

Министерство образования и науки РФ

Елабужский государственный педагогический университет

Кафедра теоретических основ физической культуры и спорта

Практикум

по атлетической гимнастике

Елабуга
2011

Печатается по решению редакционно-издательского совета Елабужского
государственного педагогического университета
протокол № 10 от 17.02 2011 года

УДК 79
ББК 75.69
Р 17

Авторы-составители к.п.н. Разживин О.А., Муртазина К.Р., Шарифуллина С.Р.

Рецензенты:

к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры ЕГПУ Ахтариева Р.Ф.
к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТО ФК и БЖ ЕГПУ Асхамов А.А.
к.п.н., доцент, зам. директора ЕлГИИТ по научной работе Бисерова Г.К.

Практикум по атлетической гимнастике. – Елабуга, 2010. – 50 с.

Практикум предназначен для студентов педагогического вуза физкультурного факультета, а также может быть полезен для тренеров детско-юношеских спортивных школ и фитнес-инструкторов тренажерных залов. Целью данного практикума является рассмотрение видов и техники упражнений атлетической гимнастики с отягощениями, способствующих развитию различных групп мышц.

Введение

Современные спортивные комплексы имеют тренажерные залы для занятий атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика как вид спорта направлена на развитие физических качеств человеческого организма, укрепление здоровья и формирование гармоничной развитой фигуры. Благодаря упражнениям с отягощениями позволяет направлено управлять телосложением и избавляет от многих физических изъянов (неправильная осанка, слаборазвитые мышцы, впалая грудь и так далее).

Данное методическое пособие направлено на ознакомление студентов с комплексами упражнений для развития силы у занимающихся, а также знакомит с техникой выполнения упражнений.

Тема №1

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса

Широкие, развитые плечи – один из основных признаков атлетической фигуры.

Общая цель - это увеличение объема мышцы, гармоничное развитие всех трех пучков.

Упражнения на увеличение общей массы мышц плечевого пояса выполняются в режиме, который позволяет активно включаться в работу всем частям дельтовидной мышцы. К таким упражнениям относится жим в положении стоя или сидя штанги с груди широким хватом (рис.1).

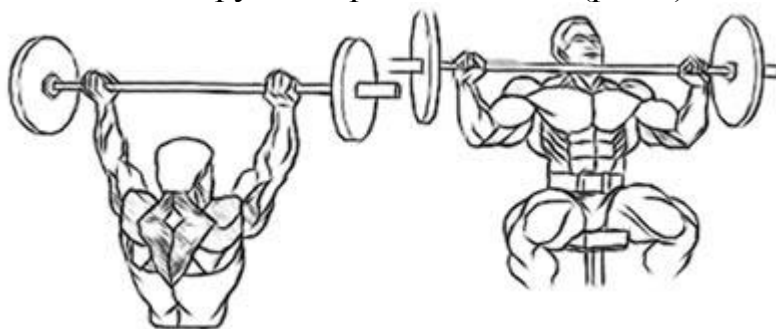


Рис. 1 Жим штанги с груди в положении стоя или сидя

В положении сидя или стоя слегка прогнитесь в пояснице и возьмитесь за штангу прямым хватом, расставив руки чуть шире плеч. Опустите локти книзу, удерживая штангу на уровне ключиц. Ноги стоят параллельно друг другу.

Жим стоя позволяет уверенно контролировать движение снаряда, помогать движением ног и туловища в преодолении значительных отягощений. К тому же типу упражнений можно отнести подтягивание штанги к подбородку узким хватом сверху (рис.2).

Встаньте со штангой, держа ее верхним узким хватом. Держите штангу опущенной перед собой. Потяните штангу вертикально вверх, удерживая ее рядом с туловищем, пока гриф не приблизится к вашему подбородку. Держите спину прямой, ощущая сокращение трицепсов во время движения. Локти выводите вперед. Достигнув верхней точки, плавно опустите снаряд в исходное положение.

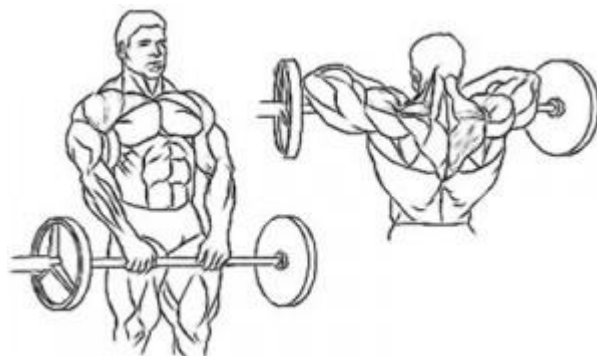


Рис. 2 Подтягивание штанги к подбородку хватом сверху

Это упражнение также включает в работу все пучки дельтовидных мышц, а мышцы рук и трапециевидная способствуют полноценному выполнению упражнения. Упражнения выполняются динамично.

Другой тип упражнений воздействует на отдельные части дельтовидной мышцы. Жим гантелей в положении сидя, локти в сторону. Возьмите гантели верхним хватом и держите их на согнутых руках на высоте плеч. Поднимайте гантели до тех пор, пока они не соприкоснутся в верхней точке, затем опустите их так далеко, как только возможно.

Следующее упражнение в положении сидя жим штанги из-за головы широким хватом (рис. 3).



Рис. 3 Жим штанги из-за головы в положении сидя

В положении сидя возьмитесь за штангу прямым хватом так, чтобы ваши предплечья были точно параллельны друг другу и строго перпендикулярны полу. Держите голову прямо; ни в коем случае не наклоняйте ее вперед. Выпрямив корпус и слегка прогнувшись в пояснице, опустите гриф штанги на верхнюю часть трапециевидных мышц. Подконтрольным движением поднимите штангу над головой, полностью распрямив руки в локтях. Медленно опустите штангу в исходное положение.

Упражнения позволяют выборочно направлять нагрузки на различные части дельтовидных мышц, сознательно изменять их форму за счет переноса акцента на отстающие участки. В сравнении с упражнениями на массу второй тип упражнений требует большего количества повторений при более точном выполнении движений. Темп умеренный.

Третий тип упражнения с еще большей точностью акцентируют влияние нагрузок на необходимый участок дельтовидной мышцы, ее переднего, среднего или заднего пучка.

При тренировке переднего пучка используют следующие упражнения:

- Подъем вперед-вверх выпрямленных рук, держащих рукоять блочного тренажера.
- Подъем гантелей вперед - вверх в положении стоя.
- Подъем гантелей вперед - вверх в положении лежа на горизонтальной скамье.

Для развития среднего пучка:

- Тяга рукояти блочного устройства прямой рукой в сторону - вверх.
- Подъем гантели от бедра в сторону - вверх в положении лежа на боку; угол наклона скамьи можно варьировать.
- Разведение рук с гантелями в стороны - вверх (рис.4).

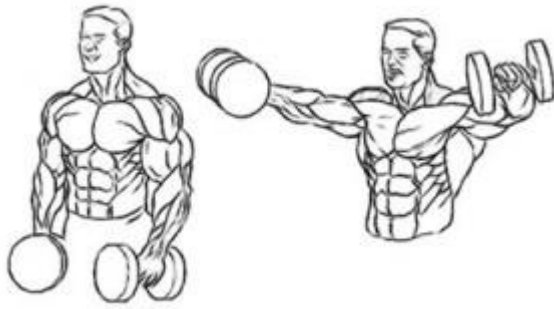


Рис. 4 Разведение рук с гантелями в стороны - вверх

Возьмите гантели в каждую руку, слегка наклонитесь вперед и вытяните опущенные руки перед собой. Начинайте каждое повторение с четкой остановки, чтобы не делать махов гантелями. Поднимите гантели вверх и в стороны, слегка повернув запястья, словно наливаете воду из кувшина (так, чтобы задняя часть гантели была выше передней). Поднимите гантели немного выше плеч, затем медленно и плавно опустите их вниз.

Задний пучок тренируется с помощью таких упражнений как, подъем гантели перед собой в положении лежа на боку на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями в стороны в положении сидя с наклоном вперед (до касания грудью бедер) или в положении стоя в наклоне вперед (рис.5).

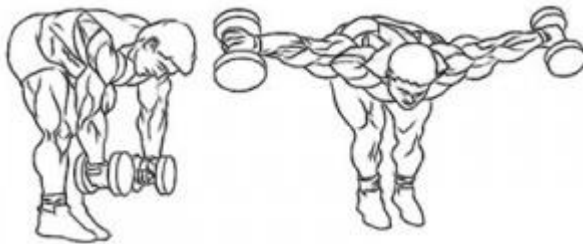


Рис. 5 Разведение рук в стороны в наклоне

Возьмите гантели в руки и наклонитесь вперед не меньше, чем на 45 градусов, опустив руки с гантелями вниз. Не поднимая туловище, разведите руки с гантелями, повернув запястья таким образом, чтобы большой палец находился ниже мизинца. Плавно опустите руки, преодолевая сопротивление.

Упражнения можно выполнять с использованием блочных устройств. Специальные тренажеры позволяют разнообразить работу по формированию мощных и впечатляющих мышц плечевого пояса.

Тема №2

Упражнения на развитие грудных мышц

Грудная клетка с пластами мощных грудных мышц - великолепный признак здоровья. Она характеризует обладателя этих достоинств как активного поклонника спорта вообще и атлетизма в частности. Это связано с тем, что грудные мышцы в жизни современного человека задействованы очень незначительно и поэтому в первую очередь теряют свою прекрасную естественную форму, становятся дряблыми. Одних только упражнений для груди в атлетизме для этого мало, их необходимо усилить дополнительными средствами. Объем грудной клетки тесно связан с жизненной емкостью легких. Для ее расширения необходимы такие виды спорта, как бег, плавание, лыжи и коньки.

Специфические, приемы развития грудной клетки использовать надо с самого начала занятий атлетизмом, например, «пуловер». Так называемые дыхательные упражнения способствуют развитию межреберных мускулов, подвижности позвоночного столба, формированию правильной осанки.

Упражнения на увеличение общей массы мышц, а также на развитие силовых качеств выполняются в режиме, - позволяющем активно включать в работу не только всю грудную мышцу, но и другие группы. Это дает возможность использовать отягощения, близкие к предельным. Основное, базовое, упражнение - жим штанги в положении лежа (рис.6).

Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет принимает штангу на полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Затем производит опускание штанги до касания груди и выжимает ее на полностью выпрямленные руки.

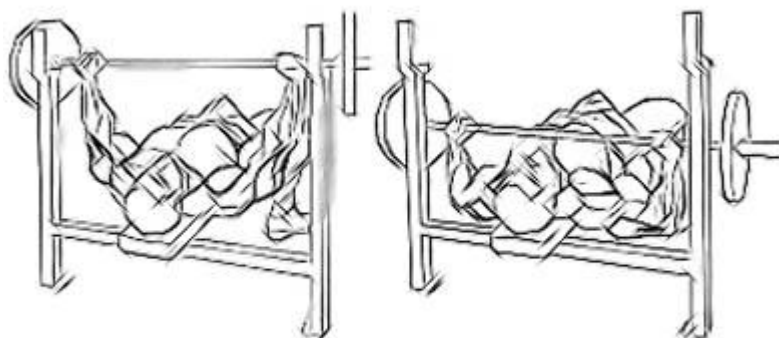


Рис. 6 Жим штанги лежа

К упражнениям, более изолированно воздействующим на грудную мышцу, следует отнести разведение рук с гантелями в положении лежа.

Развитие отдельных мышечных групп зависит также от ширины хвата при тренировке со штангой.

Широкий хват – внешние отделы груди, трицепс работает мало, амплитуда короткая (сокращение мышц не полное)

Средний хват – грудь по всему объему, трицепс работает больше, амплитуда оптимальная

Узкий хват – максимальное сокращение груди с акцентом на средние отделы. Но трицепс забирает большую часть нагрузки, лимитируя тренировочный вес.

Верхние пучки груди хорошо тренируются с помощью разведения рук с гантелями, лежа на наклонной скамье (рис.7).

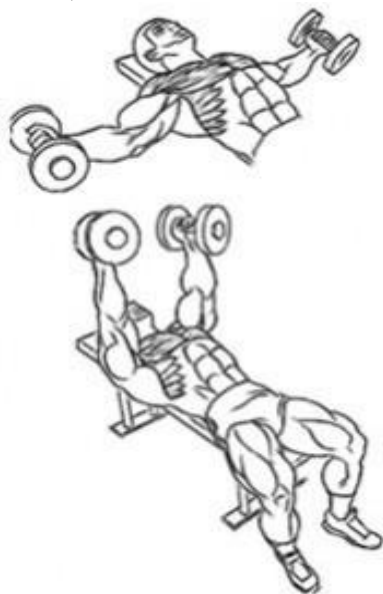


Рис. 7 Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье

Выжав гантели, медленно, не теряя равновесия, необходимо опускать их на прямых руках вниз. Выполнение упражнения для груди в такой двигательной плоскости хорошо нагружает верх грудных мышц, особенно в растянутом положении. Амплитуда – полная. Растяжка в нижней позиции обязательна. Наклоны скамьи могут быть самые различные. Рекомендуется чередовать наклоны и не гнаться за весом.

Жим в положении лежа на наклонной скамье (головой вверх), активно вовлекает в работу еще и передние пучки дельтовидных мышц(рис.8).

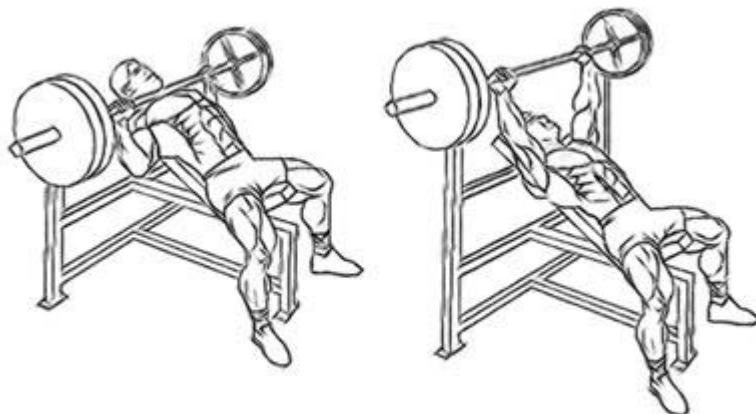


Рис. 8 Жим штанги, лежа на наклонной скамье

Варьирование ширины хвата позволяет акцентировать нагрузку по ширине груди – на наружную, среднюю или внутреннюю часть верха груди; обычно используется хват, чуть шире плеч. Наклон скамьи – 35 градусов. Амплитуда – усеченная: не касайтесь грифом груди внизу, и не выпрямляйте локти до конца вверху.

Работа на внутреннюю часть мышцы - в том же положении с использованием блочного устройства.

Средний пучок грудных мышц развивается с помощью, кроме уже знакомых жима и разведения рук с гантелями в положении лежа, сведения рук с блочным отягощением в положении лежа и сведение согнутых в локтях рук на специальном тренажере (кроссовер) (рис. 9).

Выполняется как стоя, так и на наклонной скамье. В последнем варианте предельно нагружает самую сложно растущую область «воротничка» (средняя верхняя часть грудных рядом с шей). Темп этого упражнения для груди – медленный. В сокращенной позиции – пауза для пикового сокращения мышц. Выполняется как с верхних, так и с нижних роликов.



Рис. 9 Сведение рук на кроссовере

Для нижнего пучка грудных мышц используются отжимание на широких брусьях с отягощением, разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз, сведение рук с отягощением за счет блочного устройства через стороны сверху вниз, жим штанги лежа головой вниз (рис.10).



Рис. 10 Жим гантелей, лежа на наклонной скамье головой вниз

Тема №3

Упражнения на развитие мышц рук

Хорошо развитые мышцы рук имеют большое значение и в любом физическом труде, и в подавляющем большинстве видов спорта. Однако в таком повышенном внимании к рукам кроется и своеобразная опасность. У многих занимающихся атлетической гимнастикой руки поглощают подавляющую часть усилий и времени. К тому же зачастую основное значение придается бицепсу, который становится «жертвой» неумеренного воздействия. Риск, что подобное отношение, приведет к дисгармонии, застою и перетренировке, очень велик. Анатомия мышц плеча (т. е. в анатомическом значении термина - верхней части руки) достаточно сложна. Кроме бицепса (двуглавой мышцы плеча), на внутренней поверхности плечевой кости расположены плечевые и клювовидно-плечевая мышцы. Трицепс (трехглавая мышца плеча) и прикрываемая им локтевая мышца совместно разгибают руку, приводят плечо и поворачивают предплечье с кистью наружу. Обычно всю группу мышц-сгибателей и мышц-разгибателей для простоты именуют соответственно бицепсом и трицепсом.

Стратегия и тактика атлетического воздействия на мышцы сводится к тому, чтобы заставить их работать в предельно разнообразных режимах; это не позволяет мышцам адаптироваться и находить экономичные пути преодоления нагрузок.

Упражнения на увеличение общей массы мышц. Для бицепса. Сгибание рук, держащих штангу, с «читингом». «Читинг» - способ помощи самому себе на последних повторениях, когда снаряду придается ускорение за счет дополнительного движения туловищем и включения соучаствующих мышц. Сгибание рук с гантелями в положении стоя. Подтягивание на перекладине (хват от узкого до широкого ладонями к себе); отягощение крепится к поясу спереди.

Для трицепса. Жим лежа узким хватом. Отжимание на брусьях с отягощением на поясе. В положении лежа выпрямление согнутых рук до вертикальной позиции со штангой (хват узкий) с легким «читингом» в момент начального движения опущенной за голову штанги («французский жим» лежа).

Корректировка формы мышц плеча осуществляется с использованием супинации или пронации кисти и предплечья. Дело в том, что в зависимости от положения удерживающей снаряд кисти, т. е. от того, супинирована она или пронирована (попросту говоря, в зависимости от хвата), работают различные участки мышц плеча. Воздействие на те или иные участки мышц зависит также от степени растяжения веретена мышцы в момент, когда на нее падает максимальная нагрузка. В связи с этими закономерностями возникает возможность следующих вариантов воздействия на мышцы:

- при супинированной кисти работают в основном внутренняя часть бицепса и наружная (короткая) головка трицепса;
- при пронированной кисти работают в основном наружная часть бицепса, бригиалис, и внутренняя (длинная) головка трицепса;
- если места прикрепления мышцы в момент высшего напряжения максимально отдалены друг от друга, упражнение воздействует на удлинение

мышечного веретена; если же они максимально приближены, то упражнение способствует увеличению сечения мышечного веретена;

- если предельное напряжение в мышце возникает в начале амплитуды, а в конце ее ослабевает, нагрузка ложится преимущественно на подвижную часть мышечного веретена; если же нагрузка возрастает к концу амплитуды, развитие получает преимущественно неподвижная (прикрепленная) часть.

Нижняя часть бицепса. Изолированное сгибание рук с гантелями (локти опираются о специальную наклонную подставку, а двигаются только предплечья). То же упражнение, но выполняемое попеременно одной рукой. То же упражнение на блочном устройстве.

Средняя часть бицепса. Сгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной (35-45°) доске; двигаются только предплечья; в завершающей фазе кисти проворачиваются наружу. Сгибание рук со штангой, гантелями или на блочном устройстве выполняется в точном стиле, без «читинга».

Верхняя часть бицепса. Подъем на бицепсы штанги с колен в положении сидя. Подъем штанги на бицепсы в положении стоя (рис.11).

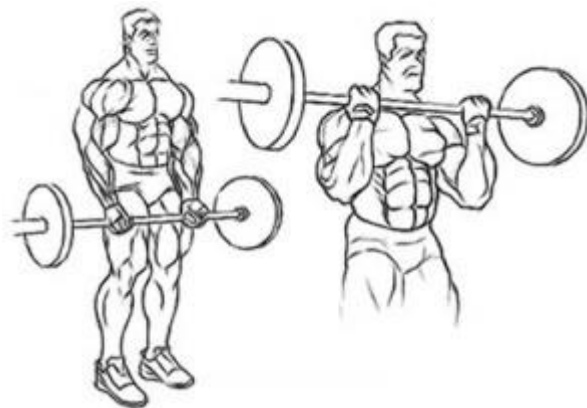


Рис. 11 Подъем штанги на бицепсы в положении стоя

Возьмите штангу хватом снизу на ширине плеч. В стартовой позиции гриф находится возле бедер. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, сгибайте руки в локтях, поднимая штангу к плечам. В верхней точке задержите и напрягите бицепсы, затем медленно и подконтрольно опускайте штангу вниз в стартовое положение

Сгибание одной руки с гантелью в положении сидя с опорой о внутреннюю часть бедра либо о подставленное предплечье свободной руки; попеременно.

Нижняя часть трицепса. «Французский жим» в положении стоя, двигаются только предплечья. Отжимание на брусьях обратным хватом.

Средняя часть трицепса. «Французский жим» ото лба в положении лежа (рис.12).

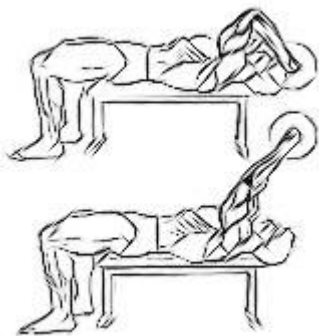


Рис. 12 Французский жим лежа

Примите положение спиной вниз на скамье для жима лежа и возьмитесь за EZ-гриф, лежащий на скамье, прямым хватом. Почувствуйте растяжение трицепсов в нижней позиции, удерживая руки согнутыми в локтях до угла в 90 градусов. Медленно распрямите руки вверх, поднимите вес. Затем медленно опустите его в исходную позицию.

«Французский жим» в положении лежа, предплечье руки с гантелью движется не вдоль, а поперек оси туловища. Отжимание вниз рукоятки блочного устройства (рис.13).

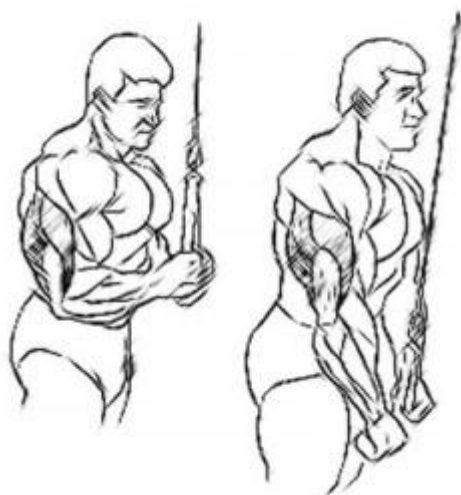


Рис.13 Разгибание рук на блоке

Начинайте упражнение из верхней точки, ровно выпрямляя локти и выжимая рукоятку блока вниз до выключения. Держите руки как можно ближе к корпусу. После короткой паузы медленно и подконтрольно верните локти в стартовую позицию.

Верхняя часть трицепса. Отведение рук с гантелями (или на блоке) назад в положении стоя в наклоне. «Французский жим» одной рукой при вертикальном плече с опорой на стену; попеременно. Отжимание на блоке обратным хватом.

Основной принцип тактики воздействия на мышцы рук - вариативность, применение различных приемов. Это и использование приема задержанного предельного сокращения (когда момент наибольшего напряжения сознательно растягивается на 2-3 секунды). Это и добавление неполных повторений, когда неспособную уже на полноценное повторение мышцу вынуждают сделать еще

2-3 половинчатых движения. Еще один прием: после последнего «полновесного» повторения вес с помощью партнеров по тренировкам сбрасывается, и за счет этого общее количество повторений увеличивается. Тренировки с использованием подобных приемов дают ощутимый толчок, однако они весьма изнурительны.

Суперсерии и комбинации суперсерий – это средства интенсификации тренировок.

Суперсерия - это массированная нагрузка на одну мышцу с использованием двух и более упражнений, которые выполняются подряд. Еще более мощное воздействие оказывает комбинация суперсерий, направленных на мышцу и соответствующую мышцу-антагониста.

Например, «бицепс» штангой широким хватом в положении стоя по 8 повторений плюс «бицепс» штангой узким хватом в положении стоя в наклоне также по 8 повторений; выполняются четыре серии с перерывом 1-1,5 мин.

Следующий пример - на комбинацию суперсерий, направленных соответственно на бицепс и трицепс. «Бицепс» штангой в положении сидя на наклонной скамье, «бицепс» гантелями в положении стоя и сразу же «трицепс» в положении лежа узким хватом и «французский жим» в положении стоя. Начинаящим не рекомендуется проводить такие «атаки».

Суперсерии обычно эффективнее, если комбинируются упражнения, направленные на разные участки мышцы, и способы исполнения достаточно разнятся. Например, одно упражнение позволяет более свободно и комплексно работать со снарядом, а второе вынуждает мышцу работать более чисто и изолированно.

Тема №4

Упражнения на развитие мышц спины

Мышцы спины участвуют во всем многообразии движений человеческого тела либо как непосредственный движитель, либо в качестве соисполнителя, либо в роли стабилизатора.

Верхняя часть спины образуется трапециевидной и ромбовидной мышцами и мышцей, поднимающей лопатку. Их функции помимо поднятия лопаток - сведение последних, а также, сведение плеч вверх - назад.

Средняя часть спины анатомически наиболее насыщенная и сложная. В неё входят широчайшие мышцы спины, задние верхняя и нижняя зубчатые мышцы, остистая мышца спины, верхняя часть длиннейшей мышцы, большая и малая круглые мышцы. Особое внимание привлекает широчайшая мышца спины, наиболее крупная и сильная. Основными функциями широчайшей мышцы, с которой активно взаимодействуют в движениях и другие мышцы спины, являются: приведение поднятой руки вниз, заведение ее за спину и вращение вовнутрь. При фиксированных положениях плеча мышца поддерживает и поднимает туловище.

Низ спины включает нижнюю часть длиннейших мышц подвздошно-реберную мышцу. Ответственная функция этой пары - разгибание позвоночника.

Основным упражнением при тренировке мышц спины является становая тяга (рис.14).

Становая тяга может выполняться двумя способами: классическим способом – ноги ставятся узко, хват – шире ног (рис. а), и сумо – ноги ставятся широко, хват узкий (рис. в).

Держа спину прямой, согните ноги, возьмитесь за гриф штанги и поднимите её с пола.



Рис. 14. Становая тяга

Упражнения на увеличение общей массы мышц. При этих упражнениях в помощь мышцам спины подключаются мышцы ног и рук.

Вверх спины. Становые тяги; диски штанги размещены на высоких (20-25 см) подставках; работает на разгибание грудная часть позвоночника. Сведение плеч назад-вверх; штанга в опущенных руках.

Средняя часть спины. Тяга штанги в положении стоя в наклоне; ширина захвата может варьироваться (рис.15).

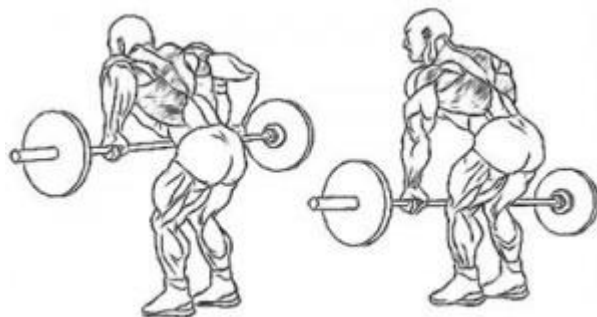


Рис.15 Тяга штанги в наклоне

Торс параллелен полу, низ спины прогнут, коле слегка согнуты. Хват штанги на ширине плеч. В нижнем положении руки полностью выпрямлены, и

штанга подана слегка вперед. По дуге тяните штангу до касания низа живота, в конечной фазе сводя лопатки.

Тяга гантели в положении стоя в наклоне одной рукой, попеременно; свободная рука опирается либо о скамью (рис.16), либо о колено.

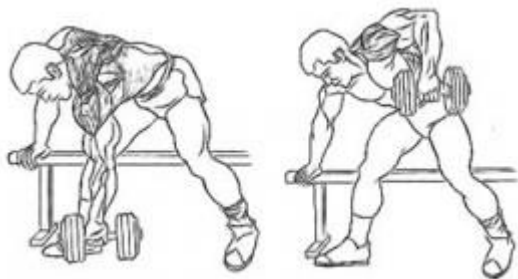


Рис. 16. Тяга гантели в наклоне

Возьмите гантель в правую руку. Станьте слева от скамьи и поставьте ноги вместе. Поставьте колено левой ноги на скамью. Слегка согните правую ногу, наклонитесь вперед и упритесь левой рукой в край скамьи. Спина в этом упражнении для мышц спины слегка прогнута в пояснице. Сделайте глубокий вдох и потяните гантель строго вверх. Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель. Упражнение способствует росту толщины широчайших мышц спины.

Подтягивание на перекладине широким хватом. Упражнение «раздвигает» в ширину широчайшие мышцы. Тяга к животу нагруженного конца штанги; другой конец закреплен; можно применять специальные ручки.

Низ спины. Тяжелые становые тяги штанги двумя руками.

Упражнения на коррективку мышц. Верх спины. Вращательные движения плечами с гантелями в опущенных руках. Высокие тяги штанги перед собой хватом сверху, локти - вверх; со сведением плеч назад-вверх в конечной фазе.

Средняя часть спины. В положении сидя тяга на блочном устройстве, движение параллельно полу к животу; хват ладонями внутрь. В положении стоя в наклоне, тяга на блочном устройстве; движение параллельно полу; свободная рука опирается о скамью. Подтягивание на перекладине узким хватом, прогибаясь в спине, до касания грудью перекладины (рис.17). Подтягивание на перекладине в том же стиле, но со специальным адаптером, позволяющим хват ладонью внутрь.

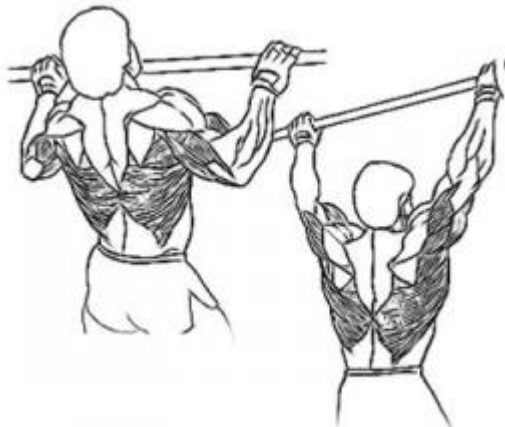


Рис. 17 Подтягивание

Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони - не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены. Это нижняя точка упражнения. Из положения вися с полностью выпрямленными руками подтягивайтесь как можно выше до касания перекладины грудью либо затылком.

Низ спины. Наклоны вперед со штангой на плечах.

Упражнения на улучшение рельефа мышц. Верх спины. В положении стоя тяга на блочном устройстве к подбородку узким хватом; локти - вверх; в верхней фазе отвести плечи вверх - назад. В положении сидя тяга на блочном устройстве, движение сверху вниз к груди.

Средняя часть спины. Подтягивание широким хватом на перекладине до касания затылком. В положении стоя тяга на блочном устройстве сверху широким хватом по направлению за голову (рис.18). В положении сидя тяга на блочном устройстве сверху узким хватом к животу, отклонив туловище назад.

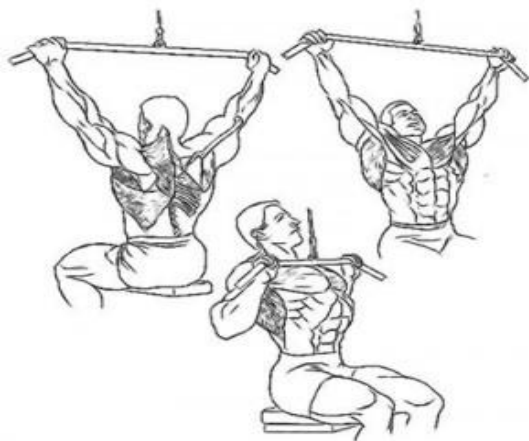


Рис.18 Тяга широким хватом на блочном устройстве

Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой). Исходное положение в этом упражнении для спины: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол. Тяга вниз начинается со сведения лопаток, затем движение подхватывают локти, которые опускаются строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. На уровне плеч, сделайте паузу и плавно верните гриф в исходное положение.

Низ спины. Наклоны и выпрямления туловища до положения параллельно полу в положении лежа бедрами поперек скамьи (либо используя специальное приспособление) лицом вниз; ступни закреплены, руки за головой.

Тема №5

Упражнения для развития мышц пресса

Состояние брюшного пресса - несомненный показатель уровня развития, спортивной формы. Брюшные мышцы образуют три слоя, расположенные друг над другом. В нижнем слое лежит поперечная мышца живота, проступающая на поверхности тела. Рисунок пресса, знакомый каждому по классическим изображениям сильного атлета, создают прямая мышца живота, косая внутренняя мышца живота и косая наружная мышца живота.

Функции прямой мышцы: сближая края таза и грудной клетки, она сгибает позвоночный столб, то есть работает как антагонист мышцы - разгибателя спины. Косые мышцы живота ответственны за наклоны и повороты туловища. Волокна косых мышц живота идут в разных направлениях, пересекаясь друг с другом. При обычных положениях, когда опорой служит таз, они поворачивают и наклоняют грудную клетку в левую и правую стороны. Когда же опорой служит грудная клетка, а таз с ногами «подвешен» к ней (например, на турнике, брусьях и т. п.), эти мышцы приподнимают таз с ногами и поворачивают его в обе стороны.

Для верхней части прямой мышцы. Подъем туловища в положении лежа на скамье (горизонтальной доске), ноги слегка согнуты в коленях и закреплены; руки за головой (рис.19). То же упражнение, но в положении лежа на наклонной доске. Подъем туловища в положении сидя на высокой скамье; ноги закреплены; головой касаться пола сзади. Сокращение мышц живота в положении лежа на полу; ноги согнуты, стопы на скамье, руки за головой; сначала оторвать от пола голову, опустить подбородок на грудь, затем приподнять лопатки и одновременно сильно сократить мышцы живота, не изменяя положения ног. Наклоны вперед в положении стоя на коленях на подставке; руки за головой удерживают рукоять блочного устройства. Втягивание живота в положении стоя с небольшим наклоном вперед и опорой кистями о колени.

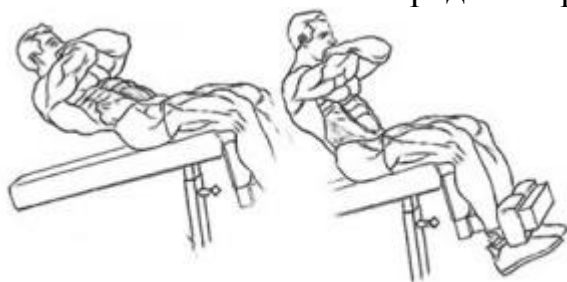


Рис.19 Подъем туловища на римском стуле

Для нижней части прямой мышцы живота. Подъем выпрямленных ног в положении лежа на горизонтальной доске. То же упражнение и в положении лежа на наклонной доске. Круги ступнями выпрямленных ног внутрь и наружу в положении сидя на полу, руки в упоре сзади. «Ножницы» в том же положении. Подтягивание коленей к животу в вися на перекладине. Подъем таза в положении лежа на горизонтальной или наклонной доске; руки за головой держатся за доску, колени подтянуты к животу; сохраняя позицию верхней части

тела, старайтесь оторвать таз настолько, чтобы коленями коснуться головы (рис.20).

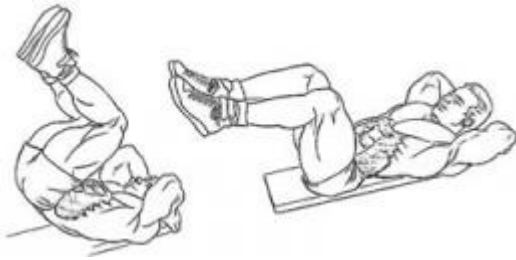


Рис.20 Подъем ног в положении лежа

Для передней части косых мышц живота. Подъем туловища в положении лежа на наклонной доске головой вниз с поворотами и касанием рукой колена разноименной ноги. Повороты туловища вправо-влево в положении сидя на наклонной доске. Наклоны в стороны в положении стоя; в руке гантель, которую надо опускать к пятке одноименной ноги. Подъем ног в висячем положении на перекладине в сторону правой и левой кисти попеременно.

Для задней части косых мышц живота. Наклоны туловища с поворотами вправо-влево в положении сидя на высокой скамье. Повороты туловища вправо-влево в положении стоя с наклоном вперед; на плечах гриф штанги. Повороты туловища вправо-влево в положении сидя на скамье; на плечах гриф штанги. Наклоны в стороны в положении стоя; в руке гантель, которую опускать к носку одноименной ноги. Подъем туловища с поворотом, лежа бедрами на высокой скамье лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой.

Тема №6

Упражнение на развитие мышц ног

Ноги - «фундамент» человеческого тела, будучи гармонично развитыми, придают телу атлета эстетическую завершенность.

Упражнения на увеличение общей массы. Эта так называемые базовые упражнения, которые позволяют подключать к мощному движению ног работу соучаствующих мышц, в частности мышц спины и ягодичной. В результате отягощения возрастают до околопредельных.

Для квадрицепса. Именно приседания со штангой на плечах - надежное средство воздействовать в первую очередь на общую массу мышц передней части бедра (рис.21).

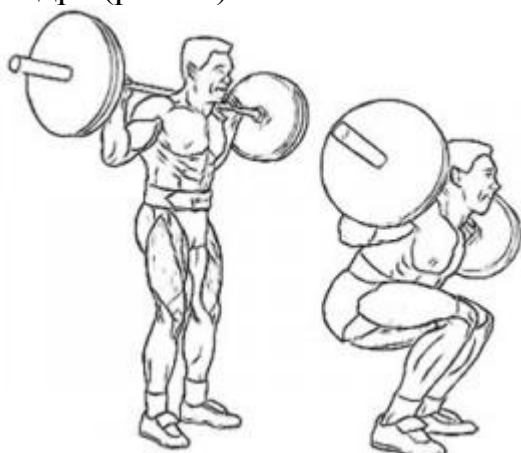


Рис.21 Приседания со штангой на плечах

Хороши приседания со штангой на груди; под пятками брусок толщиной до 5 см. Рекомендуется использование специального тренажера, позволяющего жать отягощение ногами в положении лежа (рис.22).

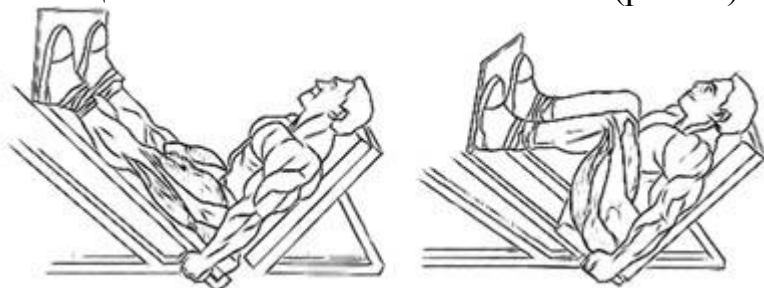


Рис. 22 Жим ногами

В этом упражнении активно задействована и задняя часть ноги. Наконец, поочередно выпады вперед одной ногой со штангой на плечах.

Для мышц задней части бедра. Становая тяга с выпрямленными ногами, с вогнутой и закрепленной спиной.

Для мышц внутренней части бедра. Приседания со штангой на плечах; ноги широко расставлены, ступни - в стороны. Приседания со штангой на груди; стойка на ширине плеч, ступни носками внутрь. Сведения, сидя широко расставленных ног на специальном тренажере.

Коррекция развития мышц бедра. Как правило, базовые упражнения, влияя на общий объем бедра, выявляют неравномерность реагирования на на-

грузки мышц тех или других участков. Прирост общей массы не всегда гарантирует эстетическое совершенствование. Это вынуждает, добиваясь соразмерности, сознательно усиливать воздействие на отдельные мышечные участки. Обычно отстает развитие верхних и нижних частей бедра, создавая визуальное ощущение укороченности ног. Проявление же удлиненного пласта четырехглавой, наоборот, способствует впечатлению стройности.

Для квадрицепса. Разгибание ног на тренажере (рис.23).



Рис. 23 Разгибание ног на тренажере

Полуприседы до параллельной полу позиции бедер. Приседания со штангой либо гирей, которые удерживаются за тазом отведенными назад руками. Гакк-приседания: имеются в виду приседания в Гакк-машине (рис.24).



Рис. 24 Гакк-приседания

В этом упражнении для ног и бедер нагрузка снимается со спины и направляется на колени, если работать с большим весом отягощения. Если встать лицом к каретке, можно работать с большими весами – нагрузка на колени существенно уменьшается. Да и квадрицепс удастся задействовать несколько лучше.

Для мышц задней части бедра. Можно использовать уже упомянутые жимы ногами, да и вообще без специальных тренажеров трудно придумать, как достаточно изолированно воздействовать на этот участок. Сгибание ног в положении лежа на животе на специальном тренажере (рис.25).

При выполнении сгибаний не отрывайте таз от скамьи. Не позволяйте ногам быстро и произвольно разгибаться. Задерживайте стопы в верхней точке

амплитуды, дополнительно сокращая мышцы. Любые рывки недопустимы в этом упражнении и могут привести к травме.

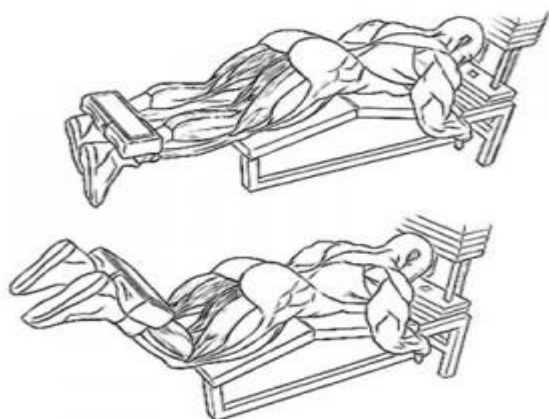


Рис. 25 Сгибание ног на тренажере

Для **выявления рельефа мышц** можно рекомендовать практически все упражнения, которые предназначены для коррекции, но с большим количеством упражнений и повторов. Те, у кого есть возможность, могут дополнить комплекс выпрямлением ног на специальном устройстве, позволяющем держать тело в отклоненном назад положении.

Для **икроножных мышц**. Подъем на носки стоя на тренажере. Подъем на носки стоя на тренажере Смита. Подъем на носки, сидя на тренажере. Подъем веса носками ног. Подъем на носки на платформе.

Тема №7
Тренировочные программы
по атлетической гимнастике

Тренировочная программа 4 раза в неделю

1 день

Жим лежа
Жим лежа на наклонной скамье
Тяга вниз на блоке
Разводка
Отжимание на брусьях
Жим лежа ногами

2 день

Приседания
Жим с груди
Бицепс со штангой
Становая тяга
Полуприседы

3 день

Жим лежа
Трицепс лежа
Становая тяга
Наклоны через козла
Отжимания на брусьях

4 день

Приседания
Бицепс со штангой
Тяга штанги в наклоне
Жим лежа на наклонной скамье

Программа вводного курса для женщин

1 день

Жим штанги лежа 4x7 (3x12)

Разводка 3x9 (3x12)

Подъем гантелей через стороны 4x7 (3x9)

Тяга на вертикальном блоке широким хватом за голову 4x7 (3x15)

Наклоны со штангой на плечах 4x7 (3x15)

Пресс 3x «до отказа»

Сгибание рук с гантелями 4x7 (3x12)

Разгибание рук на блоке 4x7 (3x12)

Разгибание ног 4x8 (3x15)

Сгибание ног 4x8 (3x15)

2 день

Жим гантелей попеременно стоя или сидя 4x7 (3x12)

Протяжка узким хватом 3x9 (3x12)

Разводка на наклонной скамье 4x7 (3x12)

Наклоны в стороны с гантелями 3x10 (3x18)

Жим ногами 3x10 (3x20)

Отведение ноги в сторону назад 4x10 (4x «до отказа»)

Голень на тренажере 3x10 (3x20)

Наклоны через козла 4x8 (3x12)

Сгибание рук со штангой 4x8 (3x12)

Пресс 3x «до отказа»

3 день

Жим лежа со штангой 4x7 (3x12)

Пуловер 4x7 (3x12)

Тяга на горизонтальном блоке 3x9 (3x12)

Приседания 4x8 (3x12)

Разгибание ног 3x9 (3x15)

Сгибание ног 3x9 (3x15)

Повороты туловища в стороны сидя с грифом на плечах 3x25-30

Разгибание рук 3x9 (3x12)

Пресс 3x «до отказа»

Тренировочная программа (4 дня в неделю)

1 день

Жим лежа $\frac{65\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ $\frac{85\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ 2

Жим ногами $\frac{x}{10}$ $\frac{x+5}{8}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{6}$ $\frac{x+20}{6}$

Жим лежа на наклонной скамье $\frac{x}{8}$ $\frac{x+5}{6}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{6}$

Тяга вниз на блоке 1x10,8,6,6

Разводка с гантелями 5x6

Отжимание на брусьях 5x8

2 день

Приседания $\frac{65\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ $\frac{85\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ 2

Жим стоя с груди $\frac{x}{10}$ $\frac{x+5}{8}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{4-6}$

Бицепс со штангой $\frac{x}{10}$ $\frac{x+5}{8}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{4-6}$

Тяга 1x10,8,6,4,3,2,2,1

Полуприседы $\frac{x}{6}$ $\frac{x+5}{6}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{6}$ $\frac{x+20}{4}$ 2

3 день

Жим лежа $\frac{65\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ 4-5

Жим ногами 1x10,8,6,6,4

Трицепс лежа 1x10,8,6,6,6

Тяга 1x10,8,6,6,4,2,2

Наклоны через козла 1x10,8,8,6,6

Отжимание на брусьях 1x10, 1x8, 3x6

4 день

Приседания $\frac{65\%}{6}$ $\frac{75\%}{6}$ 4-5

Жим лежа на наклонной скамье $\frac{x+5}{8}$ $\frac{x+10}{6}$ $\frac{x+15}{6}$ $\frac{x+20}{6}$

Бицепс средним хватом 1x10,8,6,6,4

Тяга штанги в наклоне к поясу 1x10, 1x8, 4x6

Гакк-приседы 1x10, 1x8, 3x6

Тренировочная программа (6 дней в неделю)

1 день

Жим лежа 10, 8,8,6,6,4,4
Жим лежа на наклонной скамье 4x8
Разводка на тренажере 4x10
Приседания 10,8,8,6,6,4,4
Приседания Гаккеншмидта 4x8
Сгибание ног
Пресс (подъем туловища) 3x20-30
Пресс (подъем ног) 3x20-30
Скручивания 100
Голень со штангой 4x15-20

2 день

Жим из-за головы 10,8,8,6,6,4
Протяжка 4x8-10
Отведение рук назад на тренажере 4x10
Бицепс средним хватом со штангой 10,8,8,6,6
Трицепс лежа 10,8,8,6,6
Бицепс с гантелями сидя 4x8-10
Трицепс на блоке 5x8-10
Наклоны со штангой 10,8,8,6,6,4
Предплечье 4x15

3 день

Жим лежа 10,8,8,6,6,4,4
Разводка на горизонтальной скамье 4x10
Пуловер 4x10
Приседания 10,8,8,6,6,4,4
Жим ногами 4x8
Сгибание ног 4x10-12
Пресс (подъем ног на перекладине) 3x15-20
Пресс (скручивания) 100
Пресс (повороты) 3x100
Голень 3x15-20

4 день

Жим с груди стоя 10,8,8,6,6,4,4
Подъемы рук в стороны 4x10
Подъемы рук в стороны в наклоне 4x10
Бицепс с V-образным грифом 10,8,8,6,6
Французский жим 10,8,8,6,6
Бицепс с фиксацией 4x8-10
Трицепс с гантелями в наклоне 4x10

Тяга фронтальная 5x10,8,8,6,6
Становая тяга 8,6,6,4,4,2,2
Предплечье 4x15

5 день

Жим лежа 10,8,8,6,6,4,4
Разводка на наклонной скамье 4x10
Жим лежа узким хватом 4x8
Приседания 10,8,8,6,6,4,4
Разгибание ног 4x10-12
Сгибание ног
Пресс (подъемы туловища) 3x20-30
Пресс (подъемы ног на перекладине) 3x20-30
Пресс (скручивания) 100
Голень 4x15

6 день

Подъемы штанги вперед 4x10
Подъемы гантелей в стороны 4x10
Подъемы гантелей в стороны в наклоне 4x10
Бицепс сидя со штангой средним хватом 10,8,8,6,6
Трицепс с Vобразным грифом стоя 10,8,8,6,6
Бицепс с гантелями с фиксацией 4x10
Трицепс на брусках 10,8,6,6
Тяга штанги за 1 конец 5x8
Наклоны через козла 10,8,8,6,6
Предплечье 4x15

Тренировочный план Эдди Робинсона

1 день

Утро

Жим лежа 15, 8,6,4,2

Разводка на наклонной 5x8

Разводка на тренажере 5x8

Пуловер 4x10

Подъемы гантелей в стороны 4x8

Подъемы гантелей в стороны в наклоне 4x8

Подъемы гантелей впереди 4x8

Вечер

Бицепс с фиксацией локтей 5x8

Бицепс со штангой стоя 10,8,6,6,4

Бицепс с гантелями попеременно 4x12

Предплечье 4x15

2 день

Утро

Подтягивания 4x8-10

Тяга вниз на блоке 4x10

Тяга фронтальная 5x8

Наклоны через козла 6x10

Вечер

Трицепс на блоке 4x10

Трицепс лежа 2x10, 2x10, 2x6

Трицепс на брусьях 4x8

Пресс

3 день

Утро

Разгибание ног 6x12

Жим ногами 6x10

Полуприседы 6x6

Сгибание ног 4x12

Пресс

Вечер

Аэробные упражнения

Программа Р. Гаспари

1 день

Жим из-за головы 3x8-10

Жим гантелей стоя 3x8-10

Подъемы рук в стороны 3x8-10

Подъемы рук в стороны в наклоне 3x8-10

Приседания 5-6x8-10, 6x10, 8,6,4,6,8

Жим ногами 5-6x10-12

Разгибание ног 6-8x10-15

2 день

Жим лежа 6x10, 8,6,4,6,8

Разводка на тренажере 4x6-10

Жим лежа на наклонной скамье 4x6-10

Разводка с гантелями на горизонтальной скамье 4x6-10

Бицепс с гантелями сидя на наклонной скамье 4x6-8

Трицепс лежа 4x6-8

Бицепс гантелями с фиксацией локтей 4x8-10

Трицепс на блоке 4x8-10

Отжимания на брусьях 3x10-12

Предплечье 4x15-20

3 день

Подтягивания за голову 4x8-10

Тяга вниз на блоке 4x8-10

Тяга фронтальная на блоке 4x8-10

Становая тяга 6x10,8,6,4,6,8

Сгибание ног 4x10-12

Тренировка А. Беклес (2 тренировочных дня + 1 день отдыха)

1 день

Подъемы туловища в положении лежа на наклонной скамье 2-3х15-20

Жим лежа 4-5х6-8

Жим лежа на наклонной скамье 4-5х6-8

Отжимания на брусьях 2-3х8-10

Тяга на горизонтальном блоке 4-5х6-8

Вертикальная тяга на блоке 4-5х6-8

Тяга Т-образной штангой 2-3х6-8

Жим из-за головы, сидя 4-5х6-8

Протяжка 4-5х6-8

Подъемы гантелей в стороны в наклоне 3-4х6-8

Трапеции 3-4х8-10

2 день

Подъем ног на перекладине 2-3х10-15

Наклоны через козла 3-4х10-15

Приседания 5-6х6-10

Разгибания ног 4-5х6-8

Сгибания ног 5-6х6-8

Бицепс со штангой стоя 4-5х6-8

Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4х6-8

Жим лежа узким хватом 4-5х6-8

Трицепс на блоке 4-5х6-8

Предплечье 4-5х8-10

Голень 4-5х8-10

Тренировка Тайто Реймонда

- 1 день: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры
- 2 день: грудь, бицепсы
- 3 день: аэробика, пресс, предплечье, трапеции
- 4 день: спина, трицепсы
- 5 день: плечи, пресс, предплечья, трапеции
- 6 день: аэробика, пресс
- 7 день: отдых

Упражнения на пресс Тайто Реймонда

- Подъемы ног в висе 4x20-25
- Обратные скручивания 4x20-25
- Скручивания с пуловерами 4x12-25
- Скручивания на блоке 4x15-25

Тренировочная программа (4 тренировочных дня + 1 день отдых)

1 день

Жим лежа 10,8,6,6,4,2

Жим лежа гантелей на наклонной скамье 4x8-10

Жим из-за головы 10,8,8,6

Подъемы гантелей впереди 4x8-10

2 день

Становая тяга 10,8,6,4,2,2,2

Тяга на горизонтальном блоке 10,8,6,6

Трапеции 4x8-10

Подъем гантелей в стороны в наклоне 4x8-10

3 день

Трицепс лежа 4x6-8

Бицепс средним хватом 4x6-8

Трицепс стоя 3x8-10

Бицепс с фиксацией локтей 3x8-10

Бицепс обратным хватом 3x10

4 день

Приседания

Жим ногами 10,8,6,6

Гаккприседания 4x6-8

Разгибание ног 3x8-10

Сгибание ног 3x8-10

Система тренировок для развития силы в жиме лежа и приседании по
А.С. Медведеву

Загрузка:

$$1. \quad \frac{80\%}{3} 6$$

$$2. \quad \frac{80\%}{4} 6$$

$$3. \quad \frac{80\%}{5} 6$$

$$4. \quad \frac{80\%}{6} 6$$

$$5. \quad \frac{85\%}{5} 5$$

$$6. \quad \frac{90\%}{4} 4$$

$$7. \quad \frac{95\%}{3} 3$$

$$8. \quad \frac{100\%}{2} 2$$

Разгрузка:

$$\frac{80\%}{2} 6$$

Проходка:

$$\frac{105 - 107,5\%}{1} 1$$

Система тренировок по Дж. Уайдеру

$$\frac{x}{8} \quad \frac{x}{8} \quad \frac{x}{8}$$

$$\frac{x}{8} \quad \frac{x}{8} \quad \frac{x}{9}$$

$$\frac{x}{8} \quad \frac{x}{9} \quad \frac{x}{9}$$

И так далее

Система силовой тренировки по С. Истомину (в %)

1. $\frac{75}{5}3$

2. $\frac{78}{5}3$

3. $\frac{80}{5}3$

4. $\frac{85}{5}3$

5. $\frac{87}{3}3$

6. $\frac{92}{3}3$

7. $\frac{95}{2}3$

8. $\frac{98}{2}3$

9. $\frac{102}{2}2$

10. $\frac{105}{2}2$

Система тренировок для развития силы в становой тяге (в %)

1. $\frac{50}{6} \frac{65}{5} \frac{75}{5} \frac{80}{4}$ 4

2. $\frac{50}{6} \frac{70}{5} \frac{80}{5}$ 5

3. $\frac{50}{6} \frac{70}{5}$ 2 $\frac{80}{4}$ 2 $\frac{85}{4}$ 3

4. $\frac{50}{6} \frac{70}{5} \frac{85}{4}$ 2 $\frac{90}{4}$ 3

5. $\frac{50}{6} \frac{70}{5} \frac{85}{4}$ 2 $\frac{95}{3}$ 4

6. $\frac{50}{6} \frac{70}{5} \frac{85}{2} \frac{95}{2}$ 5

7. $\frac{50}{6} \frac{70}{5}$ 2 $\frac{80}{5}$ 3

8. $\frac{50}{6} \frac{70}{5} \frac{90}{2} \frac{96}{1} \frac{105}{1} \frac{107,5}{1}$

Литература

1. Борисов Д. Видеокомплексы упражнений для увеличения мышц. Сборник эффективных упражнений в тренажерном зале для мужчин и женщин. – 2010. – 28 марта [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fit4life.ru/video-uprazhneniya/> (дата обращения: 21.08.2010).
2. Технические правила по пауэрлифтингу/ пер. С. Шантаренко. – М., 2008. – 64 с.
3. Уайдер Дж. Бодибилдинг фундаментальный курс/ пер. К. Савельева. – М., 1993. – 632 с.
4. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов/ Фохтин В.Г. – М., 1991. – 58 с.
5. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы/ пер. В.Е Пашко, под ред. Ю.А. Богащенко. – Красноярск, 1992. – 288 с.
6. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: Учебно-методическое пособие/ - Волгоград, 2005. – 160 с.
7. Шубов В.М. Красота силы/ под ред. В.М. Шубова. – М., 1990. – 63 с.

Содержание:

Введение.....	3
Тема №1 Упражнения на развитие мышц плечевого пояса	4
Тема №2 Упражнения на развитие грудных мышц	7
Тема №3 Упражнения на развитие мышц рук	10
Тема №4 Упражнения на развитие мышц спины	14
Тема №5 Упражнения для развития мышц пресса	18
Тема №6 Упражнение на развитие мышц ног	20
Тема №7 Тренировочные программы по атлетической гимнастике	23
Литература:	37