнения с внешним сопротивлением:

– упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями, на тренажерах, специальных устройствах и т. п.);

– упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.);

– упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.);

2) упражнения в преодолении сопротивления собственного тела или его звена:

– гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, на брусьях в висе, лазанье по канату, поднимание ног на перекладине, работа с набивными мячами, эспандерами и др.);

– легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх);

– упражнения в преодолении препятствий;

3) изометрические упражнения:

а) упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т. п.);

б) упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и в определенной позе (выпрямление полусогнутых ног, упираясь плечами в закрепленную перекладину, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и др.) [6; 16; 17].

1.2 Краткая история атлетизма

Для того, чтобы узнать исторические корни того или иного вида спорта, непременно придется обратиться к истории Древней Греции. И это вполне объяснимо, так как не было в истории человечества народа, который оставил бы столь богатое наследие в области физической культуры, как древние греки. Особого внимания заслуживает физическое воспитание в Афинах и Спарте. Сила, ловкость, выносливость эллинов вошли в легенды и сказания. Истоки и причины того, что заставило народ столь последовательно заботиться о своём физическом здоровье и каким занятиям он отдавал предпочтение, ученые продолжают изучать.

Определяя различие в подходах к физическому воспитанию в Афинах и Спарте, многие исследователи отмечают, что если общее физическое воспитание афинян развивало ловкость наравне с физической силой, то спартанцы направляли свое внимание преимущественно на развитие силы, стойкости и выносливости воинов. Но было ещё одно магистральное направление физической культуры Эллады, которое отмечают ученые. Это стремление к гармоничности, красоте телосложения.

Точку зрения древних греков на физическую культуру наиболее ясно выражали философы, которые считали, что образ жизни свободного человека немислим без занятий физическими упражнениями. «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, – заявил Сократ, – чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». В Древней Греции превыше всего ценились крепкое здоровье и красота сильного человеческого тела. Как тут не вспомнить слова древнегреческого гимна: «Здоровье – благо высшее для смертных, второе – быть красивого сложенья».

Под натиском варваров угасла цивилизация Эллады, закончилось, по меткому выражению К. Маркса, «счастливое детство человечества». На смену ему пришло средневековье. Идеал средневекового человека, складывавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного. Если говорить об идеале в физическом смысле, относящемся к средневековому периоду христианства, то в этом случае следует исходить из идеала тела распятого Христа, измученного страданиями во имя спасения человеческого рода. Это не был символ физической силы, силы гармонично развитого человека. Данный образ олицетворял самые высшие нравственные идеалы и в то же время отрицал изначально присущую человеку гармонию души и тела. Таким образом, идеалом человека средневекового мира стал образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души.

Теологическое учение средневековой христианской церкви провозглашало презрение физических влечений и концентрировало внимание на загробном счастье. Следствием этого явилось то, что в учреждениях, находящихся под непосредственным влиянием церкви, были отменены занятия физической культурой, отеснено на задний план гигиеническое воспитание. Телесная красота в это время рассматривается как нечто греховное.

Такое отношение продолжалось вплоть до эпохи Возрождения. Но и до сих пор не до конца понята простая истина: физическая, телесная красота столь же ценна, как и красота души, помыслов. Говоря о гармоничном развитии человека, и сегодня делается акцент на его нравственном облике, но ведь ещё в XVI в. французский философ М. Монтень писал: «Воспитывают не одну душу и не одно тело, но всего человека: нельзя расчленять его надвое, нельзя воспитывать и то и другое порознь...».

Почему авторы столь упорно акцентируют внимание на красоте телесных форм? «Атлетическая гимнастика, – писал заслуженный деятель науки, профессор И. М. Саркизов-Серазини, – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры.

Корни атлетизма, конечно же, надо искать в Древней Греции, однако в России окончательно оформилось направление, которое впоследствии дало плодоносящие ветви: гиревой спорт, тяжелую атлетику и, наконец, атлетическую гимнастику. В 1885 г. доктор В. Ф. Краевский основал в Петербурге кружок любителей атлетики. Программа кружка включала в себя стремление к физическому развитию, здоровью, закаливанию организма, а еще атлеты тех лет решали и эстетические задачи: пытались в своем развитии достичь древнегреческих образцов телосложения. В начале XX в. в России издавалось множество атлетических журналов: «Русский спорт», «Красота и сила», «Геркулес» и др. К примеру, иллюстрированный журнал «Геркулес», выходящий один раз в две недели, постоянно публиковал статьи по эстетике, печатал снимки античных скульптур и великолепно сложенных людей.

После революции 1917 г. идеалы атлетизма постепенно отошли на второй план, развитие получили другие виды силового спорта. И только во время перестройки атлетическая гимнастика стала вновь возрождаться. К наиболее важным обстоятельствам, повлиявшим на эту ситуацию, надо отнести повышение ценности человеческой индивидуальности в условиях становления рыночных отношений, обостренное восприятие всего, что связано с личным самовыражением, а собственное тело является одним из таких средств [19].

1.3. Правила техники безопасности работы в тренажерном зале

1. В начале семестра студенты должны предоставить преподавателям (инструктору) физической культуры медицинскую справку о состоянии здоровья, указать имеющиеся заболевания.

2. Оборудование и инвентарь должны находиться в исправном состоянии, тросы без повреждений. Преподаватель (инструктор) должен проверять исправность тренажеров перед каждым занятием.

3. Преподаватель (инструктор) должен провести предварительный инструктаж и обучение технике выполнения упражнений для девушек и юношей, с указанием распространенных ошибок при их выполнении.

4. Занятия должны проводиться только в присутствии преподавателя (инструктора) физической культуры.

5. Занятие начинается с общей разминки, переходя к специальной в виде простых упражнений с гантелями (1–4 кг), упражнений со штангой или бодибаром, упражнений для мышц брюшного пресса, подтягиваний и др.

6. Для профилактики травматизма и исключения перенапряжения базовые упражнения атлетической гимнастики должны выполняться со страховкой с небольшим весом отягощения.

7. Вес на штангах должен быть закреплен специальными замками, силовые стойки также закреплены.

8. В начале учебного года необходимо провести оценку функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем с целью определения общей нагрузки для выбора программы физической тренировки; проводить контроль частоты сердечных сокращений после выполнения физических упражнений и контроль артериального давления до и после занятия.

9. Преподаватель (инструктор) должен провести обучение по технике выполнения базовых упражнений, контролю техники движений при помощи зеркал.

10. Расстояние между силовыми тренажерами должно быть 1–1,5 м, между кардиотренажерами – 50–80 см.

11. Во время занятий при возникновении признаков неадекватной реакции на физическую нагрузку (излишняя бледность, нарушение координации движений, низкий уровень физической работоспособности, чрезмерная краснота кожных покровов, шум в голове, головокружение) необходимо сразу обратиться к преподавателю (инструктору).

12. Для улучшения общего самочувствия и эффективности занятий необходимо употреблять воду (гидратация) в количестве от 0,5 до 1 л за одно занятие, при этом употребление воды должно быть небольшими порциями (по 4–6 глотков).

13. Выполняя силовые упражнения, необходимо быть внимательным, соблюдать технику дыхания; контролировать положение спины и выполнение упражнений, глядя в зеркало.

14. Форма одежды в тренажерном зале включает в себя футболку, шорты и кроссовки. Кроссовки должны быть удобными и обеспечивать оптимальное сцепление с полом для предотвращения травм, а также необходимы при беге, ходьбе, выполнении общеразвивающих упражнений, прыжков и выпрыгиваний.

15. Вес отягощения на занятиях определяется индивидуально, учитывая физическую подготовленность, массу тела, стаж занятий.

16. Количество подходов в начале года должно составлять 2–3, в конце года – 3–4 с количеством повторений 8–25 в зависимости от веса отягощения [3].

1.4 Особенности атлетической гимнастики как одной из форм массовой физической культуры

Как любой вид физической активности, атлетическая гимнастика имеет два направления: с одной стороны, она развивается как вид спорта, с другой – как вид массовой физической культуры.

Специфика атлетической гимнастики как вида спорта заключается в наращивании путём специальных тренировок гармонически развитой, объёмной и рельефной мускулатуры с тончайшей проработкой отдельных мышц и мышечных пучков. Можно говорить о специфичной для данного вида спорта красоте и гармонии человеческого тела.

Как и в любом виде спорта, тренировки спортсменов высокого класса связаны с выполнением около предельных нагрузок, что требует хорошего здоровья и полной мобилизации функциональных возможностей организма.

В нашем издании атлетическая гимнастика представлена также в качестве и одной из форм массовой физической культуры. Простота упражнений, применяемых в атлетической гимнастике, умеренный темп их выполнения с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность индивидуальной дозировки нагрузок делают их доступными широкому кругу людей различного возраста и уровня физической подготовленности.

Основной эффект занятий атлетической гимнастикой связан с особенностями применяемых физических нагрузок. Среди упражнений – различные жимы, тяги, разводки не только со свободными отягощениями, но и на специальных тренажерах. Условия выполнения таковы, что в работу включаются практически все основные мышечные группы.

Доказано: именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. Под влиянием систематических нагрузок происходит утолщение мышечных волокон, а также увеличение их количества. Процесс сопровождается увеличением миофибрилл. Кровоснабжение новообразованных волокон происходит за счет образующих капилляров, которые проникают в щели продольного деления мышц.

Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц. Реагируя на нагрузку, которая выше повседневного фона, организм как бы защищает себя – создает структуры, способные выдержать более высокие нагрузки. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру в соответствии с личными идеалами [2; 8; 18].

Одни занимающиеся хотели бы выглядеть более массивными. В этом случае необходима методика с применением больших отягощений в базовых упражнениях с использованием диапазона количества повторений от 6 до 8.

Для того, чтобы мышцы выглядели рельефно, наряду с базовыми упражнениями используют формирующие упражнения с более высоким количеством повторений (8–12 раз и более). Питание также меняется: при высоком количестве белков ограничивается употребление углеводов и жиров.

Многим нравится «сухощавая», «легкая» фигура. Для этого применяют средние и малые отягощения, высокое количество повторений в быстром темпе или, наоборот, в строгом, «чистом» стиле в сочетании с такими упражнениями аэробного характера, как бег, плавание, ритмическая гимнастика, при строжайшей диете с ограничением калорий.

Многие занимаются атлетической гимнастикой для того, чтобы избавиться от лишнего веса. При этом, учитывая избирательность воздействия упражнений атлетической гимнастики, можно освободиться от жировой прослойки как равномерно на всем теле, так и в отдельных местах, например, в области таза, талии или бедер. С этой целью применяется методика для «сушки» мускулатуры: большое количество повторений в подходе с небольшими отягощениями и минимальными паузами отдыха между подходами. Параллельно с этим соблюдается специальная диета с ограничением жиров и углеводов.

С помощью упражнений атлетической гимнастики можно добиться коррекции фигуры за счет увеличения мышечной массы всего тела или его отдельных частей. Тотальное наращивание мышечной массы (на всем теле) осуществляется с большими отягощениями в сочетании с рационом питания, насыщенным белковой и углеводистой пищей. Если же рост мышечной массы необходим в отдельных частях тела, то выбирают упражнения, воздействующие на эти части, с соответствующей методикой и нейтральным рационом питания. С помощью различной методики можно наращивать мышечную массу одних частей тела с одновременной «сушкой» мускулатуры в других.

Хорошо развитая мускулатура – это фундамент здоровья, т. к. мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной

расстройства здоровья. Взять, к примеру, сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынуждено работать за двоих. Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или, скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление [21].

Потенциал атлетической гимнастики в укреплении здоровья огромен. За счет укрепления тех или иных мышц можно воздействовать на позвоночник, исправляя врожденные или приобретенные искривления. Особенно эффективны упражнения атлетической гимнастики с этими целями в юном возрасте. Так, для исправления сутулости составляется комплекс упражнений на укрепление ряда мышц, в первую очередь трапецевидной и ромбовидной, которые смещают грудину в правильное положение. Чаще всего сутулость совпадает со впалой грудью. Чтобы это исправить, выполняют упражнения на развитие мышц груди, особенно верхней части грудной мышцы. Аналогичным образом можно избавиться от «голубиной» груди, добавляя к описанным упражнениям ещё те, которые укрепляют мышцы живота.

Для устранения сколиоза применяют симметричные и асимметричные корригирующие упражнения. Симметричные упражнения направлены на укрепление срединного положения позвоночника. Корригирующий эффект связан с неодинаковым напряжением мышц при симметричной работе правой и левой половины туловища: мышцы со стороны выпуклости на позвоночнике напрягаются более интенсивно, а на вогнутой стороне несколько растягиваются. Со временем устраняется мышечная асимметрия, частично ослабевает мышечная контрактура на вогнутой стороне сколиозной дуги. Асимметричные корригирующие упражнения позволяют сконцентрировать их воздействия на отдельном участке позвоночного столба. Дается нагрузка на мышцы одной половины туловища, тянущие позвоночный столб в нормальное положение.

Атлетическая гимнастика – важное средство реабилитации мышц, сухожилий, связок после травм. Известно, что физические упражнения в период реабилитации улучшают кровообращение в травмированном участке, что способствует рассасыванию лишних тканевых элементов, предупреждает атрофию мышц и контрактуру сустава. Для этого используют очень малые отягощения с высоким числом повторений в подходе и в медленном темпе. Малые отягощения позволяют вовлекать в работу здоровые волокна (это обеспечивается нервной периферической регуляцией). Большое количество повторений заставляет втягивать в работу максимальное количество волокон. Медленный темп исполнения позволяет контролировать ощущения: при первых же болезненных ощущениях упражнение заканчивается. Это сигнал того, что в работу вовлечены травмированные волокна. Необходимо снизить отягощение либо уменьшить количество повторений. Упражнения атлетической гимнастики позволяют давать травмированному участку значительную нагрузку, что ускоряет процессы реабилитации.

Важное преимущество атлетической гимнастики – возможность заниматься ею лицам с ограниченными физическими возможностями. Этот вид атлетической гимнастики могут использовать следующие категории людей:

- лежачие больные;
- инвалиды с ограниченной подвижностью;
- лежачие больные с переломами нижних конечностей;
- лица с заболеваниями периферических сосудов.

Лежачие больные, если им не противопоказаны физические упражнения, могут заниматься атлетической гимнастикой, решая при этом следующие оздоровительные задачи:

- предупреждение застойных явлений;
- повышение мышечного тонуса;
- стимуляция деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других функциональных систем;
- психологический эффект, связанный с увеличением положительных эмоций [1; 20; 21].

Выбор средств атлетической гимнастики и дозировка нагрузки зависят от вида заболевания, степени тяжести болезни, периода протекания болезни, возраста и уровня физического развития больного. В большинстве случаев может быть рекомендована строго дозированная нагрузка с минимальными отягощениями. Можно использовать очень легкие гантели или диски от штанги или разборных гантелей, резиновый бинт, блочные устройства, кистевые эспандеры.

Совершенно иная ситуация у инвалидов с ограниченной подвижностью, если во всем остальном они достаточно здоровы. В этом случае занятия атлетической гимнастикой во многом не отличаются от тренировки обычных людей. Здесь могут решаться специфические и общие задачи. К специфическим задачам относятся:

- компенсаторное развитие мышц (например, тренировки мышц рук у инвалида-колясочника);
- профилактика гиподинамии и гипокинезии;
- один из способов приобщения к жизни обычных людей.

Общие задачи зависят от индивидуальных особенностей занимающихся: их вкусов и потребностей, уровня физического развития. К ним относятся: укрепление здоровья, физическая подготовка, развитие скелетной мускулатуры с эстетическими целями и др.

Выбор видов сопротивлений, составление комплексов атлетической гимнастики, дозировка нагрузки зависят от физических возможностей занимающихся (степени ограниченности подвижности, уровня физического развития), а также от их вкусов и решающих задач. Для этой категории лиц могут быть рекомендованы самые разнообразные отягощения по объему и интенсивности. Поэтому можно встретить инвалида в коляске с отлично развитыми мышцами спины, груди, рук и живота.

Атлетическая гимнастика для лежачих больных с переломами нижних конечностей направлена на работу всех мышц, которые способны функционировать без ущерба для здоровья. При этом решаются специфические и общеоздоровительные задачи. Основной специфической задачей является активация процессов регенерации костной ткани за счет стимуляции деятельности всего организма. Общеоздоровительные задачи аналогичны задачам атлетической гимнастики для лежачих больных.

Выбор видов сопротивлений и дозирование нагрузки зависят от условий содержания больного, его пола, возраста, физического развития. Можно использовать гантели, резиновые амортизаторы, кистевые эспандеры, блочные устройства, перекладину. Хороший оздоровительный эффект дают упражнения с малыми и средними отягощениями с высоким количеством повторений в подходе. Особое значение имеет сочетание физических упражнений с массажем крупных мышечных регионов.

Лечебный эффект атлетической гимнастики для больных с заболеваниями периферических сосудов основан на способности физических упражнений стимулировать периферическое кровообращение. К числу таких патологических явлений относятся:

- облитерирующие заболевания;
- варикозное расширение вен нижних конечностей;
- лимфостаз нижних конечностей.

Упражнения атлетической гимнастики при лечении этих болезней можно разделить на две группы: 1) упражнения, воздействующие на крупные мышцы здоровых частей тела; 2) специальные упражнения для больных конечностей.

Любые физические упражнения в лечебных целях должны назначаться и контролироваться врачом. Существуют противопоказания для занятий атлетизмом: повышенное кровяное давление, прогрессирующая близорукость. При других заболеваниях, как правило, можно подобрать тренировочный режим улучшения своего здоровья [10; 19].

Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЗМУ

2.1 Воспитание силы. Сила как физическое качество

При определении понятия «сила» необходимо учитывать различные его значения, т. к. научное ее понятие должно быть строго определено. Различают:

1) силу как механическую характеристику движения («на тело с массой m действует сила $F...$ »);

2) силу как свойство, качество человека (например: «развитие силы с возрастом; у спортсменов сила больше, чем у не занимающихся спортом...» и т. д.).

В первом значении сила наряду с другими характеристиками движения служит объектом изучения механики. Во втором – предметом исследования в теории и методике физического воспитания, физиологии, антропологии.

Силу человека определяют как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий [14].

Общеизвестно, что мышцы могут проявлять силу:

1) без изменения своей длины (статический, изометрический режим);

2) при уменьшении своей длины (преодолевающий, миометрический режим);

3) при удлинении (уступающий, миометрический режим).

Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Так как в этих условиях максимальные величины силы различны, приведенное деление можно принять как классификацию основных видов силовых способностей.

Выделяют следующие виды силовых способностей:

Собственно силовые – статический режим и медленные движения.

Скоростно-силовые (динамическая сила) – в быстрых движениях. Вторые подразделяются на преодолевающие и уступающие (амортизационная сила).

Указанные виды силовых способностей являются основными, но не исчерпывают всего многообразия проявления человеком силы.

Важную разновидность составляет *взрывная сила* – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Для сравнения силы людей различного веса обыкновенно пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называют *абсолютной силой*. Абсолютная сила может характеризоваться показателями динамометра, предельным весом поднятой штанги и пр.

У людей одного уровня тренированности, но разного веса абсолютная сила с повышением веса увеличивается, а относительная падает.

Падение относительной силы объясняется тем, что собственный вес занимающегося пропорционален объему тела, т. е. кубу его линейных размеров; сила же пропорциональна физиологическому поперечнику, т. е. квадрату линейных размеров. Следовательно, с увеличением размеров тела вес его будет возрастать быстрее, чем растет мышечная сила.

Нетрудно заключить, что для представителей ряда видов спорта важна прежде всего абсолютная сила (метатели, штангисты тяжелого веса и пр.). В тех видах спорта, которые связаны с перемещениями спортсменом своего тела или где увеличение веса ограничивается весовыми категориями, определяющее значение приобретает относительная сила. Так, например, в гимнастике упор руки в стороны на кольцах («крест») могут выполнить лишь те спортсмены, относительная сила которых в этом движении близка к 1 кг на килограмм веса [12; 16; 17].

Говоря о физиологических механизмах регуляции мышечной силы, можно отметить, что максимальная сила, которую может проявить человек, зависит как от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, возможности его выполнения посредством наиболее крупных мышц и т. д.), так и от величины напряжения отдельных мышечных групп.

Величина напряжения, которое проявляет мышца в живом организме, определяется двумя факторами:

1) импульсами, приходящими к мышце от мотонейронов передних рогов спинного мозга;

2) реактивностью самой мышцы, т. е. силой, с которой она отвечает на определенный импульс. Реактивность мышцы зависит от ее физиологического поперечника и других особенностей строения, трофических влияний центральной нервной системы, осуществляемых через адренало-симпатическую систему; длины мышцы в данный момент и некоторых других факторов. Ведущим механизмом, позволяющим срочно изменять степень мышечного напряжения, является характер поступления эффекторных импульсов. Градация напряжения осуществляется при этом двумя основными путями:

а) включением различного количества двигательных единиц (ДЕ);

б) изменением частоты поступающих импульсов в одну секунду (от 5–6 до 45–50 при максимальном напряжении).

При этом в диапазоне примерно от 20 до 80 % максимальной силы основное значение имеет регуляция за счет включения разного количества ДЕ. В случае предельных мышечных напряжений возможен третий путь регуляции – синхронизация активности ДЕ. У нетренированных людей синхронизируется обычно не более 20 % регистрируемых импульсов; в малых мышцах (например, в межкостных или червеобразных) – до 50 %. С ростом тренированности способность к синхронизации значительно

возрастает; у квалифицированных штангистов при предельном напряжении она может быть настолько велика, что зарегистрированная накожными электродами электромиограмма носит почти правильный синусоидальный характер. Степень напряжения не регулируется силой отдельных импульсов, так как нервное волокно проводит импульсы, характеризующиеся постоянной величиной возбуждения, зависящей только от функционального состояния нерва. Главным регулятором описанных сложных процессов является кора больших полушарий [13; 21].

2.2 Средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений

Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развить ее и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности (спортивной, трудовой и т. д.).

Частные задачи направлены на то, чтобы:

- 1) приобрести и совершенствовать способности к осуществлению основных видов усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;
- 2) гармонически укрепить в силовом отношении все мышечные группы двигательного аппарата;
- 3) развить способности рационального использования силы в разнообразных условиях.

Наряду с этим, в зависимости от конкретных условий той либо иной деятельности, решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые представлены в разделе 1.1.

Воспитание силы, как и других физических качеств, осуществляется в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания. В то же время необходимо придерживаться специальных методических рекомендаций.

Так максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- 1) преодолением непределельных отягощений (сопротивлений) с предельным количеством повторений;
- 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме);
- 3) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В соответствии с этим различают несколько направлений в методике воспитания силы.

Величину отягощения при воспитании силы можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять максимум 10 раз, и т. п.).

Первые два критерия не всегда применимы (например, в упражнениях с сопротивлением партнера или упругих предметов и т. п.). При использовании третьего, вводятся следующие условные обозначения: вес, который можно поднять, к примеру, максимум 10 или 25 раз, будет обозначаться как 10 или 25 ПМ (повторный максимум); соответственно 1 ПМ – это такой вес, который можно поднять только один раз, и т. п. [16].

Использование непредельных отягощений с предельным количеством повторений отличается по своим физиологическим механизмам от движений с предельными отягощениями. Но здесь следует отметить, что по мере утомления обстоятельства меняются. Напряжение, которое проявляет одна ДЕ, падает и в работу вступает все больше ДЕ, число которых при последних повторениях возрастает до максимума. Вес, который в первых попытках можно было легко поднять, оказывается теперь как бы близким к предельному и становится физиологическим раздражителем большой силы. Изменяется концентрация усилий. В итоге физиологическая картина становится сходной с той, которая существует при выполнении предельных усилий. Эти совпадающие во многом черты являются основной причиной, в связи с которой поднимание непредельного веса «до отказа» оказывает тренирующее влияние на мышечную силу.

Подчеркнем, что именно выполнение последних подъемов до ясно выраженного утомления, т. е. «до отказа» имеет основную ценность.

В то же время работа «до отказа» невыгодна в энергетическом отношении, т. к. для достижения одного и того же тренирующего эффекта при малых отягощениях выполняют несравненно большую механическую работу, чем при повышенных. Кроме того, наиболее ценные последние попытки выполняются на фоне сниженной вследствие утомления возбудимости центральной нервной системы. Выполнение работы в таком режиме затрудняет образование условно-рефлекторных отношений, которые обеспечивают в большей мере дальнейшее развитие силы, что уменьшает эффективность данного методического направления. Однако, несмотря на данный факт, это направление широко используется в практике и определяется это следующими достоинствами:

- а) большой объем выполняемой работы, естественно, вызывает большие сдвиги в обмене веществ;
- б) упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают большие возможности контролировать технику, что особо важно для начинающих;

в) ограничение отягощений дает возможность избежать травм, вероятность которых велика при работе с предельными отягощениями.

В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на непредельных отягощениях, используются при воспитании силы как дополнительные.

Величина сопротивления устанавливается обычно в пределах «большой» и «умеренно большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется. Например, ученик отжимается в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамейку. Как только его сила вырастет настолько, что он сможет выполнять это движение 10–12 раз, упражнение усложняется так, чтобы его можно было выполнить лишь 4–7 раз (скажем, делать отжимание в упоре лежа на полу, затем то же с опорой ногами о гимнастическую скамейку).

Использование предельных и околопредельных отягощений (в динамическом режиме) является основным методическим направлением в тренировке квалифицированных спортсменов.

Еще 40–50 лет назад тяжелоатлеты большое время уделяли многократному подниманию штанги непредельного веса. В настоящее время акцент делается на предельные и околопредельные отягощения, что характерно и для многих других видов спорта.

Данное направление лучше других способствует образованию тех нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост силы. Однако следует отметить: 1) увеличение силы связано не только с совершенствованием координации; 2) максимальные усилия не всегда полезны; 3) любой метод при его однообразном применении станет привычным и будет давать со временем все меньший эффект. Следовательно, использование предельных и околопредельных отягощений, являясь основным направлением, не должно быть единственным.

Вообще под понятием «предельный вес» понимают предельный тренировочный вес, т. е. тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения. За счет соответствующей психологической настройки этот вес можно и увеличить – тогда он будет подлинно предельным, но, как показывает опыт, тренировка с такими весами малоэффективна, т. к. способствует значительному эмоциональному утомлению и связана с недостаточными объемами нагрузки. В связи с этим тренировки проводятся в основном с предельными и околопредельными тренировочными весами, которые можно поднять без значительного эмоционального возбуждения 1–2, максимум 3 раза (вес обычно меньше максимального на 10–15 %).

Имеется также индивидуальная разница между предельным тренировочным весом и лучшим результатом спортсмена; обычно в легких весовых категориях эта разница меньше, в тяжелых – больше.

Методическое направление, основанное на использовании предельных и околопредельных отягощений, реализуется в ряде конкретных методов – прогрессирующего упражнения, повторно-прогрессирующего упражнения, в соревновательном методе и др.

Использование изометрических напряжений для развития силовых способностей является дополнительным средством в процессе воспитания силы. Такие упражнения имеют свои преимущества. В динамических упражнениях максимальное напряжение мышц достигается в отдельные моменты движения, а в статических можно сохранить напряжение сравнительно длительное время. Занятия с использованием изометрических упражнений не требуют много времени и сложного оборудования. Такие упражнения имеют большую ценность при ограничении движений с большой амплитудой (в лечебной физической культуре, при вынужденной гипокинезии).

В то же время статические упражнения имеют свои недостатки. Они менее эффективны, чем динамические. У занимающихся, использующих только статические упражнения, прирост силы происходит медленнее, чем у тех, кто использовал динамические упражнения. Для начинающих прирост силы в данном контексте примерно одинаков. У квалифицированных спортсменов силовые показатели в изометрическом режиме увеличиваются гораздо медленнее, чем в динамическом.

Можно отметить, что изометрические упражнения следует применять в основном как дополнительное средство воспитания силы, они выполняются в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5–6 секунд каждое [12; 16; 17].

Таким образом, отметим, что рассмотренные методические направления в методике воспитания силы имеют свои преимущества и недостатки. Рациональная методика предполагает умелое сочетание этих направлений в соответствии с особенностями контингента занимающихся, предметом занятий и этапом физического воспитания.

При выполнении силовых упражнений *необходимо соблюдать некоторые требования.*

Дыхание при выполнении силовых упражнений требует специального регулирования, т. к. предельные усилия возможны лишь при натуживании и соответственно напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Имеющиеся функциональные связи между дыхательной системой и скелетной мускулатурой повышают силовые показатели при натуживании. Повышение внутрилегочного давления при натуживании вызывает раздражение механорецепторов легких, что рефлекторно изменяет функциональное состояние скелетной мускулатуры.

Однако натуживание может отрицательно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы. Усиленное натуживание вызывает повышение внутригрудного давления, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет

доступ крови к сердцу. Вследствие повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение и т. д.

Существуют основные правила, которые следует соблюдать для избегания нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений:

1) натуживание возможно только при кратковременных максимальных напряжениях. Начинающие часто задерживают дыхание, когда условия не требуют этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями);

2) начинающим нельзя давать в большом объеме упражнения с предельными и околопредельными напряжениями;

3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит те сдвиги, которые наблюдаются при натуживании;

4) при выполнении силовых упражнений можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания;

5) начинающим необходимо выполнять вдох и выдох в середине упражнения, когда штанга находится на груди;

6) необходимо добиваться быстрого поднимания предельного веса, т. к. при медленном жиме может наступить шоковое состояние, которое возникает при сильном сжатии сонной артерии мышцами шеи (в частности, грудинно-ключично-сосцевидной). Поэтому нельзя опускать вниз подбородок при поднимании штанги [12].

2.3 Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей

Силовые упражнения в рамках занятий физической культурой включают упражнения на гимнастических снарядах (перекладины разной высоты, кольца), общеразвивающие упражнения с силовым акцентом (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели). Подбирая силовые упражнения для составления комплексов, следует руководствоваться включением упражнений для основных мышечных групп (плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног).

Занятия в тренажерном зале для юношей в подготовительной части содержат разновидности ходьбы и бега, работу на кардиотренажерах или прыжки со скакалкой в течение 3–5 мин (ЧСС 100–120 ударов/мин), комплекс в формате гимнастических упражнений или с набивными мячами (4 кг), бодибарами, элементами единоборств. Основную часть следует разделять на два направления: упражнения для выполнения нормативов общей физической подготовленности, базовые упражнения в подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, серия упражнений для спины,

рук; базовые упражнения атлетической гимнастики на силовых тренажерах, упражнения с гантелями, штангами и собственным весом, комплексы на TRX (разновидность гимнастических колец).

Студенты должны освоить средства и методы проведения занятия по атлетической гимнастике, знать специальные упражнения для мышц спины, рук, плеч, ног, а также названия упражнений, таких как становая тяга со штангой, приседания со штангой, гиперэкстензия, упражнение «кроссовер», упражнения на скамье Скотта и др. Они должны владеть техникой выполнения упражнений круговым и интервальным методами тренировки, приемами самостраховки и страховки. В заключительной части предлагаются висы, упражнения для растягивания и расслабления мышц [3].

2.4 Характеристика структуры занятий для девушек

Занятия в тренажерном зале для девушек отличаются большей продолжительностью кардионагрузки в подготовительной части (5–15 мин, ЧСС – 100–120 ударов/мин (скакалка, бег, эллиптический или сайкл, функциональный тренинг)); комплексы разминки могут включать элементы аэробики (темп музыки 125–135 музыкальных акцентов в мин), гимнастику, футбол-гимнастику, комплексы с бодибарами и гимнастическими палками, стретчингом и круговой тренировкой. Основная часть состоит из общей физической подготовки, ориентированной на выполнение нормативов и силовой подготовки на тренажерах (вес отягощения 40–50 % от максимального), комплексов с гантелями, балансировочными полусферами (ЧСС – 100–130 ударов/мин), упражнениями на гимнастических ковриках. Заключительная часть – в виде растяжки, дыхательных упражнений до 10–13 мин [3].

2.5 Методика самостоятельных занятий атлетической гимнастикой

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, обязательно надо пройти тщательный медицинский осмотр в поликлинике или во врачебно-физкультурном диспансере. Получив доступ к занятиям от врача, можно приступать к тренировкам.

Для занятий вам в первую очередь понадобится следующий *инвентарь*: разборные гантели от 5 до 25 кг, штанга, перекладина, скамейка. В дальнейшем, примерно через год, вес снарядов надо увеличивать.

Одежда должна быть очень простой – плавки или трусы, удобная, фиксирующая голеностопный сустав обувь. Понадобится также и тренировочный костюм. Он нужен будет для занятий с отягощениями при более низкой температуре (в прохладном помещении или на свежем воздухе весной и осенью), а также для пробежек. В теплую погоду можно бегать и в трусах. Помимо бега рекомендуем вам заниматься плаванием, играть в подвижные и спортивные игры.

Начинать развивать силу мы советуем не с упражнений с отягощениями, а с простой утренней зарядки, потому что если вы вели малоподвижный образ жизни, то вы пока не готовы к систематическим тренировкам не только физически, но и морально. Для подавляющего большинства новичков трудность заключается не столько в поднятии тяжестей (вес их поначалу ведь невелик), сколько в том, чтобы тренироваться регулярно, не пропуская ни одного занятия.

Несложные упражнения утренней зарядки – лучший способ приучить свой организм к тренировкам, выработать у него готовность к систематическим занятиям. Так появится потребность к движению, к нагрузкам (пока, правда, еще очень маленьким). Когда же вы почувствуете, что уже готовы к большим нагрузкам, приступайте к занятиям с отягощениями. Но перед этим обязательно проведите антропометрические измерения (вес, окружность талии, бедер, груди, бицепсов), проверьте жизненную емкость легких. В дальнейшем проводите эти измерения один раз в три месяца и все данные заносите в дневник самоконтроля. Туда же записывайте сведения о своем самочувствии после каждой тренировки.

Занятия с отягощениями следует начинать с разминки. Она может состоять из тех же упражнений, которые вы делали во время утренней зарядки. В разминку должны входить легкий бег на месте в течение 3–5 мин, различные вращательные движения головой, руками, туловищем, бедрами, ногами. Разминка необходима для того, чтобы весь организм как можно легче вошел в тренировочный процесс. Она поможет подготовить к более трудным упражнениям сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также мышцы и связки.

Заканчивать тренировку также следует упражнениями без отягощений, чтобы снять напряжение в суставах, связках, позвоночнике. Можно включить висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения на расслабление. Закончить занятия пробежкой, водными процедурами.

В предстоящей тяжелой работе по совершенствованию своего тела ни в коем случае не проявляйте поспешности, не занимайтесь, особенно поначалу, дольше положенного времени, не поднимайте отягощений большого веса. Торопливость принесет только вред вашему здоровью, затормозит процесс развития мускулатуры. Для достижения цели надо неторопливо, но настойчиво подниматься со «ступеньки» на «ступеньку», ни в коем случае не перескакивая через них.

Тренировки с отягощениями следует проводить через день. Самое лучшее время занятий – вторая половина дня. Утром с отягощениями заниматься нежелательно. Приступать к тренировкам следует не раньше чем через 2 часа после еды. Если заниматься вам удобно вечером, то делайте это не позже чем за 2 часа до сна.

Во время тренировок дышите свободно, не задерживайте дыхания при наклоне, там, где приходится напрягаться, делайте выдох.

Большую роль в накоплении силы, в росте мышц играет питание. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо (говядина, птица), рыба, яйца. 3–4 раза в день надо есть фрукты и овощи, которые богаты витаминами. В вашем спортивном рационе должны быть салаты из свежих овощей (особенно морковный с растительным маслом или сметаной). А весной или зимой, когда ощущается недостаток в свежих овощах, принимайте поливитамины.

Кроме регулярных тренировок, правильного питания, организму необходим полноценный отдых для восстановления мышц после занятий. Не будет отдыха, не добьетесь прогресса. Особенно это необходимо делать в самом начале вашей работы по развитию силы. Спать рекомендуется не менее 8 ч.

Для достижения любой цели в жизни обязателен психологический настрой. Поставив перед собой цель стать сильным, вы на каждом занятии думайте о том, что сегодня сделали еще один шаг вперед, что упражнения в этот раз выполнили лучше, чем накануне, что мышцы ваши с каждым днем становятся все крепче и крепче. Если результаты будут расти медленно, а то и вовсе приостановятся – не разочаровывайтесь. Ищите причину неудачи и, не теряя надежды, продолжайте свой путь к силе.

Ни в коем случае не давайте себе расслаблений, «Что-то не хочется сегодня тренироваться, пропущу занятия один разок», – таких мыслей никогда не допускайте. Стоит только один раз проявить слабость, и все пойдет насмарку. Если вы простудитесь, заболите, то занятия прекращайте. После выздоровления начинать надо не с прежних весов, а с более легких и постепенно дойти до последних, перед болезнью, результатов. Итак, чтобы мышцы ваши стали увеличиваться в объеме, чтобы росла ваша сила, необходимо выполнять четыре правила:

- 1) регулярно проводить тренировки;
- 2) правильно питаться;
- 3) полноценно отдыхать;
- 4) твердо верить в успех начатого дела.

Теперь ознакомимся с первым комплексом упражнений для начинающих.

Первые шаги новичка

Цель первого комплекса – помочь вам втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко сделать самому. Наиболее удобным местом для начинающих является домашняя квартира, где есть свободный участок 1,5 на 1,5 метра. Начинайте выполнять упражнения с одного подхода. Это значит, что, закончив одно упражнение, вы переходите к другому.

Через две недели, если не появятся никаких неприятных ощущений, переходите на два подхода, то есть, проделав упражнение, отдохните 1–2 мин и выполните его вновь. Еще через две недели можно делать количество подходов, указанное в комплексе для каждого упражнения.

Итак, проветрив помещение и надев спортивный костюм, вы начинаете разминку. В нее входят ходьба с высоким подниманием коленей (3 мин), несколько упражнений для всех суставов (наклоны и вращения головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед, в стороны, назад). Приятное ощущение тепла во всем теле – сигнал того, что организм к работе готов.

Первые три упражнения для талии и брюшного пресса. Они усилят кровообращение и дополнительно подготовят организм к работе.

1. Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (ступни можно подсунуть под диван, шкаф и т. д.). Поднимание и опускание туловища. Поднимая туловище, согнуться к коленям, опуская, коснуться спиной пола. Если упражнение покажется вам трудным, держите руки вдоль туловища. 1 подход, 12 повторений (1x12).

2. Лежа на спине, руками, вытянутыми за голову, взяться за ножки кресла, край шкафа или дивана. Поднимание и опускание прямых ног. Если тяжело, первое время сгибайте ноги в коленях (1x12).

3. Стоя. Положите на плечи гимнастическую палку, закиньте на нее руки и вытяните их в стороны. Теперь наклонитесь вперед так, чтобы туловище с ногами составляло прямой угол. Вращение корпуса. Правым концом палки доставайте левую ногу, а левым – правую (1x25).

4. Подтягивание на перекладине. В 3 подходах подтянитесь столько раз, сколько сможете. Это упражнение для широчайших мышц спины. Если упражнение вам не под силу, не огорчайтесь. Положите гимнастическую палку на спинки двух стульев, лягте между ними и подтягивайтесь, держа туловище прямым.

5. Отжимание от пола. Руки поставьте на пол чуть шире плеч (3x8).

6. Упритесь руками на спинки двух стульев. Сгибая руки, опускайтесь между стульями, выпрямляя поднимайтесь. Ноги в коленях согнуть (3x6).

7. Возьмитесь руками за спинку стула. Поднимание стула на прямых руках вперед-вверх. Это упражнение для дельтовидных мышц плеч (3x8).

8. Лежа на спине между двух стульев, повернутых спинками друг к другу, на спинках гимнастическая палка. Подтягивание, как и в упражнении 4, но обратным хватом, то есть руки повернуты ладонями к себе. Это упражнение для бицепсов и широчайших мышц спины. В 3 подходах подтягивайтесь столько, сколько сможете.

9. Сидя на полу спиной к стулу, ладонями опереться о сиденье. Разгибать руки. Это упражнение для трицепсов (3x8).

10. Лежа животом на стуле или скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Поднимать туловище назад-вверх. Если тяжело, первое время держите руки вдоль туловища. Это упражнение для мышц спины (3x6).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Глубоко присесть, а затем выпрыгнуть вверх и, мягко приземляясь на носки, снова присесть. Упражнение для мышц ног (2x10).

12. Стоя, под носки положить брусок высотой 3–5 см, руками взяться за подоконник или спинку стула. Подниматься на носки, задерживаясь в верхнем положении 2 сек. Темп медленный. Это упражнение для икроножных мышц (2x12). А теперь повторите первые три упражнения для талии и брюшного пресса и закончите тренировку легким бегом на месте 3–5 мин, постепенно увеличивая время бега до 10–12 мин. Дыхание во всех упражнениях не задерживать.

Упражнения выполняйте плавно и равномерно, не торопясь. Занимайтесь через день. Комплекс несложный и выполнять его могут все практически здоровые люди от 12 до 60 лет, которые считают себя физически слабыми. Первые тренировки не должны занимать более 25–30 мин.

Заниматься по этому комплексу, задача которого – подготовить организм к более серьезной работе, следует 5–6 недель, постепенно увеличивая число подходов до трех (если будет по силам). Не забывайте после занятий принимать теплый душ, а если его нет – обтирайтесь влажным полотенцем.

Повысим нагрузку

Позанимавшись 5–6 недель без отягощений и достаточно окрепнув, вы можете несколько повысить нагрузку. Помогут вам в этом резиновые амортизаторы и деревянный брусок. Предлагаемые ниже упражнения могут, на первый взгляд, показаться простыми. На самом деле они дают приличную нагрузку практически на все группы мышц. Занятия надо проводить через день, в течение 3–4 месяцев. И только после этого следует переходить к более сложным комплексам. Амортизаторы (хорошо подойдут обычные резиновые бинты) подбираются таким образом, чтобы указанное количество повторений давалось с напряжением. Между подходами – отдых до минуты, между упражнениями – до двух минут. Во время тренировки дышите свободно и ритмично. Как всегда, перед занятиями сделайте разминку.

Упражнения. Первый день тренировки

1. Лежа на полу или на наклонной доске, ноги слегка согнуты в коленях, руки за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью 2x15.
2. Лежа на полу или наклонной доске. Подъем прямых ног 2x15.
3. Отжимание от пола. Руки расставлены максимально широко 3x10.
4. Лежа на спине, резиновые амортизаторы закреплены слева и справа, концы в вытянутых в стороны руках. Свести руки перед собой, развести 3x8.

5. Сидя на полу, амортизаторы – за стопы ног. Подтянуть руки к животу 3x10.

6. Перебросьте амортизаторы через дверь или крюк, слегка присядьте. Подтяните руки к груди, отпустите 4x10.

7. Сидя на стуле, бинт привязан к ножкам стула. Выпрямите ноги, верните в исходное положение 2x10.

8. Лежа на животе, один конец амортизатора закреплен, другой привязан к стопам. Согните ноги в коленях, выпрямите их 2x10.

9. Встаньте на бинт, перекиньте его через плечи, концы в руках и прижаты к груди. Приседания 5x6.

10–11. Повторите упражнения 1 и 2.

Второй день тренировки

1–2. Такие же, как в комплексе 1-го дня.

3. Взявшись за концы бинта, наступите на него. Согните руки в локтях – подъем на бицепсы 3x8.

4. Стоя, один конец бинта в руке за спиной, другой – в согнутой руке над головой. Выпрямите руку над головой 3–8, смените положение рук.

5. Стоя на бинте, концы в руках. Поднять руки через стороны вверх. Руки должны быть слегка согнуты в локтях, кисти направлены вниз 3x8.

6. Стоя в наклоне. Разводка рук с амортизатором перед собой 3x8.

7. Пальцы одной ноги – на бруске, пятка – на полу. Удерживаясь за спинку стула, поднимайтесь на носок 3x20. Сменить ногу. Закончить тренировку повторением двух первых упражнений. Заниматься по этому комплексу не менее 3 месяцев, чередуя комплексы упражнений. На следующем этапе нагрузку следует увеличить. Предлагаемый ниже комплекс, на первый взгляд, может показаться совсем простым. Однако вы получите значительные нагрузки практически на все группы мышц. Тренируйтесь, как всегда, через день. В свободные от занятий дни плавайте, бегайте, играйте в подвижные игры. Итак, после разминки, которая напоминает обычную утреннюю зарядку, приступай те к выполнению комплекса.

Упражнения

Для мышц груди

1. Отжимание от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул 3x8.

Для широчайших мышц

2. Лежа на спине между двумя стульями, гимнастическая палка – на сиденьях. Взяться за палку руками широким хватом. Подтягивание до касания палки грудью 3x10.

Для дельтовидных мышц

3. Стоя, наступив на резиновый бинт, свободные концы – в руках. Подъемы рук через стороны вверх 3x10.

Для бицепсов

4. Стоя так же, как в предыдущем упражнении. Руки перед грудью. Сгибание рук в локтевых суставах 3x8.

Для трицепсов

5. Стоя, руки согнуты в локтях – за головой, в них – свободные концы бинта. Не меняя положения локтей, разгибать руки 3x8.

Для мышц спины

6. Лежа животом на стуле, руки за головой. Одновременно поднимать корпус и прямые ноги вверх до максимального прогиба 3x8.

Для мышц ног

7. Стоя, руки за головой. Присесть, встать и чуть-чуть выпрыгнуть вверх. Упражнения можно заменить приседаниями на одной ноге, другая вытянута вперед 4x6.

8. Стоя носком одной ноги на деревянном бруске высотой 3–4 см. Подъем на носок 3x12. Сменить ногу.

Для мышц брюшного пресса

9. Лежа на полу, руки за головой, ноги закреплены. Поднимание туловища до касания колен грудью 3x12.

10. Лежа на полу, руки за головой или вытянуты вдоль туловища. Подъемы прямых ног 3x12.

Данный комплекс рекомендуется выполнять 1–2 месяца. Следующий комплекс рассчитан на 3–4 месяца. Комплекс напоминает предыдущий, но он чуть-чуть сложнее. А это значит, что вы сделаете еще один шаг вперед на пути к приобретению силы. Шаг почти незаметный, но уверенный. Помните основные принципы тренировок последовательность и постепенность в наращивании нагрузок. Не спешите, но будьте настойчивы.

Упражнения

Для мышц спины

1. Упор лежа, руки шире плеч, ноги на стуле или другой подставке. Отжимания 13x10.

2. Отжимания на брусьях или между спинками двух стульев. Руки расставлены широко 3x8.

Для широчайших мышц

3. Вис на перекладине, хват широкий. Подтягивание до касания грифа затылком. Три подхода с максимальным количеством повторений.

4. Сидя на полу, амортизатор закреплен, свободные концы в руках. Тянуть к животу 3x8.

Для дельтовидных мышц

5. Стоя, наступив на середину амортизатора, свободные концы в руках, ладони смотрят вниз. Поднимать слегка согнутые в локтях руки через стороны вверх 3x8.

Для бицепсов

6. Стоя, наступив на середину резинового бинта, в руках свободные концы амортизатора. Сгибать руки в локтевых суставах 3x8.

Для трицепсов

7. Упор лежа, руки соединить вместе. Отжимание 3x10.

Для мышц ног

8. Глубокие приседания. В момент подъема выпрыгнуть вверх. Это упражнение можно заменить приседаниями на одной ноге 3x12.

Для мышц спины

9. Лежа животом на стуле, ноги закреплены, руки за головой. Подъемы туловища вверх до максимального прогиба 2x8.

Для мышц брюшного пресса

10. Лежа на полу, ноги слегка согнуты в коленях, закреплены, руки за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью 3x12.

11. Лежа на полу, руки за головой. Подъем прямых ног 2x12.

Выполнив все предлагаемые комплексы, вы, наверняка почувствуете, что мышцы окрепли, и, значит, появится желание достигнуть большего. Для этого необходимо занятия продолжить в тренажерном зале. В оборудованном зале можно дать дозированную нагрузку на любую группу мышц, получить консультацию тренера, посмотреть, как занимаются опытные атлеты. Кроме того, занятия в зале дисциплинируют.

Начав заниматься в тренажерном зале, особенно внимательно следите за своим самочувствием. Утром, прежде чем встать с постели, посчитайте пульс. Сядьте и снова посчитайте. А затем повторите эту процедуру стоя. Разница во всех трех случаях не должна превышать 10 ударов. Если она больше, следующую тренировку следует проводить со сниженной интенсивностью. Эти и другие данные (сон, аппетит и т. д.) о своем состоянии регулярно вносите в дневник самоконтроля. Это поможет вам не только избежать переутомления, но и расширит ваши знания о самом себе.

Комплекс, с которым вы сейчас познакомитесь, рассчитан, как всегда, на 3–4 месяца занятий. Сначала, как обычно, небольшая разминка, чтобы разогреть мышцы и сухожилия. А затем приступайте к выполнению упражнений комплекса. Маленький нюанс: первый подход в каждом упражнении – разминочный. Выполняется он с весом снаряда на 20–30 процентов меньше, чем в последующих.

Упражнения

День первый

Для мышц груди

1. Лежа на горизонтальной скамейке. Жим штанги. Хват широкий 4x8.
2. Лежа на горизонтальной скамейке. Разводить гантели в стороны 4x8.

Для широчайших мышц

3. Вис на перекладине. Подтягивание до касания затылком грифа. Хват широкий. 4 подхода с максимальным количеством повторений.
4. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу. Хват средний 4x8.

Для мышц ног

5. Приседания со штангой на плечах. Спину держать вертикально 5x6.
6. Стоя, штанга на плечах. Подъемы 4x15.

Для мышц брюшного пресса

7. Лежа, руки за головой. Поднимание туловища до касания колен грудью. 4 подхода с максимальным количеством повторений.
8. Лежа, руки за головой. Подъемы прямых ног. 4 подхода с максимальным количеством повторений.

Второй день

Для дельтовидных мышц

1. Стоя, штанга за головой на плечах. Жим штанги широким хватом 4x8.
2. Стоя, штанга в опущенных руках, хват узкий. Тяга штанги к подбородку 4x6.

Для бицепсов

3. Стоя, штанга в опущенных руках, хват средний. Сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепс) 4x8.
4. Сидя, гантели в опущенных руках. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах 4x8.

Для трицепсов

5. Стоя, штанга за головой в согнутых руках. Не меняя положения локтей, разгибать руки в локтевых суставах («французский жим») 4x8.
6. Отжимание на брусьях. Упражнение можно усложнить, воспользовавшись отягощением 4x8.
- 7–8. Повторить упражнения для мышц брюшного пресса из комплекса 1-го дня.

Третий день

Для мышц груди

1. Лежа на горизонтальной скамейке. Жим штанги. Хват средний 5x8.
2. Лежа на скамейке, гантель в руках, руки согнуты. Не разгибая рук, опустить гантель за голову («пуловер») 4x8.

Для широчайших мышц

3. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к груди. Хват широкий 4x8.

Для мышц ног

4. Сидя на скамейке, к ногам прикреплено отягощение. Сгибание – разгибание ног 4x10.

5. Лежа на наклонной скамейке, ногами вниз, к ним прикреплено отягощение. Сгибание ног в коленях 4x10.

Для мышц предплечья

6. Сидя, штанга в руках, руки лежат на коленях так, чтобы кисти выступали за линию колен. Хват сверху. Поднимать кисти 3x12.

7. Сидя так же, только хват штанги снизу. Поднимать кисти 3x12.
8–9. Такие же, как 7–8 упражнения из предыдущей тренировки.

Итак, вы прозанимались уже как минимум 1 год, достигли определенных результатов, приобрели тренировочный опыт, стали лучше понимать свой организм. Настало время более подробно изложить основные правила построения тренировочного процесса [19].

2.6 Основные правила построения занятий атлетической гимнастикой

Правило первое

Постепенность в увеличении нагрузки – основа тренировок в атлетизме. Ваши тренировки должны возрастать постепенно как по объему, так и по интенсивности. Скорость увеличения будет зависеть от ваших физических способностей и уровня тренированности. Важность постепенности не может быть недооценена. Это единственный способ получить эффективное и долговременное прибавление массы тела. Ни один человек не может войти в форму за 2–3 недели и оставаться таким вечно. Помните, что чем больше времени требуется для приобретения физического качества, тем дольше качество сохранится, даже после прекращения тренировок. Чем быстрее набираете, тем быстрее теряете после прекращения занятий или уменьшения их.

Как определить оптимальные нагрузки? Основной ориентир – самочувствие. Если вы заметите, что работоспособность падает, тренировка становится в тягость, появляется бессонница, повышенная раздражительность, вялость – это результат перегрузки. Не занимайтесь тогда, когда вы себя плохо чувствуете.

Хорошее, ровное настроение, крепкий сон, нетерпеливое желание тренироваться – признаки того, что вы на правильном пути. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы чувствовать ее не только на занятии, но и во время отдыха. Если атлет после тренировки чувствует легкую приятную усталость, это хорошо.

Существуют различные способы повышения нагрузки: увеличение веса отягощения, темпа выполнения упражнения, объема и интенсивности работы. Каждый способ очень важен и должен включаться в тренировку

любого атлета. Но доля каждого способа будет разной в зависимости от цели занимающегося. В общем случае увеличение сопротивления используется наиболее часто для увеличения силы и массы; увеличение количества повторений для мышечной и сердечно-сосудистой выносливости; повышение темпа – для силы; увеличение объема работы – для прибавки веса.

Правило второе

Тренировочная программа может быть успешной только в том случае, если она выполняется регулярно. Физические качества совершенствуются наиболее эффективно тогда, когда тренировки повторяются в определенном ритме. Следовательно, необходимо придерживаться установленного режима, независимо от того, дважды, трижды или больше дней тренируетесь в неделю.

Правило третье

В атлетизме очень важна техника выполнения упражнений. Начнем с самого травмоопасного – приседания со штангой на плечах. При приседании спину надо держать прямо. Прежде чем выполнять упражнения с отягощениями, потренируйтесь без штанги. Поставьте ноги на ширину двух ступней параллельно друг другу, пятки положите на бруски высотой 3–5 см. Руки за головой, локти максимально отведены назад. Не наклоняйте голову, смотрите прямо перед собой. Сохраняя это положение, приседайте. Полезно делать это упражнение перед зеркалом, это помогает сохранить равновесие и контролировать правильность выполнения движений. Упражнение можно освоить довольно быстро, за несколько тренировок. После этого попробуйте выполнить приседание со штангой. Гриф должен лежать не на шее, а на напряженных трапециевидных мышцах. Для этого разверните плечи, подайте грудь вперед и слегка прогните спину. Присели. Самый ответственный момент – подъем. Первыми движение вверх должны начинать плечи. Ни в коем случае не отводите таз назад-вверх. Это двойная ошибка: штанга начинает гнуть ваш позвоночник, и работают не мышцы бедра, а ягодичные. Центр тяжести должен падать на пятки. Если вы почувствуете давление на носки – движение выполнено неправильно.

При различных тягах стоя спину надо держать так же, как и при приседаниях, – слегка прогнутой. Ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. В конечном положении, когда вес поднят, лопатки должны быть сведены вместе. Типичная ошибка: в момент движения вверх новички подворачивают кисти.

Жимы. Основное правило: локти надо держать развернутыми в стороны, иначе в работу включаются не только мышцы груди, но и трицепсы. Не нужно стремиться полностью выпрямлять руки – вероятность получить травму связок. Это же правило действует при разводках гантелей в стороны – руки при разведении остаются согнутыми в локтях. К примеру,

разводка, стоя в наклоне. Представьте, что у вас в руках вместо гантелей стаканы с водой. Разводите руки так, чтобы вода полностью вылилась из стаканов. Для этого во время движения мизинец все время должен быть выше большого пальца.

Жим лежа. Лучшее упражнение для увеличения массы верхней части тела, особенно грудных мышц. Применяя широкий хват, опускайте штангу до касания грифа груди на уровне сосков. При опускании штанги – вдох, при поднимании – выдох.

Жим штанги сидя. Является лучшим упражнением для развития передней дельты. Хват штанги на 13 см шире, чем плечи. Упражнение можно выполнять и стоя, тем не менее, способ сидя уменьшает нагрузку на нижнюю часть спины. Рекомендуется применять пояс штангистов.

Подъем на бицепсы. Здесь отягощение должно двигаться по дуге. Чтобы этого добиться, нужно выполнить два условия. Во-первых, зафиксировать локти посередине корпуса; во-вторых, в нижнем положении отягощение нельзя упирать в бедра. Вначале рекомендуется хват штанги, равный ширине плеч, позже вы можете поискать наиболее подходящую для вас ширину хвата. Упражнение увеличивает и силу, и объем мышц, поэтому не бойтесь поднимать тяжелый вес. Во время выполнения движения локти должны оставаться неподвижными, иначе в работу включатся дельты, нагрузка на бицепс уменьшится.

«Французский жим» штанги стоя. Расстояние между руками около 25 см. Предплечья держите как можно ближе к голове в неподвижном состоянии. Если локти расходятся, уменьшите вес отягощений. Медленно опустите штангу за голову и возвратите силой трицепса в исходное положение. Не позволяйте локтям двигаться.

Сгибание ног. Выполняется на станке. Упражнение хорошо воздействует на заднюю часть бедра – двуглавую мышцу. Пятки поднимайте как можно выше, а затем медленно опускайте вес. Движение должно происходить только в коленных суставах.

Подъем на носках. Выполняется стоя. Распространенная ошибка: использование слишком больших весов, которые не позволяют чисто выполнить движение.

Правило четвертое

Не забывайте о пропорциях – только гармонично развитое тело красиво. Слабые группы мышц выявляются уже на первом этапе тренировок. Их надо взять под особое внимание и стараться подогнать под общий уровень тренированности. Старайтесь пропорционально развивать свое тело. Если у вас имеются особо слабые части тела, то пользуйтесь принципом мышечного приоритета: тренируйте эту часть тела в первую очередь.

Постоянно заботьтесь о наращивании мышечной массы во время тренировок. Но это ни в коем случае не должно идти вразрез с вашими пропорциями. Всегда проще поддаться искушению тренировать те мышцы, которые быстрее наращиваются. Но сосредоточиться надо на тех мышцах, которые медленнее растут.

Правило пятое

Занятия с тяжестями рекомендуется сочетать с циклическими (аэробными) видами спорта: бегом, плаванием, ездой на велосипеде, лыжными гонками, ходьбой. Аэробные виды улучшают сердечно-сосудистую деятельность, выносливость организма, сжигают лишние калории, понижают кровяное давление.

Заниматься аэробными видами нужно 20–30 минут три раза в неделю. Наилучший способ сочетания: проводить занятия с тяжестями и аэробными видами в разные дни. Например: понедельник, среда, пятница – занятия с тяжестями; вторник, четверг, суббота – аэробные виды; воскресенье – отдых.

Вид аэробных движений выберите по интересу, чтобы занятия проходили в удовольствие. Можно заниматься также игровыми видами: футболом, баскетболом, теннисом. Темп занятий аэробными видами должен быть невысоким: частота сердечных сокращений около 130 ударов в минуту.

Правило шестое

В программу тренировок необходимо включать упражнения, которые развивают гибкость, пластичность, увеличивают амплитуду движений в суставах. Чем эластичнее мышцы, тем легче научиться владеть своим телом и красиво двигаться. Кроме того, удлиненные мышцы создают более красивый рельеф, чем короткие.

Достаточная эластичность мышц и связок, гибкость суставов резко уменьшают вероятность травм.

Правило седьмое

Правильный режим питания – важнейшая составная часть формулы успеха в атлетизме. Вот несколько советов по питанию.

1. Употребляйте как можно больше разнообразных продуктов.
2. Употребляйте максимально свежие продукты. Избегайте протертых, рафинированных, консервированных и замороженных продуктов. Они во многом уже потеряли свои свойства. В них чрезмерные дозы сахара и консервантов.

3. Ограничьте потребление жиров. Не жарьте продукты. Основная часть вашей диеты должна состоять из белков и углеводов. Ежедневно съедайте на каждый килограмм своего веса от 1 до 2,5 грамма белка, но ни в коем случае не перегружайте свой рацион белками.

4. Если у вас избыточный вес, сократите калорийность потребляемых продуктов на 10–20 процентов. Проще всего это сделать за счет уменьшения количества жира и исключения из рациона всех очищенных углеводов.

5. Не ограничивайте потребление жидкости. Пейте столько, сколько требует организм.

Питание играет важную роль в восстановлении затраченной энергии, наращивании объема и силы мышц. Не забывайте об отдыхе и сне. В перерывах между тренировками избегайте чрезмерной активности. Ваш сон должен быть не менее 8 часов каждую ночь.

Правило восьмое

Прежде чем приступить к занятиям, вы должны четко усвоить: тренировка воли так же важна, как и тренировка тела. Именно разум и воля являются импульсом к тренировкам. Если у вас нет желания поднять вес, то вам его ни за что не одолеть.

Значение воли потрясающе. Научитесь владеть своими желаниями и вы сможете все. Это означает постоянное преодоление трудностей сегодня, через неделю, через месяц. Исключите из своего словаря «я не могу» и вы обязательно добьетесь поставленной цели. Естественно, принцип постепенности должен сохраняться. Поэтому можно начать с очень легкой системы, чтобы вы могли сказать: «Чувствую себя хорошо, это не слишком тяжело. Я готов к более трудной работе». И только после этого стоит увеличивать вес штанги и количество повторений. Вы должны знать, ради чего тренируетесь. Без этого успеха не добиться. У вас должна быть своя мотивация для тренировок с отягощениями и твердое понимание того что вы хотите получить от них [19].

Раздел 3. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1 Техника выполнения отдельных базовых упражнений

Приседания со штангой

Одним из основных упражнений не только в атлетической гимнастике, но и в общефизической подготовке спортсменов из многих видов спорта являются приседания со штангой. Данное упражнение самое травмоопасное. Прежде чем его выполнять, потренируйтесь без штанги. Исходное положение для выполнения приседания со штангой следующее: занимающийся подходит к штанге с весом, установленной на стойках, и располагает гриф за головой на плечах в зоне 6–8-го шейного позвонка, отходит от стоек. При выполнении упражнения приседает со штангой так, чтобы бедро было параллельно полу. Самый ответственный момент – подъем. Первыми движение вверх должны начинать плечи. Ни в коем случае не отводите таз назад-вверх. Центр тяжести должен падать на пятки. Занимающийся встает в исходное положение и ставит штангу обратно на стойки.

Выделяют следующие типичные ошибки при выполнении данного упражнения: неуравновешенное положение грифа после съема штанги со стоек; высокое положение грифа на трапецевидной мышце; очень широкий или узкий хват штанги; значительный отход от стоек.

Жим лежа

Жим лежа, с точки зрения биомеханики, является наиболее простым упражнением в атлетической гимнастике и лучшим для увеличения массы верхней части тела, особенно грудных мышц. Исходное положение для выполнения жима следующее: занимающийся лежит на горизонтальной скамье, стопы на полу, в пояснице небольшой прогиб, гриф штанги находится на стойках сверху на уровне глаз, хват немного шире уровня плеч. Упражнение состоит из четырех частей: снятие штанги со стоек, сгибание рук со штангой до касания груди, жим штанги от груди и фиксация.

Становая тяга

Становая тяга является сложно координационным упражнением, включающим 4 фазы с правильным подходом к грифу, положением ног, рук, спины при хвате штанги и выпрямлении. Исходное положение для выполнения становой тяги следующее: занимающийся принимает широкую стойку ног, сгибает ноги в коленных суставах, чтобы бедро было параллельно полу. Для выполнения упражнения берет гриф, выполняет подъем веса отягощения, фиксирует поднятый вес на 1–3 секунды и опускает штангу.

В основном высокие результаты при выполнении становой тяги имеют занимающиеся с короткими ногами (особенно бедренной их части) и большими кистями, которые облегчают захват штанги.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Исходное положение для выполнения упражнения следующее: упор на брусьях, туловище немного наклонено вперед. Занимающийся выполняет сгибания и разгибания рук до прямого угла в локтевых суставах.

Подтягивание на перекладине

Подтягивание на перекладине является контрольным в определении физической подготовленности юношей в рамках раздела «Атлетическая гимнастика». Из исходного положения вис на перекладине (хват сверху), руки полностью выпрямлены, выполняется подтягивание до касания подбородком перекладины, после чего руки медленно разгибаются в исходное положение (количество раз).

Упражнение «планка»

В данном упражнении основной акцент делается на укрепление поверхностных и глубоких мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса, ног и ягодиц. Занимающийся принимает исходное положение – упор лежа на предплечьях и фиксирует это положение от 10 до 40–80 секунд.

Статическая нагрузка в упражнении «планка» позволяет укрепить глубокие мышцы и мышцы стабилизаторы туловища. Данное упражнение рекомендуется как девушкам, так и юношам, занимающимся со специальными медицинскими группами (10–20 с).

Упражнение «гиперэкстензия»

Гиперэкстензия (разгибание спины) – базовое упражнение атлетической гимнастики, направленное на укрепление поясничного отдела спины, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичных мышц и задней поверхности бедра (квадратная мышца поясницы, пояснично-подвздошная, самые длинные мышцы спины, ягодичные, бицепс бедра и др.).

Исходное положение гиперэкстензии: голеностопный сустав зафиксирован в тренажере, руки за головой, спина сгибается вниз на вдох и разгибается на выдох. Упражнение выполняется в 3 подхода по 6–15 повторений, юноши при этом могут использовать отягощение в виде диска от штанги 5–10 кг. Упражнение включается как в комплекс упражнений для спины, так и для мышц ног, а также является вспомогательным для становой тяги [3; 15].

«Разводка» гантелей

Разведение гантелей в стороны, лежа на горизонтальной скамье. Исходное положение: лежа спиной на узкой скамье, гантели держать под углом 90° , при этом руки слегка согнуты для снижения нагрузки на локтевой сустав, далее развести гантели в стороны, так, чтобы локти находились на уровне плеч. Выдох в данном упражнении выполняется во время подъема гантелей. Основной акцент делается на укреплении большой грудной мышцы (ключичная и грудинно-реберная части), а также вовлекается в работу трицепс плеча. Вес гантелей для девушек – 1–3 кг, для юношей – 4–10 кг. Рекомендовано по 8–16 повторений в 2–3 подхода в комплексе упражнений для мышц груди. Упражнение отличается несложной координацией движений, локальным включением мышц груди, плеч и рук; улучшением мышечного тонуса и силы мышц.

Вертикальная тяга со штангой («протяжка»)

Вертикальная тяга выполняется в исходном положении стоя, стойка ноги врозь, спина прямая. Гриф на уровне бедра, узкий хват сверху, студент поднимает штангу вверх, при этом локти поднимаются выше уровня плеч. Подъем штанги выполняется на выдох. Укрепляются дельтовидные, трапециевидные мышцы, бицепс плеча, мышцы предплечья и плеча, а также мышцы, поднимающие лопатку, ягодичные и прямые мышцы живота. Юноши работают с весом отягощения 20–30 кг, девушки с бодибаром – 1–7 кг в комплексе упражнений для спины по 2–3 подхода. Упражнение следует включать в комплекс упражнений для коррекции осанки и общего укрепления мышц спины.

Французский жим с гантелью

Разгибание рук (руки) с гантелей из-за головы, упражнение выполняется из исходного положения стоя или сидя.

Гантель берется двумя или одной рукой в положении сгибания, локти не разводятся в стороны и направлены вперед, основное движение заключается в разгибании руки до полного выпрямления на выдохе. В данном упражнении укрепляются трицепс плеча и локтевая мышца. Вес гантели для девушек – 2–4 кг, для юношей – 4–10 кг, количество подходов – 2–3 по 8–15 раз. Упражнение выполняется в коррекции мышечного тонуса задней поверхности плеча, при этом разгибание рук осуществляется на выдохе.

Наклоны с гантелью

Наклоны выполняются в положении стоя, стойка – ноги врозь, при этом одна рука согнута и находится за головой, другая – с гантелью внизу, выполняются наклоны в стороны, подъем туловища осуществляется на выдох (прямые мышцы живота, наружные косые мышцы, пирамидальная, а также поясничный отдел спины). Упражнение реализуется в одну и другую сторону по 8–20 раз. Вес гантелей для девушек – 3–7 кг, для юношей – 6–12 кг.

Ниже предложены несколько комплексов с базовыми упражнениями. Вначале приведем комплекс на гибкость. Этот комплекс необходимо совмещать с основным во время тренировок. Лучше всего делать его в начале и в конце основной тренировки. Вы должны знать, что при увеличении амплитуды и объема ваших движений мышцы становятся сильнее и эластичнее. Прежде чем приступить к выполнению комплекса, необходимо хорошо размяться. Приступая к комплексу, амплитуду в каждом упражнении увеличивайте постепенно.

Комплекс на гибкость

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены. 1–2 – круговые движения назад правым плечом, 3–4 – то же левым, 5 – поднять плечи, голову втянуть, 6 – опустить плечи, 7 – вновь поднять. Все упражнения повторяются по 6–10 раз.

2. Стоя, кисти рук в замок перед грудью. Круговые движения сомкнутыми кистями влево и вправо.

3. Стоя, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, сгибая, опустить за голову, правую руку согнуть за спиной снизу. Передать предмет из левой руки в правую.

4. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поочередные пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к левой, вперед. При наклонах стараться коснуться ладонями пола. Колени не сгибать.

5. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Наклоняясь вперед, круговые движения туловищем влево и вправо.

6. Стоя лицом к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. Пружинящие наклоны к левой ноге. Сменить ногу, наклоны к правой ноге.

7. Стоя к опоре боком, левая нога на опоре, руки на поясе. Пружинящие наклоны к левой ноге и вниз (достать кистями пол). Сменить ногу, повторить то же самое.

Далее будут приведены комплексы основных тренировок. Начинайте занятия с выполнения одного подхода к каждому упражнению. Каждый из комплексов рассчитан на 1–3 месяца в зависимости от вашей подготовки и самочувствия. Если упражнения выполняются слишком легко, необходимо увеличить вес отягощений. А если вы выполняли их с чистым весом, т. е. со своим, то можно выполнять упражнения с отягощением. После первого занятия у вас появится боль в мышцах. Не следует этого бояться, при регулярных занятиях болевые ощущения пройдут.

Комплекс 1-й

Предназначен на первые 1–3 месяца тренировок и составлен на основе принципа разделения нагрузок на различные группы мышц. Тренироваться надо через день, чередуя упражнения.

ДЕНЬ 1-й

1. Разминка. Ходьба 3–5 мин. Затем – гимнастические упражнения, как в обычной утренней зарядке, чтобы подготовить к работе все суставы: наклоны и вращения головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед, в стороны, назад, приседания. Когда почувствуете приятное тепло во всем теле, можно приступать к занятиям.

Для мышц брюшного пресса

2. Лежа на спине, ноги закреплены (или их держит партнер) и согнуты в коленях. Руки за головой. Подъемы туловища до касания грудью колен (2 подхода по 20 повторений).

Варианты: если тяжело, опустите руки вдоль туловища; если легко, выполняйте на наклонной скамье (ноги выше головы) или с гантелями в руках.

3. Лежа на спине, подъем прямых ног. Ноги немного не доводить до вертикали.

Для мышц груди

4. Лежа на горизонтальной скамейке. Жим штанги. Хват широкий.

Для трицепсов

5. Отжимания от пола. Руки чуть шире плеч. Варианты: если трудно, руки поставьте на возвышение 20–30 см; если легко, отжимания в упоре на брусках.

Более усложненный вариант: отжимания в упоре на брусках, на поясе ремень с отягощением.

Для дельтовидных мышц плеча

6. Жим штанги сидя.

7. Сидя, руки с гантелью опущены. Подъем рук через стороны вверх до горизонтального положения. Это упражнение можно выполнять и стоя. Ладони держать вниз.

Для мышц голени

8. Стоя на носках на бруске высотой 3–4 см. Штанга на плечах. Подъемы на носки. Выполняя подъемы, необходимо чередовать положение ног: а) ступни параллельно; б) носки внутрь; в) носки врозь.

9–10. Повторить упражнения 2, 3 (1 подход на максимальное количество повторений).

В конце занятия упражнения на гибкость.

ДЕНЬ 2-й

Для мышц брюшного пресса

1. Разминка.

2. Лежа на спине, ноги закреплены и согнуты в коленях. Руки за головой. Подъемы туловища до касания грудью колен.

3. Лежа на спине, подъем прямых ног. Ноги немного доводить до вертикали.

Для четырехглавой мышцы бедра

4. Приседания со штангой на плечах. Спину держать вертикально.

5. Вис на перекладине. Подтягивание до касания затылком грифа. Хват широкий. Если легко, то выполняйте с отягощением.

Для бицепсов

6. Стоя, штанга в опущенных руках. Сгибание рук в локтях (подъем на бицепсы).

7. Сидя, гантели в руках. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (2–4х10–14).

Для мышц голени

Стоя на носках на бруске высотой 3–4 см. Штанга на плечах. Подъемы на носки.

Для мышц брюшного пресса

9–10. Повторить упражнения 2, 3.

В конце занятия упражнения на гибкость.

Комплекс 2-й

Предназначен для последующих 2–3 месяцев тренировок.

ДЕНЬ 1-й

Для мышц брюшного пресса

1. Разминка.
2. Лежа на наклонной скамейке под углом 45 градусов, ноги, слегка согнутые, закреплены вверху, руки за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью.
3. Лежа на наклонной скамейке под углом 45 градусов головой вверх, подъемы прямых ног (2x20).

Для дельтовидных мышц

4. Жим штанги сидя.
5. Стоя, штанга в опущенных руках, хват узкий. Тяга штанги к подбородку.

Для мышц груди

6. Жим штанги лежа. Хват широкий.
7. Лежа на горизонтальной скамейке, в руках гантели. Разводка рук в стороны.

Для трицепсов

8. «Французский жим».
9. Отжимания в упоре на брусьях
10. Подъем на носки, стоя на возвышении 3–4 см.
- 11–12. Повторить 2, 3 (2x20).

ДЕНЬ 2-й

Для мышц брюшного пресса

1. Разминка.
2. Лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов, ноги слегка согнутые, закреплены вверху, руки за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью (2x20).

Для мышц спины

3. Лежа поперек гимнастического коня или скамейки на бедрах, ноги закреплены (например, пятки под рейкой шведской стенки или ноги держит партнер). Подъемы туловища выше горизонтали. Руки за головой. (2x20). Варианты: если трудно, руки вдоль туловища.

4. Вис на перекладине. Подтягивание до касания затылком графа. Хват широкий. Если легко, то с отягощением. Вес отягощения зависит от цели тренировки (максимальное число повторений может быть 8, а может быть 20).

Для четырехглавой мышцы бедра

5. Приседания со штангой на плечах. Спина вертикально. Выполняются в специальных штангистских ботинках или пятки на возвышении 3–4 см.

Для мышц задней поверхности бедра

6. Лежа на животе. Сгибание ног в коленном суставе. Выполняется на специальном станке или с отягощением на голени.

Для бицепсов

7. Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем на бицепсы.

8. Сидя, гантели в опущенных руках. Попеременное сгибание рук в локтях.

Для мышц голени

9. Подъемы на носки, стоя на возвышении 3–4 см.

Для мышц брюшного пресса

10. Повторить упражнение 2.

Если вы прозанимались полгода, у вас должны появиться свои наблюдения. Вы могли заметить, что какие-то упражнения подходят вам больше, какие-то – меньше. Поэтому в дальнейшей работе лучше составлять комплексы самостоятельно. Каждый человек настолько индивидуален, что не может быть единых рецептов. Дальнейшие комплексы удобнее рассматривать как список рекомендуемых упражнений. Число вариантов этих упражнений очень велико. Один только жим лежа можно выполнять в нескольких разновидностях, например: широким хватом, средним, узким, добавляя после основного подхода несколько движений, выполняемых не до конца, и т. д. Поэтому предлагаемые в дальнейшем комплексы – это не догма, а один из возможных вариантов.

Комплекс 3-й

Предназначен для тех, кто прозанимался полгода.

ДЕНЬ 1-й

Для мышц брюшного пресса

1. Разминка.
2. Лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов, ноги слегка согнутые, закреплены вверху, руки за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью. Можно выполнять со штангой на плечах.
3. Лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов головой вверх, подъемы прямых ног, отягощение на голени.

Для мышц спины

4. Подтягивание на перекладине грифа. Хват широкий.
5. Наклоны вперед со штангой на плечах.
6. Вис на перекладине. Подтягивание подбородка выше грифа. Хват широкий.

Для дельтовидных мышц

7. Жим штанги сидя.
8. Сидя или стоя, подъемы рук с гантелями в стороны до горизонтали.

Для мышц груди

9. Жим лежа. Хват широкий.
10. Лежа на скамейке, штанга в согнутых руках. Опускание согнутых рук со штангой за голову и возврат в исходное положение, не выпрямляя рук. Хват узкий или на ширине плеч.

Для мышц голени

11. Подъемы на носки. Штанга на плечах.

Для мышц брюшного пресса

12. Стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе, в другой гиря. Наклоны влево и вправо. Следите, чтобы туловище не отклонялось вперед и назад. Смените положение рук (3 подхода для каждой руки).

ДЕНЬ 2-й

1. Разминка.

Для мышц брюшного пресса

2. На наклонной скамье под углом 45 градусов, ноги вверху закреплены, на плечах гриф штанги. Поднимать туловище с поворотами влево и вправо до касания грифом пальцев ног (4 подхода).

Для четырехглавой мышцы бедра

3. Лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги, хват широкий. Приседания со штангой на плечах.

Для задней поверхности бедра

4. Лежа на животе на горизонтальной скамье. Сгибание ног в коленном суставе. Отягощение на голени.

Для мышц голени

5. Подъемы на носки. Штанга на плечах.

Для бицепсов

6. Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги на бицепс обратным хватом (ладони смотрят назад).

Для трицепсов

7. Французский жим».

8. Отжимания на брусьях.

9. Жим лежа, хват узкий (15 см).

Для широчайших мышц

10. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Тяга к поясу.

Для мышц брюшного пресса

11. Лежа на наклонной скамье, ноги закреплены вверху и чуть согнуты. Подъемы туловища до касания коленями груди.

12. Лежа на наклонной скамье, головой вверх. Подъемы прямых ног [15].

3.2 Специальные упражнения для отдельных групп мышц

3.2.1 Упражнения для развития грудных мышц

Жим лежа

Это упражнение является самым лучшим и эффективным для развития груди и всего мышечного торса верхнего тела. Корректируя ширину хвата и угол наклона с помощью жима лежа, можно задействовать различные части мышц (рисунок 1).

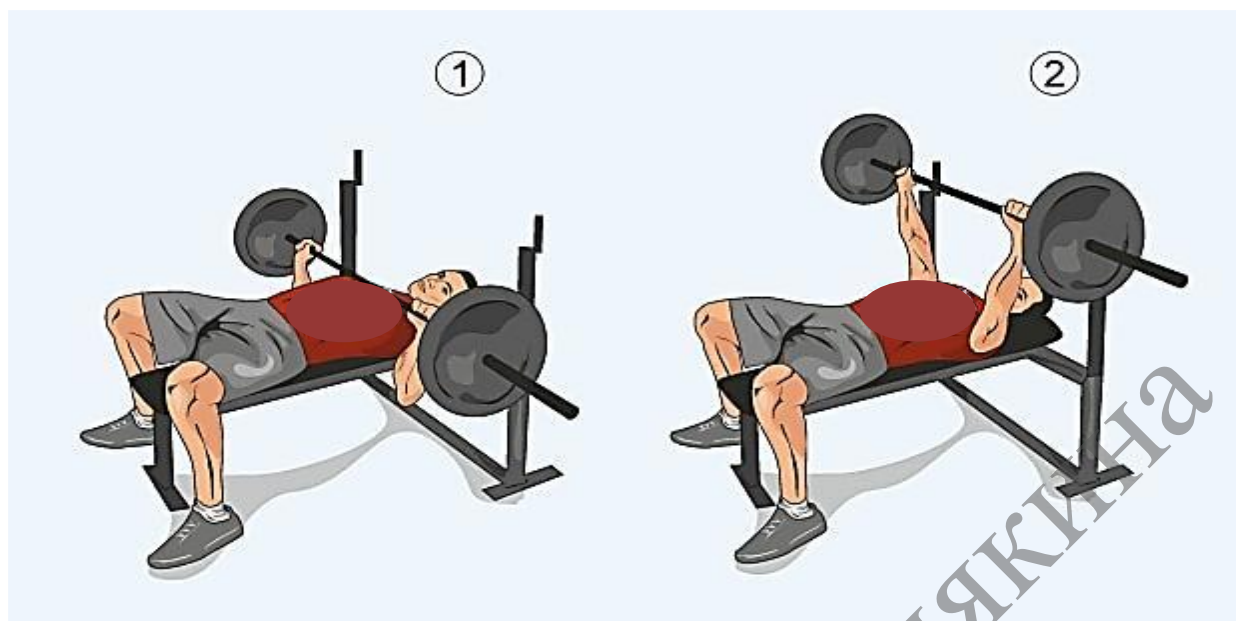


Рисунок 1. – Жим лёжа

Жим гантелей

Базовое упражнение, которое прекрасно растягивает грудные мышцы. Единственным недостатком этого упражнения является подъем гантелей в исходное положение и их удержание, особенно большого веса. Важно подобрать оптимальную нагрузку, чтобы упражнение воздействовало на проработку грудных мышц, чтобы они одинаково развивались и выглядели симметричными (рисунок 2).

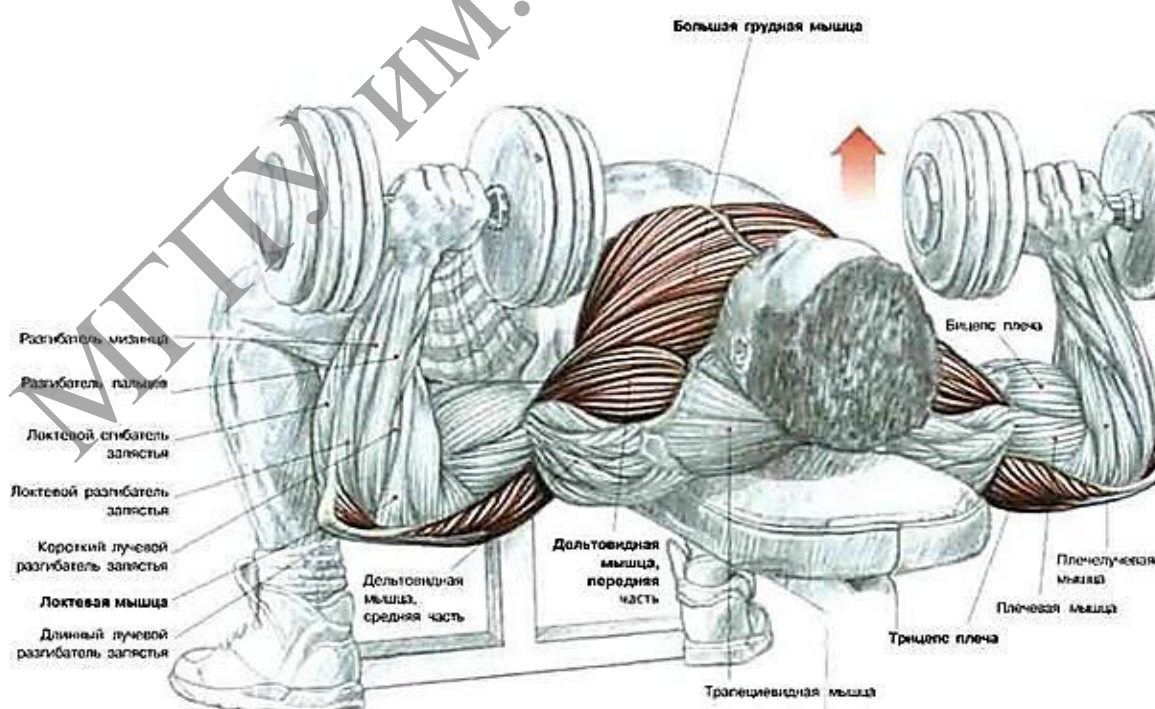


Рисунок 2. – Жим гантелей

Сведение рук в тренажере «бабочка»

Эффективное упражнение, которое напрасно недооценивается многими бодибилдерами. Идеально подходит для новичков и девушек, так как позволяет включать в работу грудные мышцы. Выполняя это упражнение, вы научитесь чувствовать мышцы груди (рисунок 3).

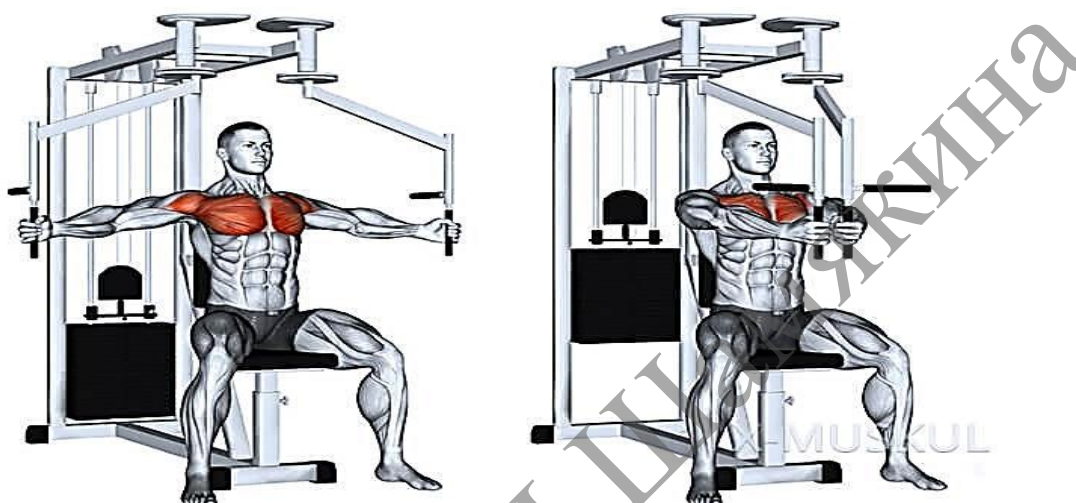


Рисунок 3. – Сведение рук в тренажёре «бабочка»
Отжимания от пола

Если вы предпочитаете заниматься дома, то это упражнение обязательно должно входить в программу тренировок. Для его выполнения не нужны дополнительные элементы вроде штанги, при возможности можно попросить находящегося рядом человека положить на спину подходящий груз (рисунок 4).

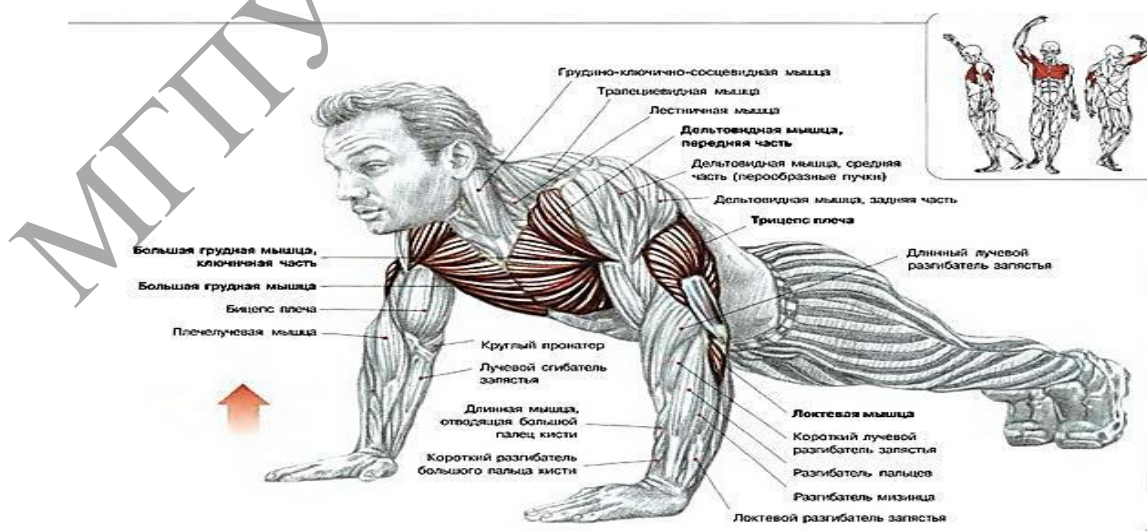


Рисунок 4. – Отжимания от пола

Жим штанги головой вверх на наклонной скамье

Тренировка груди на массу должна дополняться проработкой верхней части мышц. Упражнение с жимом можно делать с гантелью или со штангой. Самое важное – правильно подобрать угол для жима, который может варьироваться от 30 до 45 градусов (рисунок 5).

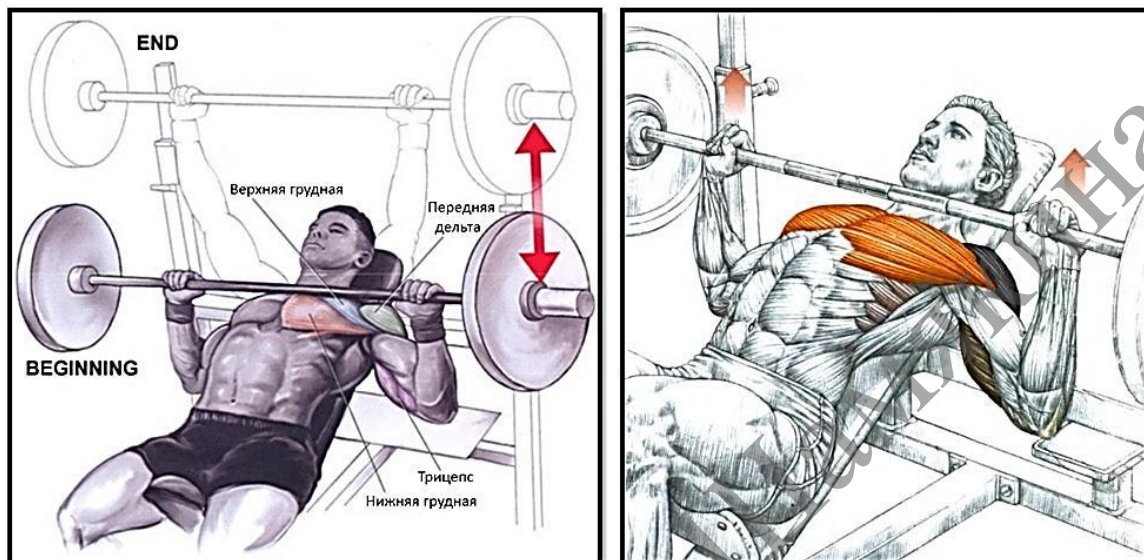


Рисунок 5. – Жим штанги на наклонной скамье

Отжимание на брусьях

Вопреки расхожему мнению, на наш взгляд, это упражнение сложно назвать очень действенным. Кроме того, отжимание от брусьев необходимо выполнять очень осторожно, ведь оно нередко приводит к серьезным травмам. Также важно подобрать снаряды оптимальной ширины и научиться делать упражнение правильно. К тому же отжимание на брусьях травмирует плечи, которые сильно выворачиваются во время выполнения упражнения. Мы приводим его в своем списке, однако не рекомендуем сильно им увлекаться, особенно новичкам (рисунок 6).



Рисунок 6. – Отжимание на брусьях

3.2.2 Упражнения для развития мышц спины

Тяга верхнего блока к груди

Сядьте на скамью, прижмите стопы к полу, возьмитесь за рукоятку прямым хватом чуть шире плеч – такое положение рук позволит сильнее нагрузить широчайшие мышцы.

Можете немного откинуть корпус назад и зафиксировать его в таком положении. Фиксация имеет большое значение: если вы хотите нагрузить спину по полной, раскачку надо исключить.

Опустите плечи и сведите лопатки, подтяните ручку до касания к груди, а затем плавно и под контролем верните её в исходное положение. Не нужно поднимать плечи к ушам в крайней точке – держите их опущенными, а лопатки сведёнными (рисунок 7).

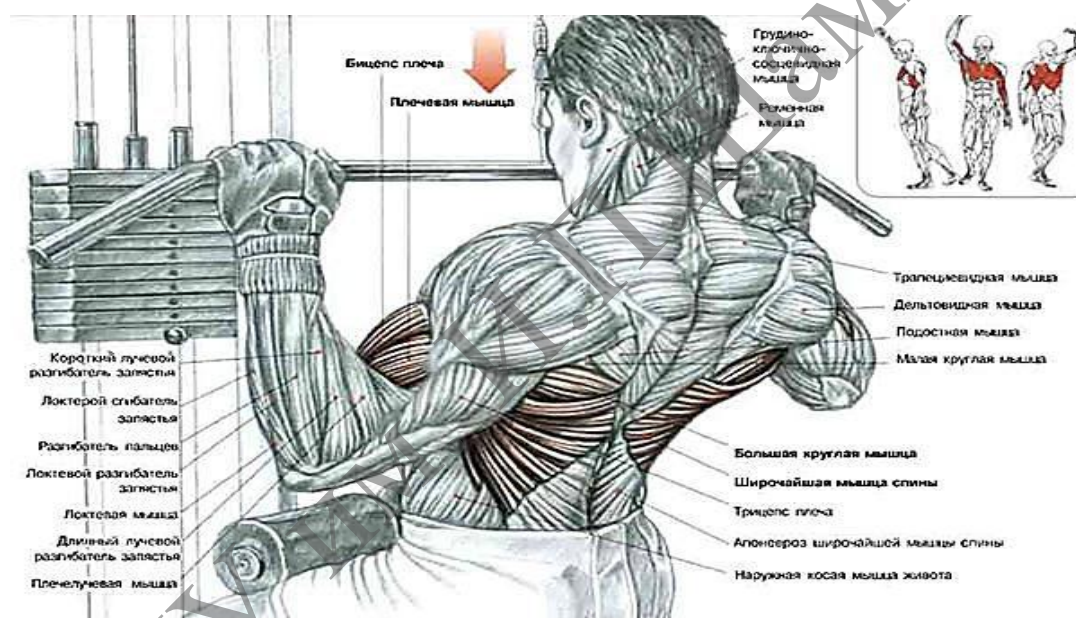


Рисунок 7. – Тяга верхнего блока к груди

Тяга нижнего блока к животу

Тяга к животу хорошо нагружает широчайшие и ромбовидные мышцы, а также среднюю часть трапеции. Поэтому если вы хотите одним упражнением прокачать и верх, и низ спины, включите этот вариант в свою тренировку.

Сядьте на тренажёр, упритесь стопами в платформу, возьмитесь за рукоятку. Опустите и расправьте плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните рукоятку к животу, затем верните её в исходное положение и повторите (рисунок 8).

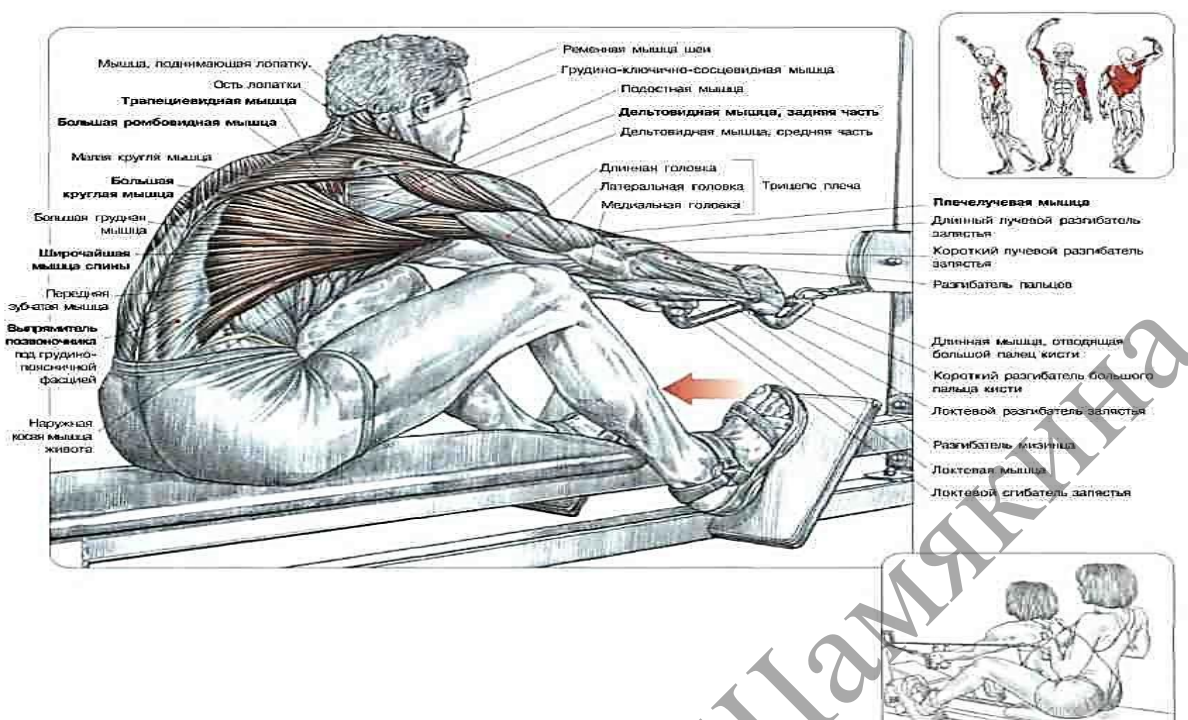


Рисунок 8. – Тяга нижнего блока к животу

Подтягивания прямым хватом

Для максимальной загрузки широчайших мышц используйте прямой хват чуть шире плеч. Возьмитесь за турник, опустите плечи и сведите лопатки. Подтянитесь, чтобы подбородок вышел за уровень турника, опуститесь обратно и повторите. Во время подтягивания не применяйте рывки и раскачку. В верхней точке не тяните подбородок вверх, чтобы достать до турника, в нижней держите лопатки сведёнными.

Тяга штанги в наклоне

Это упражнение хорошо нагружает практически все мышцы спины: широчайшие, трапецию, ромбовидные и даже мышцы-разгибатели. И если вам нужно выбрать только одно упражнение для спины, это хороший вариант.

Возьмите штангу прямым хватом чуть шире плеч. Наклоните корпус чуть выше параллели с полом, немного согните колени, штангу держите в опущенных руках, сведите лопатки, выпрямите спину. На выдохе подтяните штангу к животу, опустите и повторите. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения (рисунок 9) [4; 7].



Рисунок 9. – Тяга штанги в наклоне

3.2.3 Упражнения для развития мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)

Бицепс

Подъемы штанги стоя

Техника выполнения подъема штанги стоя:

1. Возьмите снаряд в руки. Гриф можно использовать любой – прямой или изогнутый, все зависит от ваших предпочтений. Многие при подъемах с прямым грифом чувствуют дискомфорт в запястьях.
2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
3. На выдохе согните руки в локтевом суставе за счет усилий бицепсов, стараясь не шевелить спиной и не выводить руки вперед. Не используйте инерцию, подкидывая штангу при помощи корпуса.
4. В верхней фазе амплитуды задержитесь на 1–2 секунды. При этом максимально напрягите бицепс.
5. Медленно опустите снаряд, не до конца разгибая руки. Сразу же начинайте следующее повторение.

Подъемы гантелей стоя и сидя

В отличие от работы со штангой, с гантелями можно прорабатывать руки отдельно, больше концентрируясь на каждой из них.

Техника выполнения:

1. Поставьте скамью под углом 45–60 градусов.
2. Возьмите гантели и сядьте. Хват – супинированный, то есть ладони изначально смотрят от корпуса и их положение не меняется.
3. На выдохе одновременно согните руки, при этом зафиксируйте локти и не вводите их вперед.
4. Задержитесь в пиковом сокращении на 1–2 секунды.
5. Подконтрольно опустите снаряды, не разгибая до конца руки. Выполнять это упражнение можно по очереди левой и правой рукой.

Подъемы на скамье Скотта

Упражнение можно выполнять как со штангой (рисунок 10), так и с гантелью (рисунок 11). Вы плотно упираетесь в тренажер грудью и трицепсом, а во время подъема не стоит отрывать от него руки. Благодаря такой конструкции здесь работает только бицепс.



Рисунок 10. – Подъемы на скамье Скотта со штангой



Рисунок 11. – Подъемы на скамье Скотта с гантелью

Подтягивания узким обратным хватом

Упражнение является единственным базовым упражнением на бицепс (работают два сустава – локтевой и плечевой), а также активно включаются мышцы спины.

1. Повисните на перекладине при помощи узкого обратного хвата. Чем шире хват, тем больше акцент идет на широчайшие.
2. Подтянитесь за счет сгибания рук в локтях. Старайтесь концентрироваться именно на этом движении. Подбородок должен оказаться выше перекладины.
3. Задержитесь в этом положении на 1–2 секунды, максимально напрягая бицепс.
4. Медленно опуститесь вниз.

Подъемы штанги лежа грудью на наклонной скамье

Еще одно отличное упражнение для бицепса. Здесь также исключен читинг, так как корпус зафиксирован на скамье (ее нужно установить под углом 30–45 градусов и лечь грудью). Единственное, за чем остается следить, – локти, которые не нужно выводить вперед при подъеме.

В остальном техника аналогична обычным подъемам штанги на бицепс. Однако рабочий вес здесь будет поменьше.

Концентрированные сгибания с гантелью

Упражнение, как правило, выполняется с небольшим весом.

Техника выполнения:

1. Сядьте на скамью, расставьте ноги в стороны, чтобы они не мешали подъему.
2. Возьмите в левую руку гантель, упритесь локтем в одноименное бедро. Второй рукой обопритесь о правую ногу для устойчивости.
3. Согните руку усилием двуглавой мышцы руки. Зафиксируйте пиковое сокращение.
4. Подконтрольно опустите ее вниз, не разгибая до конца.

«Молотки»

«Молотки» – упражнение, выполняющееся нейтральным хватом. Чаще всего выполняется с гантелями. Техника полностью копирует обычные подъемы гантелей, отличается только хват. Выполняется увеличение объема посредством прокачки плечевой мышцы (брахиалис), расположенной под бицепсом. При гипертрофии она как бы выталкивает двуглавую мышцу плеча, что и приводит к фактическому росту обхвата рук (рисунок 12).



Рисунок 12. – «Молотки»

Подъемы штанги обратным хватом

Еще одно упражнение на плечевую и плечелучевую мышцы. Идентично подъемам прямым хватом, только вес будет чуть меньше.

Трицепс

Жим лежа узким хватом

Базовое упражнение на трицепс (рисунок 13).

Техника выполнения:

1. Расположитесь на прямой скамье. Плотно упритесь всей стопой в пол. Делать «мост» не нужно.
2. Возьмитесь за гриф закрытым хватом чуть уже или на ширине плеч. Расстояние между руками должно быть примерно 20–30 см.
3. На вдохе медленно опустите штангу на грудь, оставляя 5–10 см.
4. На выдохе быстрым движением выжмите штангу, распрямляя до конца руку в локтевом суставе.
5. Выполните следующее повторение [5; 22].



Рисунок 13. – Жим лежа узким хватом

Французский жим

Французский жим является отличным упражнением для рассматриваемой мышечной группы (рисунок 14). При выполнении упражнения больше всего нагружается длинная головка трицепса.

Техника выполнения:

1. Возьмите штангу и лягте на прямую скамью, надежно упритесь ногами в пол.
2. Выпрямите руки с грифом над грудью. Затем отведите их, не сгибая, в сторону головы примерно до уровня в 45 градусов. Это исходная позиция.
3. Медленно опустите снаряд за голову, сгибая руки. Локти зафиксируйте в одной позиции и не разводите их в стороны. В нижней точке угол в локтевом суставе должен быть 90 градусов.

4. Разгибая руки, вернитесь в исходное положение. Движение происходит только в локтевом суставе.

5. Выполните следующее повторение.

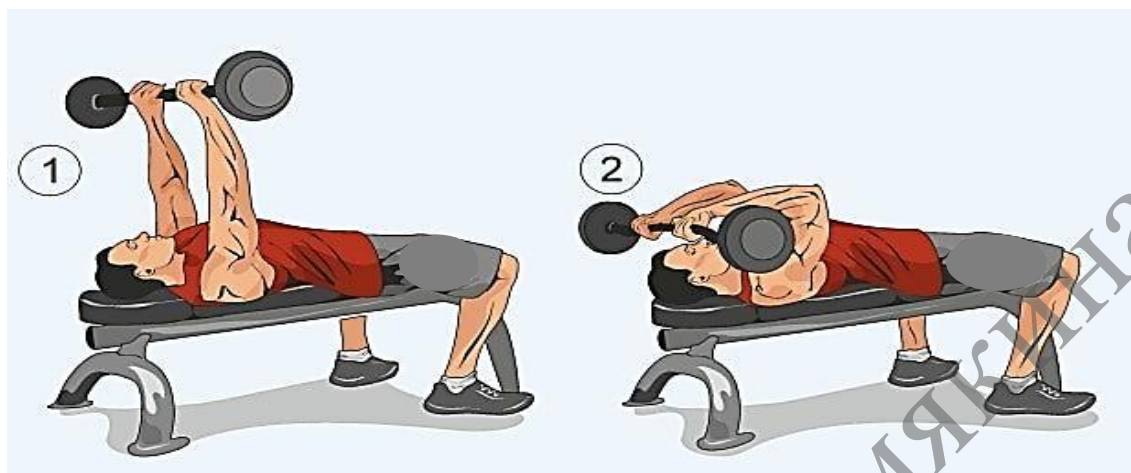


Рисунок 14. – Французский жим

Отжимания спиной к скамье

Еще одно базовое упражнение на трехглавую мышцу плеча. Как и практически вся база на трицепс, активно включает в работу мышцы груди и передний пучок дельт.

Техника выполнения:

1. Поставьте две скамьи параллельно друг другу. На одну из них сядьте на край, обопритесь руками по обе стороны корпуса, а на вторую положите ноги так, чтобы упор пришелся на лодыжку.

2. Упритесь руками и свесьте таз со скамьи. Угол между корпусом и ногами должен составлять примерно 90 градусов. Держите спину прямо.

3. На вдохе согните руки до комфортного угла, при этом не сгибая ноги.

4. На выдохе поднимитесь в исходную позицию за счет разгибания в локтевом суставе.

5. Если вам слишком легко – положите на бедра блины от штанги.

Отжимания от пола с узкой постановкой рук

Классические отжимания также можно делать для проработки трицепсов. Для этого нужно встать в упор лежа так, чтобы руки были вплотную. При этом разверните их друг к другу, чтобы пальцами одной руки можно было накрыть пальцы другой. При опускании и подъеме следите за локтями – они должны идти вдоль корпуса.

Разгибания рук с гантелью из-за головы

Данное упражнение является разновидностью французского жима, однако оно очень часто встречается в тренажерных залах, поэтому и вынесено отдельно.

Техника выполнения с одной гантелью двумя руками:

1. Сядьте на прямую скамью или скамью с низкой вертикальной спинкой. Не прогибайте поясницу.
2. Возьмите в руки гантель, поднимите ее над головой, выпрямив руки так, чтобы они были перпендикулярны полу.
3. На вдохе медленно опустите гантель за голову, при этом будьте осторожны и не заденьте ее. Амплитуда – максимально удобная для вас, но до угла в 90 градусов дойти нужно.
4. На выдохе разогните руки до исходного положения.

Предплечье

Предплечья активно работают в базовых упражнениях и во многих изолирующих на бицепс и трицепс. Отдельно есть смысл их прорабатывать при заметном отставании или если у вас есть какие-то другие цели, например, при выступлениях по армрестлингу.

В общем случае (не при специфичных тренировках армрестлеров) достаточно будет двух упражнений:

- 1) удержание тяжелого веса;
- 2) сгибания/разгибания кистей в упоре.

В случае с удержанием тяжелого веса можно использовать следующую технику упражнений:

1. Взять тяжелые гантели или гири, не используя страховочный пояс.
2. Далее можно просто держать их максимальное количество времени либо ходить, как при выполнении прогулки фермера.
3. Еще один вариант – медленно разжать пальцы, продолжая удерживать гантели на кончиках, а затем быстро сжать. И повторять так несколько раз.
4. Можно усложнить упражнение, намотав на ручки снарядов полотенце. Чем шире ручка – тем сложнее ее удержать.

Сгибания и разгибания кистей в упоре выполняются следующим образом:

1. Сядьте на лавку, возьмите гриф и положите руки с ним на край скамьи таким образом, чтобы кисти со снарядом свисали вниз. Ладони при этом смотрят в пол.
2. Далее опустите кисти вниз на максимальную глубину и поднимите их вверх. Повторите 15–20 раз.
3. Затем нужно сделать аналогичное упражнение, но с ладонями, смотрящими от пола [8; 9].

3.2.4 Упражнения для развития мышц плечевого пояса

Армейский жим (жим штанги стоя)

Армейский жим – отличное базовое упражнение для развития передней дельты, которое отчасти задействует и средний пучок (рисунок 15). Ширина хвата средняя, то есть за гриф необходимо брать чуть шире плеч.

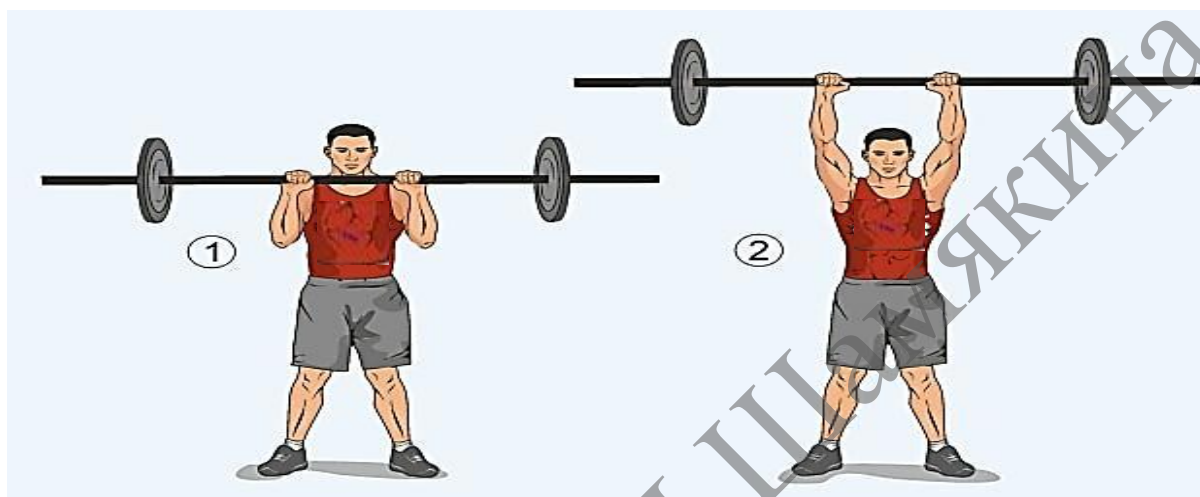


Рисунок 15. – Армейский жим

Жим гантелей сидя или стоя

Альтернатива армейскому жиму – жим гантелей сидя или стоя. Гантели следует опускать до уровня ушей или же, чтобы угол между плечом и предплечьем составлял 90° .

Тяга штанги к подбородку (к груди)

Тяга штанги к подбородку (к груди) – второе базовое движение на развитие дельт, в частности среднего и заднего пучков. Наиболее эффективный вариант выполнения упражнения: широкий хват, небольшой наклон вперед, тянем до груди, локти не поднимаются выше уровня дельт.

Махи (разведения) гантелями стоя

Данное упражнение является дополнительным при проработке среднего пучка дельт при условии правильного выполнения упражнения. Выполняем отведение рук в стороны до уровня плеч, локти слегка согнуты (рисунок 16). Стараемся локти поднимать выше уровня кистей. Упражнение можно выполнять как двумя руками одновременно, так и одной.

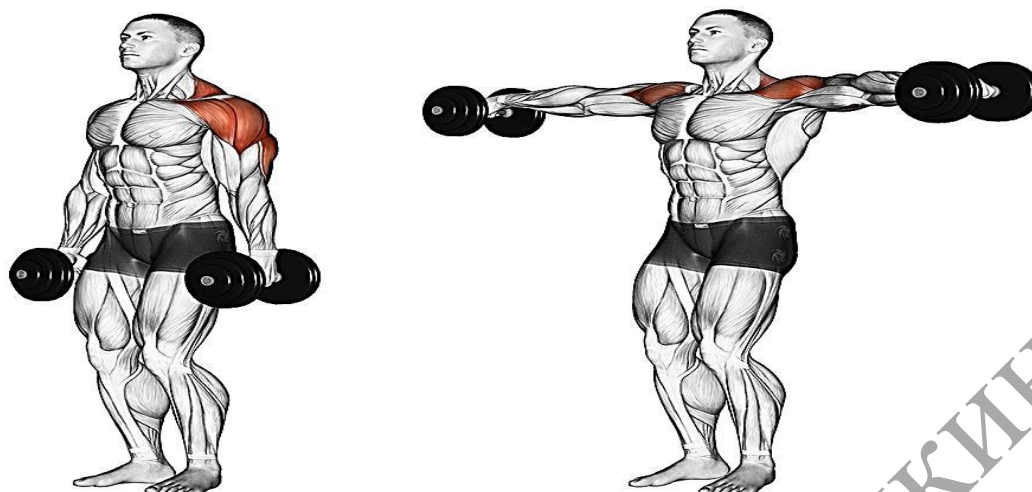


Рисунок 16. – Махи гантелями стоя

3.2.5 Упражнения для развития мышц бедра

Приседания со штангой на плечах

Одно из самых лучших упражнений для развития мышц бедра.

Техника выполнения: расположите штангу на стойках так, чтобы гриф находился на уровне середины груди (± 5 см). Возьмитесь за гриф хватом чуть шире уровня плеч, после чего подсядьте под штангу и расположите снаряд у себя на трапециях. Выпрямитесь вместе со штангой, отойдите от стоек на 1–3 шага. На вдохе выполняем приседание. Плавно отводим таз назад, будто хотим сесть на стул, расположенный позади нас. Не переносим вес на носки – толкаемся пятками. Голову чуть приподнимаем, смотрим на точку в стене (зеркале), которая в исходном положении находится на уровне ваших глаз. Приседания выполняем до момента, когда бедра станут параллельны полу. На выдохе возвращаемся в начальное положение.

Выпады со штангой на плечах

Для выполнения этого упражнения станьте прямо, немного расставьте ноги и поместите штангу за шею, так, чтобы она располагалась на трапециевидных мышцах. Затем вдохните и сделайте одной ногой шаг вперед, так, чтобы бедро находилось в горизонтальном положении относительно к полу. Потом вернитесь в исходное положение и выдохните.

Техника выполнения: гриф на стойках находится на уровне середины груди. Подсаживаемся под штангу, размещаем гриф у себя на трапециях. Выпрямляемся, делаем 2–4 шага назад. Левую ногу отводим назад, ставим ее на носок. На вдохе правую ногу сгибаем в коленном суставе. Упираемся

в пол пяткой, колено за носок не выводим. На выдохе возвращаемся в исходное положение, после чего выполняем нужное количество повторений этой же ногой. Затем меняем рабочую ногу. Правая нога становится опорной, левая – рабочей (рисунок 17).

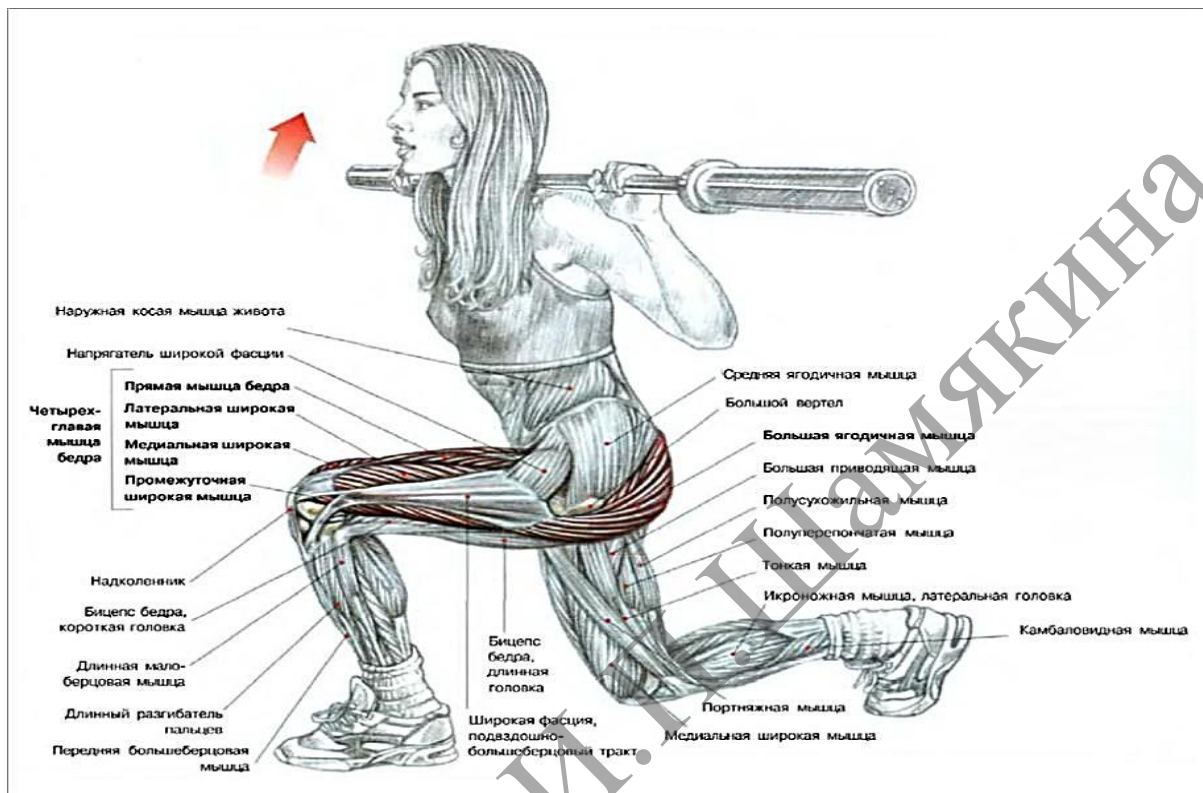


Рисунок 17. – Выпады со штангой на плечах

Выпады со штангой – лучшее упражнение для развития ягодиц [2, 8].

3.2.6 Упражнения для развития икроножных мышц

Разгибание голени сидя

Для выполнения упражнения сядьте на тренажёр и плотно прижмите бёдра к удерживающим подушкам. Поставьте носки стоп на подставку и опустите пятки вниз. На вдохе нужно напрячь стопы и поднять носки, затем вновь расслабить ноги и выдохнуть. Это упражнение вы можете выполнять не только с помощью тренажёра, но и если сядете на скамью и положите на колени штангу.

Подъемы на носки стоя

Хорошим изолирующим упражнением на развитие мышц ног является обыкновенный подъем на носки.

3.2.7 Упражнения для развития мышц живота

Скручивание

Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом ноги согнуты в коленях, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения для укрепления пресса.

Диагональное скручивание

В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтобы левым локтем касаться правого колена, а правым – левого колена.

Обратное скручивание

Это лучшее упражнение для нижнего пресса. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрягите мышцы пресса и поднимите ноги, потом приподнимите таз как можно выше. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц очень медленно возвращаемся в исходное положение.

Двойное скручивание

Это эффективное упражнение как для нижнего пресса, так и для верхнего. Нужно лечь на пол, ноги согнуть под углом 45 градусов в коленях, а руки положить на плечи либо отвести их за голову. Поднимаем ноги и голову, медленно двигаем их друг другу навстречу. Также медленно возвращаемся в исходное положение.

Поднимание ноги

Ложимся на спину, ноги выпрямлены, а руки находятся вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. Это упражнение для низа пресса. Десять раз поднимаем правую ногу, после чего держим её в течение десяти счётов в поднятом положении. То же повторяем и для левой ноги. Аналогичные упражнения для нижнего пресса дома выполняем, лёжа на боку. Такие упражнения для низа пресса позволяют уменьшить объём талии.

«Брюшной вакуум»

Это одно из самых лучших упражнений для укрепления пресса, в котором нагружаются в основном поперечные мышцы живота. Для его выполнения встаем на четвереньки, спину держим прямо. Полностью выдыхаем, расслабляем мышцы пресса, а потом максимально втягиваем живот. Дышим носом, не задерживаем дыхание и продолжаем втягивать живот. Это статическое упражнение на пресс, поэтому далее следует замереть с втянутым животом на 20 секунд, а потом расслабиться.

«Велосипед»

Также одно из лучших упражнений для брюшного пресса, при этом и очень простое. Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой. Сгибаем ноги под углом 45 градусов в коленях и имитируем езду на велосипеде. Голову не отрываем от пола. Чем ноги ближе к полу, тем выше эффективность и интенсивность этого упражнения для мышц пресса.

«Книга»

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты за головой. Поднимаем одновременно ноги и корпус, пытаюсь лбом достать до коленей. Медленно возвращаемся в исходное положение. Очень важно, чтобы во время всего упражнения ваши ноги были выпрямлены и сведены вместе. Это также упражнения для верхнего пресса, но они развивают и нижние мышцы. Выполняйте их по 10 раз в три подхода. Потом можно переходить к более сложной версии и выполнять упражнения для нижних мышц пресса и для верхних, когда ноги и корпус опускаются не полностью, а замирают приблизительно в 15 сантиметрах от пола, а после этого делается следующая скрутка.

МГТУ им. И.П.Шарыкина

ГЛОССАРИЙ [11]

Амплитуда – протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

Анаболические стероиды – сложные по составу допинги, удерживающие в мышцах белок.

Анаэробные упражнения – тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных мышечных напряжениях.

Антропометрия – раздел спортивной метрологии, занимающийся вопросами исследования и фиксации линейных размеров и других физических характеристик тела человека (вес, рост, плотность, окружность и т. п.).

Атлетизм – занятие силовыми упражнениями с целью развития (строения) мускулатуры тела. В спортивной отечественной терминологии синоним понятию «бодибилдинг» – строение тела.

Атрофия – уменьшение объемов мышц и уровня их силы.

Аэробные упражнения – длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц. На достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Бандажи – предохранительные бинты, наматываемые на колени во время приседаний.

Базовые упражнения – упражнения с отягощениями, выполняемые с предельными или околопредельными весами для развития наиболее крупных мышц атлета.

Баланс – хорошие общие пропорции тела.

Бодибилдинг – строительство тела, официально принятый в большинстве стран мира термин, обозначающий рассматриваемую систему физических упражнений. Во многих странах прижился термин «культуризм».

Бредфордский жим – стоя, штанга на груди, жим штанги вверх, опускать штангу за голову, после каждого подъема исходное положение меняется.

Блок – механическое устройство, применяемое для выполнения упражнений с отягощениями путем перемещения груза на расстояние.

Блоки для скрещивания рук – специальное устройство для проработки внутренних мышечных групп груди за счет тяги рукояток блока от положения разведенных в стороны – вверх рук до положения, когда они скрещиваются перед грудью.

Блоковая машина для тяги – тренажер, на котором атлет, сидя или стоя на коленях, тянет рукоятку вниз к груди или за голову (развивая тем самым широчайшие мышцы).

Вейдер Дип Рилиф – спортивная растирка, массажное средство.

«Взрыв» – степень предельной проработки мышц.

Венозность – степень наполнения вен, артерий и капилляров кровью.

Весовые категории – распределение спортсменов на группы в соответствии с весом тела для участия в соревнованиях и регистрации рекордов.

Внутримышечное чувство – концентрация внимания и мысленного представления сокращающихся и расслабляющихся мышц во время выполнения упражнения.

Вольные атлетические упражнения – система обязательных статических поз, выполняемых спортсменом отдельно, а также произвольных двигательных действий, связанных в общую композицию согласно правилам соревнований по атлетизму.

Выключение – часть амплитуды, в которой нагрузка на мышцу резко уменьшается за счет переноса ее на другие мышцы, участвующие в работе.

Выносливость – способность мышцы развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени.

Выход на пик: 1) обозначает любую ситуацию в упражнении, в котором атлет добивается максимальной изоляции отдельной мышцы. Например, атлет делает точные концентрированные сгибания рук в наклоне, чтобы добиться «пика» бицепсов; 2) подготовка к соревнованиям.

Гипертрофия – увеличение мышц в результате тренировок.

Гиревой спорт – вид спорта, заключающийся в подъеме гирь (гири) вверх максимальное количество раз подряд за определенное время.

Гиревое двоеборье – упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: толчок двух гирь двумя руками и рывок (рывок гири каждой рукой одинаковое число раз).

Грудная машина – устройство для развития грудных мышц.

Дефиниция – часть тренировочной программы спортсмена, направленная на проработку определенной группы мышц с целью четкого их выделения, а также достижения «прозрачности» кожи, обволакивающей эти пучки.

Дожим – подъем отягощения за счет силы мышц рук в заключительной фазе упражнения.

Дюйм – английская мера длины, равная 2,5 см.

Жим – подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т. п.) от груди вверх из исходного положения стоя, лежа на скамье или сидя.

Жим короткий – специальное упражнение атлета, заключающееся в выполнении только финальной части жима.

Жонглирование – упражнение с гирями на ловкость: подбрасывание, ловля, вращение или передача партнеру (является одним из соревновательных упражнений в гиревом спорте).

Заключительное позирование – выполнение атлетами вольной программы, проходящее в условиях жесткой конкуренции.

Замок – часть штанги, приспособление, позволяющее закреплять диски на втулке грифа.

Захват – способ удержания кистью руки спортивного снаряда. Захват сверху – способ удержания кистью руки спортивного снаряда, когда ладонь спортсмена обращена вниз.

Захват снизу – то же, но ладонь спортсмена обращена вверх.

Изокинетические упражнения – 1) упражнения с варьируемым по ходу движения сопротивлением, изменяющимся на различных участках амплитуды; 2) упражнения с постоянной скоростью движения отягощения.

Изометрическое упражнение – напряжение мышцы при поддержании ее постоянной длины; конечности при этом не перемещаются.

Изотонические упражнения – работа мышцы, при которой длина ее и величина отягощения изменяются, напряжение остается постоянным; подъем свободных отягощений является классическим примером изотонических упражнений.

Интенсивность нагрузки – плотность выполнения тренировочной нагрузки, т. е. количество выполненной работы за определенный период времени (в атлетизме); средний вес штанги за один подъем (в тяжелой атлетике); отношение поднятого веса отягощения (в кг) к количеству подъемов (в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье); величина прилагаемых усилий, напряженность функций и сила воздействия нагрузки в каждый момент выполняемого упражнения. Различают абсолютную (кг) и относительную интенсивность (%); – интенсивность – это степень напряжения, с которой тренируется атлет, выражающаяся в процентах от его повторного максимума.

Интраверт – психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на свой внутренний мир, более замкнутого и необщительного.

ИФББ (Интернэшнл Федерэшн оф Бодибилдерс) – Международная федерация атлетизма.

Кардиоваскулярный (сердечно-сосудистый) тренинг – занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие.

Касание – ошибка при выполнении упражнения в гиревом двоеборье (касание гирей помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т. п.), при подъеме штанги в рывке или толчке (касание локтями ног во время удержания штанги на груди в глубоком седе или помоста различными частями тела).

Кинезиология – наука о мышцах и выполняемых с их помощью движениях.

Комплекс – выполнение в нескольких сериях разных по характеру упражнений.

Конкурс – атлетическое соревнование по вольной программе.

Крест – удержание отягощений на вытянутых в сторону руках.

Круговой тренинг – продолжительное занятие с немедленным переходом от одного упражнения к другому.

Масса – объем мускулатуры.

Мертвая точка – ограниченный участок амплитуды, на котором гравитация и неблагоприятное расположение костных рычагов делают движение наиболее трудным.

Метаболизм – обмен веществ в организме; состоит из анаболизма (строительство новых структур) и катаболизма (распад органических веществ).

Мускулистость – сочетание массы и четкости рельефа мышц.

Мышечный тонус – состояние, в котором мышца находится в постоянном легком напряжении и выглядит плотной.

Негативная фаза – движение с отягощением в уступающем режиме.

Навык – оптимальная из траекторий, по которой штанга или гантель проделывает свой путь во время выполнения упражнения.

Накачка – наполнение кровью мышц в результате большого количества повторений, вызывающее временное переполнение ею этой мышцы.

Ножницы – способ подседа под штангу, заключающийся в расстановке ног атлета в передне-заднем направлении.

Нутрициональный статус – режим питания человека и состояние организма в зависимости от этого режима.

Обман (в английском языке читинг) означает включение вспомогательных групп мышц для выполнения наиболее трудных (последних) повторений в одном подходе.

Объем нагрузки – количество тренировочной работы, выполняемой за определенный период времени. Выражается количеством подъемов отягощения или его весом (в кг или тоннах).

Пауза для отдыха – время для расслабления мышц между подходами к одному упражнению, либо между различными упражнениями.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – вид спорта, заключающийся в подъеме штанги максимального веса в 3-х соревновательных упражнениях: приседании, жиме лежа и тяге.

Перегрузка – прогрессирующая тренировка мышц со все большей интенсивностью. Обычно достигается путем постепенного увеличения веса тренировочного снаряда.

Период – относительно самостоятельная часть классического упражнения, в процессе которой подготавливаются рациональные условия для повышения эффективности его последующих движений.

Плато – застой в росте результатов.

«Пик» – достижение такого хорошего и сильного сокращения мышц, что в конечном итоге оно может оказать влияние на высоту мышечного брюшка при сокращении; например, достижение «пика» бицепса.

Плиометрические упражнения – упражнения, в которых мышцы внезапно нагружаются и растягиваются, а затем быстро сокращаются (например, прыгнуть со скамьи и быстро запрыгнуть на другую скамью).

Повторение (подъем) – однократное выполнение двигательного действия (упражнения).

Подход – однократное или многократное выполнение движений с тяжестями.

Подрыв – ускорение тяги: в толчке при взятии снаряда на грудь, в рывке – от уровня коленей.

Позитивная фаза – движение с отягощением только в преодолевающем режиме.

Полуприсед – специальное упражнение для приседаний, в котором атлет выполняет неглубокий присед со штангой, а затем поднимается в исходное положение.

Принцип перегрузки – закрепление способности организма переносить увеличивающиеся нагрузки.

Принцип изоляции – максимально возможное воздействие нагрузки, которую сможет получить самая слабая мышца.

Приседание Гаккеншмидта – приседание и вставание с отягощением, удерживаемым за спиной в опущенных руках.

Приседание со штангой на плечах – первое соревновательное упражнение силового троеборья, в котором спортсмен выполняет приседание со штангой на спине с последующим подъемом вверх до полного выпрямления ног и туловища.

Программа: 1) полный комплекс упражнений, выполняемых в один день. Включает в себя все подходы, повторения и упражнения; 2) обязательная серия позиций, выполняемых атлетами на соревнованиях по программе вольных атлетических упражнений.

Пропорции – насколько хорошо развита одна мышца по сравнению с другой, например, бицепс по отношению к трицепсу.

Протяжка – подъем отягощения на грудь или вверх на прямые руки без подседа.

Разножка – способ подседа под штангу, заключающийся в расстановке ног вперед и в стороны.

Разнохват – способ удержания кистями рук спортивного снаряда, при котором одна из рук атлета обращена ладонью вниз, а другая – вверх.

Релаксация – расслабление мышц или нервной системы.

«Рельефная» работа – освобождение от жира в теле, чтобы выделялись все детали мышц.

Рибофламин – витамин В-2.

Рывок: 1) соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Во время подъема штанги атлет делает подсед способом «разножка» или «ножницы»; 2) второе соревновательное упражнение в гиревом спорте, когда гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку максимальное количество раз.

Сепарация – часть тренировочной программы спортсмена, направленная на проработку определенной мышцы с целью более четкого выделения отдельных ее пучков. Различают крупную и мелкую сепарацию.

САУТ – специфическая адаптация к устанавливаемым требованиям.

Свободные отягощения – гантели, штанга, гири (в отличие от тренажеров).

Сгибание ног – упражнения лежа на животе, с подведением пяток к ягодицам, преодолевая сопротивление (для укрепления бицепса бедра).

«Сгибание Зоттмана» – выполнение сгибания рук с гантелями с одновременным поворотом кистей от положения ладонями вниз (пронации) до положения ладонями вверх (супинации).

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) – классические упражнения в силовом троеборье: приседание, жим лежа и тяга.

Симметрия: 1) показатель качества костной структуры и мышечной массы; 2) уровень развития тела в проекциях (верхней, нижней и т. п.).

Сила – способность мышц преодолевать внешнее сопротивление и развивать определенную величину усилия.

Сокращение – укорачивание мышцы при преодолении сопротивления.

Станция – выполнение упражнений с заданным количеством серий.

Старт – исходное положение атлета для подъема штанги (гирь).

Стретчинг (растягивание) – система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

Сумма двоеборья – итоговый результат спортсмена (в кг), получаемый путем суммирования достижений в тяжелой атлетике (в рывке и толчке).

Сумма троеборья – итоговый результат спортсмена в силовом троеборье (кг), получаемый путем суммирования достижений в приседании, жиме лежа и тяге штанги от помоста.

Суперкомпенсация (синонимы: суперрегенерация, сверхвосстановление, перевосстановление) – состояние организма после тренировочных нагрузок или иных стрессов, когда уровень функционирования систем организма несколько превышает исходный; является адаптивной реакцией.

Сухая масса тела – вес, объем мышц по отношению к весу, объему всего тела.

Тестостерон – главный мужской гормон, регулирующий общий рост и стимулирующий кровоток.

Тренировочная нагрузка – основной фактор, определяющий меру воздействия физических упражнений на организм спортсмена и характеризующийся объемом и интенсивностью.

Трицепсовый жим на блоке – стоя лицом к блоку, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук захватом сверху удерживают ручку блока. Опускать предплечье рук вниз, сохраняя вертикальное положение плечей.

Толчок: 1) второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки. При подъеме штанги на грудь разрешено выполнять глубокий подсед в «разножку» или «ножницы»; 2) первое соревновательное упражнение в гиревом спорте. Выполняется выталкиванием гири вверх от груди на прямые руки максимальное количество раз. В начале упражнения гири поднимаются с помоста на грудь, в конце – опускаются на помост; 3) соревновательное упражнение в гиревом спорте. Выполняется выталкиванием двух гирь от груди с последующим опусканием в положении виса после каждого подъема.

Тяга – подъем отягощения вверх путем разгибания ног и туловища.

Тяга в наклоне – в положении наклона, подъем отягощения вверх за счет сгибания рук в локтевых суставах. Ноги и спина выпрямлены.

Тяга с плитов – подъем вверх отягощения, расположенного на подставках. Применяется для выполнения упражнений из более высокого стартового положения, чем с помоста.

Тяга штанги – третье соревновательное упражнение силового троеборья, в котором спортсмен поднимает штангу с помоста вверх до полного выпрямления ног и туловища, а затем, после фиксации, опускает ее на помост.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, заключающийся в подъеме штанги максимального веса в двух соревновательных упражнениях: рывке и толчке.

Успокаивающие упражнения (заминка) – серия легких, отчасти аэробного характера упражнений, а также растягиваний, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

Флексия – приведение дистальной (отдаленной) части тела к его центру или приближение подвижного прикрепления мышц к неподвижному прикреплению этой мышцы. Например, флексия бицепса приближает кисть к плечу.

Фаза – более мелкая составная часть упражнения. Это очередная ступень развития двигательного акта, в которой начинают проявляться новые количественные и качественные изменения в характеристиках движения.

Феминизирующий – буквально «снабжающий вторичными женскими половыми признаками»; присущий женскому организму.

Формирующие упражнения – двигательные действия с неопредельными отягощениями, выполняемые преимущественно одной рукой или ногой для развития, в основном, мелких групп мышц.

Форсированные повторения – выполняются с помощью партнера для завершения на пределе сил последней пары повторений в подходе.

Четкость (дефиниция) – внешнее состояние тела, когда мышцы, лишенные избыточных жировых отложений, отчетливо просматриваются.

Экстраверт – психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на внешние проявления своего внутреннего мира, общительного и коммуникабельного.

Элементы – слагающие компоненты фаз.

Эстроген – женский половой гормон.

Экстраполяция – способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи.

Ярд – английская мера длины, равная 91,4 см.

МГТУ им. И.П.Шамшуркина

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. – 469 с.
2. Аптекарь, М. Л. Тяжелая атлетика : справочник / М. Л. Аптекарь. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
3. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. Н. Шутова [и др.] ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – М. : ФГБОУ ВО РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 108 с.
4. Вейдер, Б. Классический бодибилдинг. Современный подход / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Эксмо, 2003. – 430 с.
5. Волков, Н. П. О технике жима штанги лежа двумя руками в пауэрлифтинге / Н. П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 80–81.
6. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания: в схемах и таблицах / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 120 с.
7. Гришина, Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.
8. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л. С. Дворкин; А. П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
9. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье ; пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М. : РИПОЛ Классик, 2006. – 152 с.
10. Жаботинский, Л. Еще раз о здоровье / Л. Жаботинский, Е. Пеньковский. – М. : Калейдоскоп, 1993. – 45 с.
11. Желнерович, В. Г. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Основы атлетизма» / В. Г. Желнерович. – Минск : БГПУ, 2013. – 147 с.
12. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.
13. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта / Ю. В. Корягина. – Омск : СибГУФКиС, 2003. – 60 с.
14. Кошман, М. Г. Основные понятия теории физической культуры и спорта : словарь / сост.: М. Г. Кошман, В. В. Кошман. – Гомель : ГомГОИПК, 2007. – 88 с.
15. Кравчук, П. Атлетическая гимнастика для всех / П. Кравчук, О. Салтанов. – Омск : Упрполиграфиздат, 1990. – 46 с.
16. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

17. Матвеев, Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 245 с.
18. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
19. Методика самостоятельных занятий атлетической гимнастикой для начинающих : методические указания / сост.: В. П. Павлов, В. А. Стрельцов. – Сургут : СурГУ, 2002. – 32 с.
20. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизин, 2009. – 191 с.
21. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : ФИС, 1986. – 240 с.
22. Тяжелая атлетика : учеб.-метод. комплекс для студ. непроф. спец. / под общ. ред. В. А. Алексеенко ; М-во образования Республики Беларусь. – Новополоцк : ПГУ, 2004. – 44 с.

МГТУ им. И.П.Шамякина

Справочное издание

**Горовой Вячеслав Александрович,
Павлов Владислав Петрович**

ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА

Справочник

Корректор *Е. В. Сузько*
Оригинал-макет *Л. Н. Добрянская*

Подписано в печать 28.12.2020. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 4,19. Уч.-изд. л. 4,18.
Тираж 116 экз. Заказ 45.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1 /306 от 22 апреля 2014 г.
ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 24-61-29