

Министерство образования и науки РФ

Елабужский институт Казанского федерального университета

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волкова К.Р., Петров Р.Е.

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТЕСТОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО СГИБАНИЮ И РАЗГИБАНИЮ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

Елабуга

2018

Публикуется по решению редакционно-издательского совета Елабужского института Казанского федерального университета
Протокол № 6/18 от 31.05.2018

УДК 796
ББК 75.691.1

В67

Авторы: Волкова К.Р., Петров Р.Е.

Рецензенты:
Разживин О.А., к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РТ
Коткова Л.Ю., к.п.н., доцент, МСМК по пауэрлифтингу

Методика повышения тестовых результатов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.
– Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2018. – 33 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов неспортивных факультетов для повышения силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса посредством сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание). Пособие включает в себя описание техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, анатомический указатель активных мышц при выполнении данного упражнения, методику развития силы и силовой выносливости для мышц верхнего плечевого пояса, а также представлен дневник тренировок по предложенной методике. Пособие предназначено для студентов неспортивных факультетов для повышения силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса посредством сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание). Материал издания может быть полезен инструкторам тренажерных залов, тренерам-преподавателям детско-юношеских спортивных школ и всем интересующимся вопросами силовой подготовки.

Оглавление

Введение	4
Техника упражнения	5
Анатомический указатель задействованных мышц	6
Периодизация	9
Принцип построения методики	10
Методика развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса	11
Дневник тренировок	16
0 уровень	17
1 уровень	18
2 уровень	20
3 уровень	22
4 уровень	24
Описание упражнений	26
Литература	32

Введение

Любому человеку очевидно, что здоровье является наивысшей ценностью. На протяжении всей жизни для человека важны меры по сохранению и укреплению здоровья человека. Одним из основных является мера по поддержанию физического баланса. Развитие и совершенствование мышечно-связочного аппарата человека осуществляется посредством упражнений на силу, выносливость, ловкость, координацию и быстроту. Здоровье человека во многом базируется на высоком уровне развития качественных сторон его двигательной деятельности, основными из которых являются сила, быстрота, выносливость (Назаренко, 2002). Существует связь между эффективностью двигательной деятельности человека и уровнем развития силовой выносливости (Курьсь, 2004). «Сила как физическое качество является базовым для человека. Уровень развития силовых показателей определяет уровень развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, т.е. формирует все остальные физические качества учащегося» (Петров, 2016).

По данным некоторых исследований, «основная масса студенток (81%) имеет низкие показатели силы мышц туловища; 14,3% имеют силу, что оценивается «ниже средней» и только 4,8% девушек имеют средние показатели силы» (Зянкин, 2011). Многолетние наблюдения показывают, что недостаточная силовая подготовленность учащихся вузов во многом негативно сказывается в последующем на освоении программы по физической культуре за все годы обучения, так как силовая подготовка является базовой составляющей общего физического развития человека.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» является обязательным испытанием Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» и показательным упражнением в оценке физической подготовленности и физического здоровья человека.

Предлагаемая авторами методика повышения результатов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа по срокам требует определенного времени (от 1 месяца до 3,5), что связано с физиологией укрепления мышечного корсета и развития силы и силовой выносливости.

Техника упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее - отжимания) – это базовое упражнение для мышц верхнего плечевого пояса; является многосуставным упражнением.

Исходное положение:

1. Упор лежа на полу
2. ширина хвата равна ширине туловища
3. кисти смотрят вперед и на уровне груди
4. линия «голова-плечи-туловище-ноги» – прямая линия.
5. локти разведены не более чем на 45 градусов
6. стопы упираются в пол без опоры

При сгибании рук необходимо коснуться грудью пола или контактной поверхности.

После, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «голова-плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.



Рисунок 1



Рисунок 2

Анатомический указатель задействованных мышц

Во время выполнения отжиманий задействованы следующие мышцы.

Основные мышцы:

- большая и малая грудные мышцы



Рисунок 3

- трицепс



Рисунок 4

Второстепенные мышцы:

- передние пучки дельты



Рисунок 5

- бицепс



Рисунок 6

- стабилизаторы* - мышцы кора:
 - мышцы живота
 - прямая мышца живота
 - ягодичные мышцы
 - приводящие мышцы
 - мышцы задней поверхности бедра
 - подостная мышца
 - клювовидно-плечевая мышца и т.д.

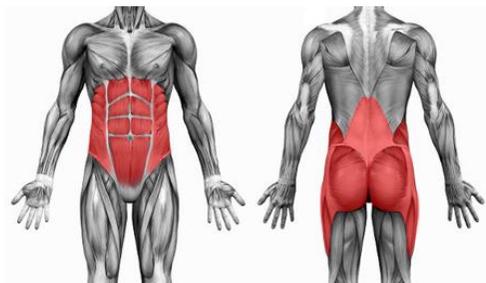


Рисунок 7

**Стабилизаторы - это мышцы, которые стабилизируют, т.е. фиксируют положение частей скелета друг относительно друга без участия в движении.*

Периодизация

Предлагаемая методика представляет собой несколько этапов подготовки, в зависимости от степени физической подготовленности:

- нулевой уровень – от стены.

На первый взгляд, простая тренировка у стены не направлена на развитие силы. Стоит отметить, что особую значимость отжимания от стены приобретают у людей со слаборазвитыми силовыми показателями. Данный этап необходим тем, у кого низкий уровень физической подготовленности и слаборазвитые силовые показатели мышц плечевого сустава. Сгибания и разгибания рук у стены позволяют запомнить правильное положение тела и конечностей, а также траекторию движения рук.

1. уровень – в наклоне от опоры высотой в 1-1,2м
2. уровень – в наклоне от опоры высотой в 0,5м
3. уровень – в упоре на коленях на полу
4. уровень – в упоре на полу.

Принцип построения методики

Предлагаемая авторами методика на основана на увеличении количества подходов при небольшом количестве повторений. Физически ослабленному человеку затруднительно выполнить большое число повторений; во втором и последующих подходах количество повторений может только снижаться и в итоге тренировка окажется с низкой физической нагрузкой.

Основной принцип методики: при слабой физической подготовке необходимо снижать количество повторений, но прямопропорционально увеличивать количество подходов.

Выполнение подходов отжиманий можно выполнять в течение дня, то есть растянуть тренировку на весь день. Это даст возможность восстановиться мышцам и тем самым позволит успешно выполнить все запланированные повторения.

Примерный вариант построения дозированной нагрузки рассмотрен ниже:

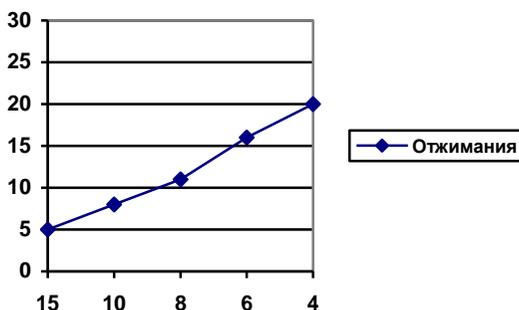


Рисунок 8

Таблица 1. Примерная схема построения методики тренировки

Уровень	Упражнение	Подходы	Повторений	Сумма
0	Отжимания от стены*	6	15	90
1	Отжимания от 1-1,2м	11	9	99
2	Отжимания от 0,5м	8	11	88
3	Отжимания на коленях	6	15	90
4	Отжимания в упоре лежа	4	20	80

*Отжимание от стены является подготовительным этапом, 0 уровнем, поэтому под основной принцип методики не подходит. Важно отметить, что этот этап необходим для тех, кто имеет слабую физическую подготовленность, в особенности мышц верхнего плечевого пояса.

Методика развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

0 уровень

Данный период рассчитан для тех, кто имеет слабую физическую подготовленность и не владеет техникой выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Цикл может длиться 2-4 недели в зависимости от роста физической силы.

Периодизация		№ тренировки	Упражнения	Дозировка
Мезоцикл	Микроцикл (неделя)			
I	1	1-3	Отжимания от стены	6x10*
			Жим гантелей лежа	3x10
			Разгибание руки с гантелью	3x10 на кажд. руку
			Планка на коленях	2-3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	2-3x30-60сек
	2	1-3	Отжимания от стены	5-9x10-18 (в сумме 90 раз)
			Жим гантелей лежа	3x12
			Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку
			Планка на коленях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	2-3x30-60сек

*6x10, где 6 – это число подходов, а 10 – число повторений.

1 уровень

Периодизация		№ тренировки	Упражнения	Дозировка
Мезоцикл (месяц)	Микроцикл (неделя)			
II	1	1-3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-18х4-7 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3х12
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку
			Планка на прямых руках	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	2	1-3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-14х6-8 (в сумме 80 раз)
			Жим гантелей лежа	3х12
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку
			Планка на прямых руках	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	3	1-3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-15х6-9 (в сумме 90 раз)
			Жим гантелей лежа	3х12
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку
			Планка на прямых руках	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	4	1-3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	9-11х9-11 (в сумме 99 раз)
			Жим гантелей лежа	3х12
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку
			Планка на прямых руках	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек

2 уровень

Периодизация		№ тренировки	Упражнения	Дозировка
Мезоцикл (месяц)	Микроцикл (неделя)			
IV	1	1-3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-15х4-6 (в сумме 60 раз)
			Жим гантелей лежа	3х15
			Отжимания в упоре сзади	3х12
			Планка на локтях	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	2	1-3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18х4-7 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3х15
			Отжимания в упоре сзади	3х12
			Планка на локтях	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	3	1-3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18х4-7 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3х15
			Отжимания в упоре сзади	3х12
			Планка на локтях	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек
	4	1-3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	6-8х5-8 (в сумме 88 раз)
			Жим гантелей лежа	3х15
			Отжимания в упоре сзади	3х12
			Планка на локтях	3х30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек

3 уровень

Периодизация		№ тренировки	Упражнения	Дозировка
Мезоцикл п (месяц)	Микроцикл кп (неделя)			
V	1	1-3	Отжимания в упоре на коленях	10-15x3-6 (в сумме 60 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x12
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	2	1-3	Отжимания в упоре на коленях	10-15x5-7 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x12
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	3	1-3	Отжимания в упоре на коленях	10-15x6-8 (в сумме 80 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x12
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	4	1-3	Отжимания в упоре на коленях	6-10x9-15 (в сумме 90 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x12
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек

4 уровень

Периодизация		№ тренировки	Упражнения	Дозировка
Мезоцикл (месяц)	Микроцикл (неделя)			
V	1	1-3	Отжимания в упоре	8-10x6-8 (в сумме 60 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x15
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	2	1-3	Отжимания в упоре	8-10x7-9 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x15
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	3	1-3	Отжимания в упоре	6-8x9-12 (в сумме 70 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x15
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек
	4	1-3	Отжимания в упоре	4-6x14-20 (в сумме 80 раз)
			Жим гантелей лежа	3x15
			Отжимания в упоре сзади	3x15
			Планка на локтях	3x30-60сек
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек

Дневник тренировок

0 уровень

Отжимания от стены

Неделя	Дата	№ тренировки	Упражнения	Дозировка	Замечания		
1		1	Отжимания от стены	6x10*			
			Жим гантелей лежа	3x10			
			Разгибание руки с гантелью	3x10 на кажд. руку			
			Планка на коленях	2-3x30-60сек			
				2	Отжимания от стены	6x10*	
					Жим гантелей лежа	3x10	
					Разгибание руки с гантелью	3x10 на кажд. руку	
					Планка на коленях	2-3x30-60сек	
				3	Отжимания от стены	6x10*	
					Жим гантелей лежа	3x10	
					Разгибание руки с гантелью	3x10 на кажд. руку	
					Планка на коленях	2-3x30-60сек	
	2		1	Отжимания от стены	5-9x10-18 (в сумме 90)		
				Жим гантелей лежа	3x12		
				Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку		
Планка на коленях				3x30-60сек			
Разгибание спины лежа на животе				2-3x30-60сек			
				2	Отжимания от стены	6x10*	
					Жим гантелей лежа	3x10	
					Разгибание руки с гантелью	3x10 на кажд. руку	
					Планка на коленях	2-3x30-60сек	
					Разгибание спины лежа на животе	2-3x30-60сек	
				3	Отжимания от стены	5-9x10-18 (в сумме 90)	
					Жим гантелей лежа	3x12	
			Разгибание руки с гантелью		3x12 на кажд. руку		
			Планка на коленях		3x30-60сек		
				Разгибание спины лежа на животе	2-3x30-60сек		

1 уровень

Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м

Неделя	Дата	№ тренировок	Упражнения	Дозировка	Замечания	
1		1	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-18х4-7 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3х12		
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
			2	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-18х4-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3х12	
				Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку	
				Планка на прямых руках	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
			3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-18х4-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3х12	
				Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку	
				Планка на прямых руках	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
2		1	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-14х6-8 (в сумме 80)		
			Жим гантелей лежа	3х12		
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
			2	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-14х6-8 (в сумме 80)	
				Жим гантелей лежа	3х12	
				Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку	
				Планка на прямых руках	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
			3	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-14х6-8 (в сумме 80)	
				Жим гантелей лежа	3х12	
				Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку	
				Планка на прямых руках	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
3		1	Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-15х6-9 (в сумме 90)		
			Жим гантелей лежа	3х12		
			Разгибание руки с гантелью	3х12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
		2		Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-15х6-9 (в сумме 90)	

			Жим гантелей лежа	3x12		
			Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	3		Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	10-15x6-9 (в сумме 90)		
			Жим гантелей лежа	3x12		
			Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	4	1		Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	9-11x9-11 (в сумме 99)	
				Жим гантелей лежа	3x12	
				Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку	
				Планка на прямых руках	3x30-60сек	
2			Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	9-11x9-11 (в сумме 99)		
			Жим гантелей лежа	3x12		
			Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку		
			Планка на прямых руках	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
3			Отжимания в упоре от высоты 1-1,2м	9-11x9-11 (в сумме 99)		
			Жим гантелей лежа	3x12		
			Разгибание руки с гантелью	3x12 на кажд. руку		
		Планка на прямых руках	3x30-60сек			
		Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек			

2 уровень

Отжимания в упоре от высоты 0,5м

Неделя	Дата	№ тренировки	Упражнения	Дозировка	Замечания	
1		1	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-15x4-6 (в сумме 60)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-15x4-6 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-15x4-6 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
2		1	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
3		1	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)	

			Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x12	
			Планка на локтях	3x30-60сек	
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
	3		Отжимания в упоре от высоты 0,5м	10-18x4-7 (в сумме 70)	
			Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x12	
			Планка на локтях	3x30-60сек	
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
	4	1		Отжимания в упоре от высоты 0,5м	6-8x5-8 (в сумме 88)
			Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x12	
			Планка на локтях	3x30-60сек	
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
2			Отжимания в упоре от высоты 0,5м	6-8x5-8 (в сумме 88)	
			Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x12	
			Планка на локтях	3x30-60сек	
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
3			Отжимания в упоре от высоты 0,5м	6-8x5-8 (в сумме 88)	
			Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x12	
			Планка на локтях	3x30-60сек	
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	

3 уровень

Отжимания в упоре на коленях

Неделя	Дата	№ тренировки	Упражнения	Дозировка	Замечания	
1		1	Отжимания в упоре на коленях	10-15x3-6 (в сумме 60)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре на коленях	10-15x3-6 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре на коленях	10-15x3-6 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
2		1	Отжимания в упоре на коленях	10-15x5-7 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре на коленях	10-15x5-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре на коленях	10-15x5-7 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
3		1	Отжимания в упоре на коленях	10-15x6-8 (в сумме 80)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре на коленях	10-15x6-8 (в сумме 80)	

			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	3		Отжимания в упоре на коленях	10-15x6-8 (в сумме 80)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	4	1		Отжимания в упоре на коленях	6-10x9-15 (в сумме 90)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x12	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
2			Отжимания в упоре на коленях	6-10x9-15 (в сумме 90)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
3			Отжимания в упоре на коленях	6-10x9-15 (в сумме 90)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x12		
		Планка на локтях	3x30-60сек			
		Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек			

4 уровень

Отжимания в упоре лежа на полу

Неделя	Дата	№ тренировки	Упражнения	Дозировка	Замечания	
1		1	Отжимания в упоре лежа	8-10х6-8 (в сумме 60)		
			Жим гантелей лежа	3х15		
			Отжимания в упоре сзади	3х15		
			Планка на локтях	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре лежа	8-10х6-8 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3х15	
				Отжимания в упоре сзади	3х15	
				Планка на локтях	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре лежа	8-10х6-8 (в сумме 60)	
				Жим гантелей лежа	3х15	
				Отжимания в упоре сзади	3х15	
				Планка на локтях	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
2		1	Отжимания в упоре лежа	8-10х7-9 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3х15		
			Отжимания в упоре сзади	3х15		
			Планка на локтях	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре лежа	8-10х7-9 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3х15	
				Отжимания в упоре сзади	3х15	
				Планка на локтях	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
		3	3	Отжимания в упоре лежа	8-10х7-9 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3х15	
				Отжимания в упоре сзади	3х15	
				Планка на локтях	3х30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек	
3		1	Отжимания в упоре лежа	6-8х9-12 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3х15		
			Отжимания в упоре сзади	3х15		
			Планка на локтях	3х30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3х30-60сек		
		2	2	Отжимания в упоре лежа	6-8х9-12 (в сумме 70)	
				Жим гантелей лежа	3х15	

			Отжимания в упоре сзади	3x15		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	3		Отжимания в упоре лежа	6-8x9-12 (в сумме 70)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x15		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
	4	1		Отжимания в упоре лежа	4-6x14-20 (в сумме 80)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
				Отжимания в упоре сзади	3x15	
				Планка на локтях	3x30-60сек	
				Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек	
		2		Отжимания в упоре лежа	4-6x14-20 (в сумме 80)	
				Жим гантелей лежа	3x15	
			Отжимания в упоре сзади	3x15		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		
3			Отжимания в упоре лежа	4-6x14-20 (в сумме 80)		
			Жим гантелей лежа	3x15		
			Отжимания в упоре сзади	3x15		
			Планка на локтях	3x30-60сек		
			Разгибание спины лежа на животе	3x30-60сек		

Описание упражнений

Отжимания от стены:

1. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, ноги.
2. Ладони вверх на уровне груди; руки на ширине плеч.
3. Совершить сгибание рук на вдохе.
4. Совершить разгибание рук на выдохе.
5. Локти не более 45° в сторону.
6. Стопы от пола не отрывать.



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

Отжимание на коленях:

1. Упор на прямых руках и коленях.
2. Стопы опущены, чтобы сократить давление на коленную чашечку.
3. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, бедро ноги.
4. Ладони вперед на уровне груди; руки на ширине плеч.
5. Совершить сгибание рук на вдохе.
6. Совершить разгибание рук на выдохе.
7. Локти не более 45° в сторону.
8. Поясницу не прогибать, таз не поднимать.



Рисунок 12



Рисунок 13

Отжимания в упоре на полу:

1. Упор на прямых руках.
2. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, ноги.
3. Ладони вперед на уровне груди; руки на ширине плеч.
4. Совершить сгибание рук на вдохе.
5. Совершить разгибание рук на выдохе.
6. Локти не более 45° в сторону.
7. Поясницу не прогибать, таз не поднимать.



Рисунок 14



Рисунок 15

Жим гантелей лежа:

1. Лежа на горизонтальной скамье, ногами упор в пол.
2. Руки вытянуты вверх на уровне груди.
3. Совершить сгибание рук на вдохе.
4. Совершить разгибание рук на выдохе.



Рисунок 16



Рисунок 17

Отжимания в упоре сзади:

1. Упор сзади на поверхность высотой около 50-60 см.
2. Ноги прямые.
3. Совершить сгибание руками на вдохе.
4. Совершить разгибание руками на выдохе.
5. Во время движения туловище перпендикулярно полу.



Рисунок 18



Рисунок 19

Отжимания в упоре сзади (упрощенный вариант):

1. Упор сзади на поверхность высотой около 50-60 см.
2. Ноги немного согнуты в коленях.
3. Совершить сгибание руками на вдохе.
4. Совершить разгибание руками на выдохе.
5. Во время движения туловище перпендикулярно полу.



Рисунок 20



Рисунок 21

Сгибание гантелей сидя за головой:

1. Сидя, одна рука вытянута вверх, вторая немного придерживает плечо другой руки.
2. Совершить сгибание рукой на вдохе за голову.
3. Совершить разгибание рукой вверх на выдохе.



Рисунок 22



Рисунок 23

Разгибание спины лежа на животе:

1. Лежа на спине, руки и ноги вынуты, голова опущена.
2. Совершить разгибание спины путем подъема рук, ног, головы и верхней части туловища – на выдохе.
3. Вернуться в исходное положение на вдохе.



Рисунок 24



Рисунок 25

Планка на коленях:

1. Упор на прямых руках и коленях.
2. Стопы опущены, чтобы сократить давление на коленную чашечку.
3. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, бедро ноги.



Рисунок 26

Планка на прямых руках:

1. Упор на прямых руках.
2. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, ноги.



Рисунок 27

Планка на прямых руках:

1. Упор на локтях.
2. Туловище прямое, на одной линии: голова, плечи, туловище, ноги.
3. Мышцы брюшного пресса напряжены.



Рисунок 28

Литература

Список использованной литературы

1. Зянкин А.Н. Сила: ее развитие и динамика у студенческой молодежи в период обучения в вузе // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С.44-46.
2. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Петров Р.Е., Волкова К.Р., Бекмансуров Р.Х. Повышение уровня силовой подготовленности студенток на основе статодинамических и динамических упражнений // Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки, 2016. - №2(2).
5. Фотоиллюстрации: sportwiki.ru.

Список рекомендуемой литературы

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Издательство: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М., 1977. - 215 с.
3. Теория и методика гимнастики / Под ред. В.И. Филипповича. - М., 1971.
4. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М., 1991. - 58 с.
5. Шестопалов С. Физические упражнения. - Ростов-на-Дону, 2000.

К.Р. Волкова, Р.Е. Петров

Методика повышения тестовых результатов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа

Учебно-методическое пособие

Сдано в набор _____2018. Подписано в печать _____2018

Формат 60х84/16.

Усл. п. л. 0,5. Тираж 100 экз. Заказ № _____.

Издательство Елабужского института Казанского федерального университета.

Адрес: 423600, РТ, г. Елабуга, ул. Казанская. д. 89.