

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Є.В. Шептій, В.О. Пономарьов, Ю.А. Гришко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Методичні рекомендації
для студентів усіх напрямів підготовки
освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 8 від 17.04.2013 р

Запоріжжя
2013

УДК 796.41 (075.8)
ББК Ч 516.61 я 73
Ш 487

Шептій Є.В. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Є.В. Шептій, В.О. Пономарьов, Ю.А. Гришко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 46 с.

У виданні наведено комплекси вправ з гантелями, гирями, штангою, а також з використанням блокових пристроїв і тренажерів для гармонійного розвитку основних м'язових груп тіла: шиї, плечей, грудей, преса, спини, ніг. Вправи проілюстровано рисунками. Надано поради щодо організації та проведення тренувальних занять з атлетичної гімнастики. Подано довідкову інформацію з гігієни та режиму дня.

Видання допоможе підтримувати хорошу фізичну форму, зміцнити здоров'я, розвинути силу.

Розраховано на студентів, викладачів фізичного виховання, тренерів і всіх тих, хто має потребу вести активний та здоровий спосіб життя.

Рецензент *Т.В. Іваненко*

Відповідальний за випуск *В.О. Горбуля*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	5
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА.....	5
ТРЕНАЖЕРИ.....	10
ТРЕНУВАННЯ	11
Прогрес у тренуванні.....	13
Стиль виконання вправ.....	13
Тривалість і частота тренувань.....	14
Концентрація.....	14
Техніка безпеки.....	14
Розминка.....	15
Перетренування.....	15
Особиста гігієна.....	16
РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ.....	18
Розвиток м'язів шиї.....	18
Розвиток дельтоподібного м'яза.....	18
Розвиток грудних м'язів.....	21
Розвиток м'язів спини.....	25
Розвиток м'язів рук.....	28
Розвиток м'язів передпліччя.....	31
Розвиток м'язів черевного преса.....	33
Розвиток м'язів стегна.....	35
Розвиток м'язів гомілки.....	39
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	42
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	43
ЛІТЕРАТУРА.....	46

ВСТУП

Атлетична гімнастика – один з різновидів гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості, що поєднує силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонійним розвитком особистості, поліпшенням життєдіяльності та зміцненням здоров'я в цілому. Вона задовольняє прагнення людей, які бажають мати сильні та красиві м'язи, рельєфну мускулатуру. Крім того, вона розширює руховий досвід, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, слугує засобом активного відпочинку.

Атлетична гімнастика ґрунтується на методиці силового тренування, а розвиток сили розглядається як функціональне удосконалення основних систем організму. Найбільш значимими в атлетичній гімнастиці є м'язова маса й силова витривалість. При збереженні основних принципів і методів занять традиційною гімнастикою у атлетичній гімнастиці вплив силового характеру може бути локальним (спрямованим на розвиток певної, окремо взятої групи м'язів) або загальним (спрямованим на розвиток практично всіх груп м'язів), тонізуючим або розвивальним. Цей вид гімнастики передбачає виконання вправ як без предметів, так і з різноманітними предметами й обтяженням: гімнастичними снарядами певної ваги, гумовими амортизаторами, еспандерами, гантелями, гирями, металевими грифами, штангою, блоковими пристроями, тренажерами. Але використання обтяження в атлетичній гімнастиці є не метою, а виключно засобом.

Вправи атлетичної гімнастики цілеспрямовано впливають на м'язи з метою їх зміцнення, формування красивого рельєфу, підтримання тону, а також дозволяють наростити м'язову масу. Вони можуть виконуватися навіть тими, хто з різних причин (зрілий вік, протипоказання за станом здоров'я, травми) не може займатися більш активними видами спорту, такими як біг, плавання та ін.

Оздоровче спрямування вправ з обтяженням було підмічено ще в стародавньому світі, тому лікарі охоче рекомендували їх як дуже ефективний засіб реабілітації після травм, зміцнення серцево-судинної системи, надання тону ослабленим м'язам, нормалізації дихання.

Вправи атлетичної гімнастики характеризуються цілою низкою переваг:

1. Вибірково (локально) впливають на м'язи.
2. Дозволяють легко дозувати навантаження за рахунок зміни кількості повторень, режиму м'язової роботи (швидко, повільно), а також вибору варіанта виконання (простий, складний) залежно від підготовленості й самопочуття тих, хто займається.
3. Дають можливість використовувати власну вагу як обтяження.
4. Можуть бути розподілені на складові елементи у випадку виникнення труднощів у виконанні.
5. Є ефективним засобом всебічного впливу на людський організм.
6. Можуть слугувати доповненням до занять бігом, плаванням, футболом, єдиноборствами тощо.

Систематичні заняття атлетичною гімнастикою – це шлях у світ здорових інтересів і сильних людей.

ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За ступенем впливу на людський організм усі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна розподілити на дві великі групи: вправи циклічного й ациклічного характеру.

Циклічні вправи – це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той самий закінчений руховий цикл. До них належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування.

У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу та змінюється в ході їх виконання. До цієї групи належать гімнастичні й силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства.

Ациклічні вправи насамперед впливають на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, зростає лабільність нервово-м'язового апарату.

До видів оздоровчої фізичної культури, складовою частиною яких є ациклічні вправи, наразі можна віднести гігієнічну й виробничу гімнастику, заняття у групах здоров'я та загальну фізичну підготовку (ЗФП), ритмічну гімнастику за системою «хатха-йога», а також атлетичну гімнастику.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Атлетична гімнастика – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури й зміцнення здоров'я. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою допомагають позбутися багатьох фізичних вад (сутулості, запалих грудей, неправильної постави, слаборозвинених м'язів та ін.).

У ході виконання вправ особливу увагу потрібно приділяти диханню, дотримуючись такого правила: робити видих при напруженні та вдих при розслабленні м'язів.

Вправи треба виконувати плавно й ритмічно, намагаючись досягти максимальної амплітуди руху.

Дуже важливо під час тренування зберігати правильний темп рухів. Між підходами до снаряда відпочинок має становити не більше ніж 60-90 секунд. Швидкий темп тренування не дасть м'язам охолонути, що дозволить уникнути травматизму. Темп під час виконання вправ повинен бути таким: 2-3 секунди на піднімання снаряда; 1-4 секунди на його опускання.

З метою досягнення максимального ефекту від занять атлетичною гімнастикою кожен вправу для певної групи м'язів необхідно виконувати без допомоги інших частин тіла.

Загальновідомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль. Силові можливості визначаються м'язовими напруженнями. Сила – це здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. М'язи при цьому можуть працювати в статичному режимі (тобто без зміни їх довжини), в режимі

протидії опору (коли їх довжина зменшується) та поступальному режимі (коли їх довжина збільшується).

У атлетичній гімнастиці застосовують такі методи розвитку м'язової сили: ізометричний метод, метод динамічних зусиль, метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль.

Ізометричний (статичний) метод характеризується тим, що не супроводжується переміщенням окремих частин тіла у просторі, короткочасне напруження м'язів відбувається без зміни їх довжини. Розвиває статичну силу та сприяє нарощуванню м'язової маси. Статичні силові комплекси повинні складатися з 5-10 вправ. Максимальна тривалість вправи у підході – 5-6 секунд; кількість повторень вправи – 1-3 рази. Загальний рекомендований час виконання таких вправ – 10-15 хвилин.

Метод динамічних зусиль застосовується для розвитку швидкісно-силових якостей. Цей метод ґрунтується на виконанні вправ з обтяженням невеликої ваги, але з максимальною швидкістю. Вага снаряда – 30 % від максимальної тренувальної. Виконується 3-6 серій вправ по 15-25 повторень у максимально швидкому темпі.

Метод максимальних зусиль спрямований на розвиток максимальної динамічної сили, тому цей метод є основним для тих, хто виконує вправи зі штангою або займається силовим триборством. Кожна вправа повторюється 1-3 рази за один підхід. Кількість підходів визначається залежно від рівня підготовки та поставленого завдання. Вага снарядів не менше ніж 85-95 % від максимальної тренувальної. Під час виконання таких вправ обмінні процеси не досягають максимального рівня і м'язова маса практично не збільшується. Метод застосовується під контролем тренера й обов'язково зі страховкою.

Метод повторних зусиль передбачає безперервне виконання в одному підході або в підходах, що чергуються, заздалегідь визначеної кількості вправ. Він спрямований на естетичне формування м'язової маси, розвиток сили й силової витривалості. Застосування методу зводиться до вибору 8-12 вправ. Вага обтяження для кожної вправи підбирається так, щоб можна було виконати 8-10 повторів у 1-5 підходах. Пауза між підходами має становити до 2 хвилин. У поєднанні з методом максимальних зусиль цей метод застосовується для підтримання високої працездатності та виховання силової витривалості.

Вказані методи застосовуються як окремо, так і в різних поєднаннях. Якщо приріст сили відбувається одночасно зі збільшенням м'язової маси, то силові якості зберігаються триваліше. Людський організм має здатність пристосовуватися до будь-яких вправ. Тому важливою умовою є їх різноманітність. Потрібно чергувати вправи так, щоб навантаження розподілялося на різні групи м'язів.

Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися зайвого жиру або прибавити у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну (м'язову масу нерідко називають другим серцем) та інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і всебічно впливає на роботу внутрішніх органів; робить тіло мускулистим і красивим; дозволяє цілеспрямовано

формувати статуру завдяки вправам з гантелями, гирями, штангою, власною вагою (віджимання, підтягування на турніку), на спеціальних тренажерах; сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцненню нервової системи, виключенню або значному зниженню шкідливої дії на організм так званих факторів ризику. Жінкам ці заняття дозволяють набути граціозності, зробити фігуру досконалою, сприяють швидшому післяпологовому відновленню організму. Заняття гімнастикою дозволяють вирішити питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, виховують самодисципліну, залучають до активного відпочинку та формують потребу вести здоровий спосіб життя.

Вправи з гантелями у поєднанні з іншими оздоровчо-фізкультурними заходами допомагають підтримувати життєвий і м'язовий тонус. Вони мають безліч варіацій та дозволяють впливати практично на кожний м'яз тіла. Пропонований нижче комплекс вправ з гантелями з успіхом може використовуватися як атлетами-новачками, так і тими, хто вже має певний досвід занять атлетизмом (займаються близько року), дозволяє підготуватися до занять зі штангою і на спеціальних тренажерах, успішно опанувати силові та швидко-силові вправи.

Для занять потрібен набір різних за вагою гантелей (від 5 до 25 кг і більше), інакше на певному етапі, коли організм звикне до навантажень, зростання результативності може припинитися, а при роботі недостатньої інтенсивності можливі й регресивні тенденції. Для розвитку сили і витривалості рекомендується така методика. Початкова вага гантелей повинна дозволяти виконувати 10-12 повторень, після чого необхідно відпочити до відновлення дихання, а потім виконати чергову серію тієї самої вправи. Тривалість відпочинку можна поступово скорочувати від 2 хв до 30 с, тим самим піднімаючи ступінь інтенсивності тренувань. Після 15 повторень в усіх підходах у вправах для великих м'язів до гантелей додається 2-3 кг, для пророблення невеликих м'язів – 1 кг, після чого необхідно виконати 8-10 повторень у серії. Тренувальному заняттю повинна передувати ретельна розминка (до легкого потовиділення): для цього підійде будь-який комплекс ранкової гігієнічної зарядки, розрахований на 5-10 хв виконання, без обтяження. Частота занять має становити 3-4 рази на тиждень. Приступати до тренування необхідно не пізніше ніж за 1 годину до і не раніше як через 2 години після приймання їжі; вранці серйозні навантаження не рекомендовано. У комплекс включають до 12-15 вправ, а кількість серій залежить від фізичної підготовленості й попереднього навантаження. Новачки протягом 1-2 тижнів виконують по 1 підходу, потім, залежно від самопочуття, збільшують кількість підходів на 1-2. Для слабкіших груп м'язів можна робити згодом по 4-6 серій, для інших – 2-4. Повторення в серіях виконуються плавно, без ривків, з максимальною амплітудою. У кінці заняття потрібні заспокійливі та розслаблювальні вправи (повільний біг, ходьба, підйом рук у сторони, потягування). Після занять корисно посидіти або полежати протягом 5-10 хв. Потім обов'язково прийняти теплий душ або розтертися жорстким вологим рушником.

Комплекс вправ з гантелями для певних груп м'язів.

Дельтовидний м'яз:

1. Жими гантелей від плечей з різними положеннями кистей (вперед, паралельно).
2. Підйом гантелей вперед (передня частина дельтовидного м'яза).
3. Розведення рук з гантелями в сторони (бічна частина дельтовидного м'яза).
4. Розведення гантелей в нахилі (задня частина дельтовидного м'яза).

Біцепси:

5. Згинання рук з гантелями (стоячи, сидячи), хват знизу, зверху, паралельно, однією рукою, з упором ліктя в коліно, поперемінно.
6. Згинання рук з гантелями, сидячи на похилій лаві, хват долонями всередину, вперед.

Трицепси:

7. Випрямлення руки вгору з гантеллю (стоячи, сидячи), рухається тільки передпліччя, плече направлене строго вгору.
8. Випрямлення рук, лежачи на лаві, хват гантелей долонями всередину, плече направлене вертикально, рухаються тільки передпліччя.
9. Випрямлення однієї руки (по черзі) назад, у нахилі, плече направлене горизонтально, рухаються тільки передпліччя.

М'язи спини:

10. Тяга гантелі до поясу в нахилі, з упором іншої руки (в коліно, табурет).
11. Відведення гантелей назад-вгору в нахилі (імітація гребка) із затримкою у верхній позиції на 1-2 с.
12. Лежачи животом на лаві, тяга гантелей вгору до згинання рук або розведення прямими руками назад-вгору.

Грудні м'язи:

13. Розведення рук з гантелями, лежачи на горизонтальній або похилій лаві (змінювати кут нахилу).
14. Відведення випрямлених рук назад, лежачи на горизонтальній лаві («пуловер»).
15. Жим важких гантелей лежачи, з різними положеннями кистей (долоні вперед, паралельно).

М'язи живота:

16. Підйом тулуба з положення лежачи, руки з гантеллю за головою, ступні закріплені.
17. Підйом ніг у положенні лежачи, гантель прикріплена до ступень, руки зчеплені за головою.

Розгиначі спини:

18. Нахил вперед, гантель в руках за головою.
19. Імітація рубання дров з гантеллю в руках.

М'язи стегна:

20. Присідання, руки з гантелями біля плечей або опущені вниз.
21. Сидячи на високій лаві, випрямляти ногу з гантеллю, прикріпленою

до ступні.

22. Лежачи на животі, згинати ноги з гантелями, прикріпленими до ступень.

М'язи гомілки:

23. Підйом на носки, стоячи на невисокому бруску, гантелі біля плечей.

24. Підйом на носок однієї ноги, одна рука утримує рівновагу, інша, опущена, – гантель.

Оздоровча спрямованість занять з гирями полягає в зміцненні й розвитку м'язової системи, суглобів і зв'язок. Розвиваються і зміцнюються також серцево-судинна й нервова системи, значно підвищується працездатність. Методика тренування полягає у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості. З цією метою гиря піднімається максимальну кількість разів. Після відпочинку (3-4 хв) вправа повторюється, темп виконання вправи середній або повільний. Цей метод можна використовувати в будь-який період тренування. Вважається, що ефективним є також зниження ваги обтяження. Спочатку вправа виконується з гирею великої ваги максимальну кількість разів. Потім без відпочинку виконується та ж сама вправа, але вже з гирею меншої ваги і також максимальну кількість разів. Застосовується також змішаний метод, при якому в ході виконання однієї вправи від підходу до підходу змінюються вага гирі, кількість повторень і темп виконання вправи. Під час тренування вправи виконуються в повільному (12 підйомів гирі за хвилину), середньому (17-19) і швидкому (23-27) темпах. Тренування в постійному темпі уповільнює процес зростання результатів. Умовно прийнято, що на початку тренування повинні виконуватися темпові вправи (ривки, поштовхи, швунги), потім жим, тяга та присідання, після яких йдуть біг і вправи на розслаблення. Важливо не допускати виконання одних і тих самих вправ у ході одного тренування і намагатися не повторювати їх від тренування до тренування, тобто дотримувати принцип чергування. Виконання вправ з гирями потребує суворого лікарського контролю і самоконтролю, аби уникнути надмірного фізичного перенапруження і перевтоми.

Для новачків тривалість тренування з використанням гир має становити не більше ніж 30 хв. Рекомендовано тренуватися 3 рази на тиждень. Починати заняття краще за все з 16-кілограмовими гирями. Приблизно через місяць-півтора можна переходити до занять з гирями вагою 24 кг і, нарешті, – з двопудовими.

Кількість повторень кожної вправи має становити не менше ніж 5-6 разів, але не більше як 15-16. При цьому обов'язково необхідно дотримуватися правил дихання.

Комплекс вправ з гирями.

1. Лежачи спиною на лаві, гирі біля плечей, виконувати згинання і розгинання рук.

2. Стоячи із злегка зігнутими в колінах ногами, гиря в опущеній правій руці, виконати кругові рухи вперед і назад. Повторити те саме з гирею в лівій руці.

3. З положення стоячи, гиря в правій руці біля плеча, сісти, випрямляючи

руку, підвестися з випрямленою рукою, зігнути руку. Повторити те саме з гирею в лівій руці.

4. З положення стоячи, ноги разом, гирі в руках біля плечей, виконати випад управо, присідаючи на правій нозі й випрямляючи руки над головою; встаючи, зігнути руки до плечей. Повторити вправу в ліву сторону.

5. З положення стоячи, гирі біля плечей, виконати випад правою ногою, виштовхуючи гирі вгору на випрямлені руки, повернутися в початкове положення. Повторити випад лівою ногою.

6. Широка стійка, руки вгору, тримаючи гирю за дужку днищем вверху, виконувати круги тулубом у горизонтальній площині спочатку вправо, потім – уліво.

7. Стоячи обличчям до ями з піском або тирсою, гиря в правій руці, виконувати кидки гирі по черзі правою і лівою рукою з поворотами тулуба.

8. Широка стійка, гиря в опущеній правій руці, підкидати гирю прямою рукою вперед-вгору так, щоб вона оберталася ручкою від себе; виймати гирю лівою рукою і повторити вправу. Повторити вправу з обертанням гирі «на себе».

9. Стоячи на двох стільцях, гиря на підлозі між стільцями, нахилитися і зігнути ноги в колінах; випрямляючи ноги й тулуб, зігнути руки та підняти гирю вгору до рівня підборіддя.

10. Стоячи із злегка зігнутими в колінах ногами, гирі біля плечей, різко випрямитися, виштовхуючи гирі вгору на прямі руки.

11. З положення стоячи, гиря в опущеній правій руці, підняти гирю вгору, глибоко сісти, не згинаючи руку; встати на ліве коліно, лівою рукою обпертися об підлогу, сісти на підлогу, витягнути ноги вперед, а потім лягти на спину з випрямленою вгору рукою; знову сісти, зігнути ноги, підвестися, не згинаючи праву руку. Повторити вправу з гирею в лівій руці.

Заняття атлетичною гімнастикою з використанням гир і гантелей у домашніх умовах розвивають фізичні якості тільки до певної міри. Якщо цього достатньо, можна продовжувати займатися, підтримуючи досягнутий рівень. Заняття спортивною атлетичною гімнастикою передбачають нарощування обсягу й інтенсивності навантаження за рахунок використання більш потужного інвентарю, насамперед – штанги. В цьому випадку доцільніше займатися безпосередньо під контролем тренера в клубі або секції з атлетичної гімнастики. Необхідно звільнитися від примітивних і помилкових міркувань на кшталт: «накачування м'язів у найкоротший термін» або «бери штангу поважче і вижимай її якнайдовше». Вплив атлетичної гімнастики на організм суто індивідуальний, тому організація тренувань потребує індивідуального підходу.

ТРЕНАЖЕРИ

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки та функцій аналізаторів організму. Застосовуються переважно у фізкультурі та спорті. Технічні особливості тренажерів залежать

від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю розвитку однієї або одночасно декількох рухових якостей. Тренажери можуть бути індивідуального і колективного використання, а їх вплив на організм – локальним (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональним (у роботі бере участь приблизно 1/3 частина м'язів) і загальним (більшість м'язів включена в роботу).

Різні за спрямованістю дії на організм тренажери можуть бути об'єднані в одному універсальному пристрої. Так, наприклад, за допомогою гімнастичного комплексу «Здоров'я» можна розвивати практично всі рухові якості. Існують різні класифікації тренажерів: за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, для відновлення працездатності, контролю тощо); за структурою (механічні, електричні, зі зворотним зв'язком, з терміною інформацією тощо); за принципом дій (світлозвукотехнічні, електромеханічні, цифрові моделюючі, кібернетичні тощо); за формою навчання (індивідуального, групового і потокового використання); за логікою роботи (з лінійною або розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії тощо).

Тренажери можуть ефективно використовуватися в оздоровчих цілях, забезпечуючи ряд переваг порівняно з традиційними засобами: строге дозування навантаження, спрямованість тренування певних груп м'язів. Тренажери також широко застосовуються в період відновлювального лікування в лікувальній практиці. Вони не потребують великих площ, але привертають до себе значний інтерес.

У фізичному вихованні студентів тренажери дозволяють в найкоротші терміни вирішувати завдання розвитку рухових якостей. Особливо ефективно використання тренажерів під час занять з тими, хто страждає від надмірної ваги. Такі студенти охоче займаються на тренажерах, тоді як на стандартних гімнастичних снарядах від них важко домогтися активності. Для результативного впровадження тренажерів у процес фізичного виховання необхідно, щоб вони мали доступну вартість, невеликі габарити й вагу, естетичний вигляд, були простими і надійними у використанні, дозволяли дозувати навантаження, відповідали антропометричним і функціональним особливостям тих, хто займається. Потрібні також ефективні програми занять.

ТРЕНУВАННЯ

Тренування – систематично повторювана дія на функціональні системи організму, яка сприяє прояву духовних і фізичних здібностей людини і забезпечує широкий діапазон пристосування до соціально-екологічних умов життя; універсальний спосіб вдосконалення організму.

Мета тренування витікає із загальних соціальних та індивідуальних установок на виховання і самовиховання людини та полягає в досягненні нею такого рівня здоров'я і фізичної підготовленості, який забезпечував би повноцінну життєдіяльність гармонійно розвиненої особистості. Біологічною основою тренувального ефекту в даному випадку є адаптація організму до

фізичних навантажень у процесі тренування.

Тренування функціональних систем лежить в основі всіх форм виховання та навчання, підготовки людини до будь-якої суспільно корисної діяльності й дозволяє удосконалити пам'ять, мислення, досягти високого рівня фізичного розвитку, зміцнити здоров'я, значно підвищити працездатність та ін. Тренування є базою фізичного виховання і спортивної підготовки, відіграє величезну роль у розумовому розвитку людини.

За допомогою тренувань формуються автоматизовані стереотипи діяльності функціональних систем, що постійно проявляються в розумовій діяльності та поведінці людини. Самовдосконалення функціональної системи в процесі тренування сприяє економізації (виконується більший обсяг корисної роботи при мінімальних затратах) і розширенню її резервних можливостей (забезпечується більший результат за коротший проміжок часу). Залежно від необхідного результату підбираються методи тренування і арсенал засобів.

Фізичне тренування — ефективна форма дії на організм людини, спрямована на позитивну зміну його фізичного потенціалу й досягнення інших соціально важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. Внаслідок систематичного фізичного тренування в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, які дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми. В результаті підвищується опірність до дії несприятливих метеорологічних чинників навколишнього середовища, пристосовність до різних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку.

Систематичні тренування благотворно впливають на нервову систему. Збільшуються сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, значно прискорюється рухова реакція. Удосконалюється функція аналізаторів, що обумовлено великою різноманітністю подразників у процесі занять. Збільшується кількість еритроцитів і вміст гемоглобіну в крові, підвищується рівень кисню в крові. Зростають запаси енергетичних речовин у м'язах, головному мозку, серцевому м'язі. Відчуває на собі істотні позитивні зміни і опорно-руховий апарат: підвищується міцність кісток і зв'язок, збільшується маса і об'єм м'язів, зростає м'язова сила. При систематичних тренуваннях розвиваються дихальні м'язи, збільшуються рухливість грудної клітки, зростає життєва місткість легенів. Дихання стає рідшим і глибшим, видих подовжується. Серце працює у сприятливіших умовах: частота його скорочень дещо сповільнюється при збільшенні їх сили, що свідчить про його економну роботу.

Основним правилом фізичного тренування є відповідність параметрів тренувальних навантажень поточному стану того, хто займається, та їх співвіднесеність з природним ритмом розвитку його рухової функції. Керуючись цим, необхідно підбирати тренувальні навантаження такого змісту, характеру і спрямованості, які б враховували єдність генетичних передумов розвитку рухової активності людини і функціональних властивостей її організму (мінливість, пластичність, здатність до навчання і вдосконалення).

Крім того, у процесі фізичного тренування виховуються високі морально-

вольові якості (активність, наполегливість, рішучість, дисциплінованість), розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, спритність та ін.), естетичний смак, формуються нові й удосконалюються раніше набуті рухові навички. Істотну роль відіграє вік і стать тих, хто займається. Наприклад, швидкісні якості у дівчаток розвиваються в основному до 12-13 років, у хлопчиків — до 13-14 років, сила — у 20-25 років. У літньому й особливо в старечому віці морфофізіологічна перебудова органів і тканин під впливом фізичного тренування значно сповільнюється. У зв'язку із цим швидкісні навантаження в такому віці недоцільні, проте час, що відводиться для тренувань, з віком повинен не зменшуватися, а збільшуватися. Регулярні тренування на аеробну витривалість перешкоджають наростанню природних змін в організмі, пов'язаних з процесом старіння, сприяють збереженню здоров'я, активному довголіттю і забезпечують фізіологічне пристосування до психоемоційних і фізичних навантажень. Фізичне тренування широко застосовують при підготовці людей, які працюють в екстремальних ситуаціях (льотчиків, космонавтів, підводників), для відновлення втрачених рухових здібностей в результаті перенесених травм і захворювань. При недотриманні основних закономірностей фізичного тренування можуть розвинутися перевтома, перетренування і перенапруження ланок функціональних систем.

Прогрес у тренуванні.

Прогрес у тренуванні — це збільшення навантаження на кожному тренувальному занятті. Бажано намагатися у ході кожного тренування підходити до виконання однієї і тієї ж самої вправи по-різному (схеми навантаження за тренувальними днями наведено далі). Насамперед за рахунок збільшення кількості повторень, збільшення ваги або виконання вправи в більш повільному темпі. Дослідження показали, що повторення повинні виконуватися не менше ніж 8-12 разів. Якщо не вдається виконувати 8 повторень, то визначена вага є зовеликою, якщо ж вдається виконати вправу більше 12 разів, вагу потрібно збільшити. Як правило, збільшувати вагу необхідно не більше як на 5% від початкової.

У деяких вправах виконання більше 12 повторень є свідченням того, що необхідно змінити стиль виконання вправи, тобто перенести акцент на негативну фазу (зворотний рух до початкового положення), причому виконувати її треба в повільній формі.

Стиль виконання вправ.

Стиль виконання вправи має важливе значення для отримання максимального результату від тренувальних занять. Рухи в швидкому темпі потребують граничних зусиль тільки на невеликому відрізку — на початку та наприкінці. Швидкі повторення неефективні й небезпечні.

Виконання багатьох вправ передбачає підняття та опускання ваги. Контрольоване опускання ваги являє собою «негативну» роботу, тобто негативну частину руху. Під час позитивної роботи волокна м'язів скорочуються, а при виконанні негативної роботи вони подовжуються, розтягуються.

На сьогодні важливе значення при виконанні вправ атлетичної гімнастики приділяється негативній роботі м'язів. Звідси і практична порада тим, хто тренується: піднімайте вагу протягом 2 секунд, а опускайте протягом 4 секунд. На підняття ваги необхідно витратити вдвічі менше часу, ніж на її опускання. Це правило поширюється на всі рухи, причому час рухів у таких вправах, як віджимання на брусах і підтягування на перекладині, може становити 60 і більше секунд як у позитивній, так і в негативній фазі. Цей принцип прийнятний для усіх груп м'язів. Як варіант, можна використовувати стиль виключно з негативною частиною руху, коли допомагають підняти штангу партнери (жим із-за голови, жим лежачи, підйом на біцепс, підтягування і т. д.)

Тривалість і частота тренувань.

Досвід показує, що немає необхідності включати в одне тренування більше ніж 15 вправ. Адже, як свідчать дослідження, організму для повного відновлення потрібна перерва між тренуваннями не менше як 48 годин. При цьому прогрес у м'язовому розвитку та в розвитку сили відбувається постійно. На початку свого тренувального шляху необхідно тренуватися кожний другий день тричі на тиждень (схема тренування: день тренування — день відпочинку, після третього тренування — два дні відпочинку).

Концентрація.

Краще за все тренуватися в просторому залі площею не менше ніж 100 м², добре обладнаному сучасними тренажерами і з достатньою кількістю різних за вагою обтяжень (штанги, гантелі). У залі має бути якомога менше відволікаючих факторів: шуму, гучних розмов і т.д.

Пропонуємо декілька порад до підготовки та проведення тренування:

1. Позитивна настроєність на тренування.
2. Планування тренування таким чином, щоб ніщо не могло йому завадити.
3. У ході виконання вправ уникати сторонніх думок.
4. Виявляти доброзичливість до інших, нікому не заважати. Бажано тренуватися з одним або двома партнерами.
5. Ніколи не варто шукати виправдання пропущеному тренуванню.
6. Візуальна уява допоможе зосередити всю увагу на тренуванні м'язів.

Техніка безпеки.

1. Завжди використовуйте страховку, особливо у вправах з вільною вагою.
2. Ніколи не тренуйтеся наодинці, виконуючи вправи з максимальною вагою.
3. Завжди добре закріплюйте диски на штангах за допомогою замків.
4. Ретельно розминайте всі частини тіла перед тренуванням.
5. Ніколи не затримуйте дихання у ході виконання вправ.
6. Використовуйте важкоатлетичний пояс при виконанні жимів стоячи й сидячи, тяги, присідань з важкою вагою.
7. Не забувайте прислуховуватися до себе, удосконалюйте свої відчуття та знання.

Розминка.

Розминка — це обов'язковий початок будь-якого тренування. Необхідно ретельно розігріти м'язи, зв'язки й суглоби, підготувати тіло до майбутнього тренування. Розминка повинна тривати не менше ніж 10 хвилин. Орієнтовна схема розминки.

1. Біг на місці (чи стрибки через скакалку) з поступовим збільшенням темпу й амплітуди. Тривалість 2-3 хвилини.

2. Ноги на ширині плечей. Поперемінно нахили вправо і вліво і, обхопивши ліву ногу руками, утримувати таке положення протягом 20-30 секунд. Потім повторити те ж саме на праву ногу.

3. Ноги на ширині плечей. Глибокі присідання 20-30 разів.

4. Розтягування плечей. Узявши в руки легку жердину або шматок мотузки, завести прямі руки за голову, а потім повернутися в початкове положення, і так 4-5 разів.

5. Віджимання від підлоги 20-25 разів.

6. Випади вперед і похитування в такому положенні.

7. «Метроном». У положенні стоячи виконувати енергійні нахили 20-25 разів у кожную сторону.

Перетренування.

Перетренування — порушення тренуваності в результаті систематичного перенапруження, що супроводжується зниженням працездатності, а іноді й погіршенням здоров'я. При перетренуванні порушується діяльність усього організму, найбільших негативних змін зазнають нервова система і система кровообігу. При першому ступені перетренування припиняється подальше зростання спортивних результатів або спостерігається їх зниження, з'являються скарги на порушення сну, загальну млявість, втрату інтересу до тренування; погіршується здатність пристосовуватися до навантажень швидкісного характеру. При другому ступені перераховані вище ознаки перетренування стають більш вираженими, відмічається погана пристосовність до всіх видів навантаження. При третьому ступені відзначаються безсоння, підвищена дратівливість або апатія, погіршення апетиту, відраза до тренування, страх при виконанні складних вправ, погіршуються вестибулярна стійкість і точність відтворення заданих рухів, нерідко з'являються болі або неприємні відчуття в ділянці серця, відчуття важкості в правому підребер'ї, задишка, порушується сердечний ритм, фіксуються значні зміни на електрокардіограмі.

Зміна нервової регуляції, загального стану, зниження енергетичних ресурсів, погіршення функціонального стану окремих органів і систем зумовлюють зниження працездатності, погіршення спортивних результатів, підвищену стомлюваність, зниження сили, швидкості, погіршення координації рухів. Ослаблення захисних сил організму сприяє виникненню частих простудних захворювань і травм, загостренню прихованих захворювань, у жінок у ряді випадків може порушуватися менструальний цикл. Перетренування може розвинути в результаті порушення стану здоров'я (хронічні інфекції, приховані захворювання, тренування під час хвороби або

відразу після неї); невідповідності методики проведення занять функціональним можливостям, віку, рівню підготовленості, індивідуальним особливостям; порушення загального режиму (перевантаження на роботі або в навчанні, недосипання або неповноцінне харчування, нестача вітамінів, паління, вживання алкоголю, стреси тощо); нераціонального режиму і методики тренування (форсоване тренування, часте застосування максимальних навантажень і їх монотонність, недостатній відпочинок, незадовільні гігієнічні умови проведення занять тощо). Найчастіше перетренування виникає при передчасному підвищенні інтенсивності навантажень або при недостатньому відпочинку.

При перших симптомах перетренування необхідно звернутися до лікаря і разом з ним внести корективи в тренувальний режим. Для відновлення працездатності потрібно зменшити обсяг і змінити характер навантаження, урізноманітнити тренування (наприклад, провести заняття не в закритому приміщенні, а просто неба — в парку, лісі, на березі річки), строго дотримуватися режиму дня, збільшити час відпочинку між заняттями. Корисні прогулянки на свіжому повітрі, невеликі пробіжки, плавання. Зазвичай при першому ступені перетренування цих заходів достатньо.

При другому ступені перетренування протягом 1-2 місяців до всього перерахованого вище додаються відновлювальні засоби для зняття стомлення.

При третьому ступені перетренування: 2-3 тижні повного відпочинку з наступним переходом до активного відпочинку (3-4 тижні), призначення медикаментів (відновлювальні засоби, вітаміни, калій, кальцій та ін.).

Легкі форми перетренування при застосуванні відповідних заходів можуть бути усунуті протягом 10-30 днів. При правильній організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму і рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, при раціональній організації відпочинку, збалансованому харчуванні, дотриманні режиму перетренування не виникає. Нижче перераховано 10 найбільш поширених симптомів, що свідчать про перевантаження:

- Втрата енергії.
- Постійний біль у м'язах і суглобах.
- Почастішання пульсу в стані спокою.
- Підвищення кров'яного тиску вранці.
- Дратівливість.
- Безсоння.
- Втрата апетиту.
- Порушення координації рухів.
- Втрата бажання тренуватися.
- Травми або хвороби.

Особиста гігієна.

Особиста гігієна — сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Включає загальні гігієнічні правила, однакові для людей будь-якого віку: правильне чергування розумової та

фізичної праці, заняття фізичною культурою, регулярне повноцінне харчування, чергування праці та активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги до утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житлового приміщення, а також до приготування їжі. Навички особистої гігієни треба прищеплювати з раннього віку.

Невід'ємним елементом особистої гігієни, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить режиму (розпорядку) дня (тижня), життя і діяльності людини. У більшості людей щоденний час заповнений певними обов'язками і справами. Режим дня, підпорядкований певним біологічним ритмам, що властиві всім процесам в організмі, найважливіша передумова міцного здоров'я, прекрасного самопочуття і високого рівня працездатності.

Усталений розпорядок дня має важливе значення, оскільки на його основі у людини формується динамічний стереотип діяльності. Це фізіологічна, умовно-рефлекторна основа звичок, що полегшує (автоматизує) роботу центральної нервової системи. Розпорядок дня у різних людей може і повинен бути різним залежно від характеру професійної діяльності, віку, функціональних можливостей, звичок, схильностей, побутових умов. Ненормований режим дня руйнує набуті умовні рефлекси, посилює дискомфорт і може стати причиною стресу. Змінювати надовго і без вагомих підстав узвичаєний розпорядок життя не можна. Це допустимо лише у разі непередбачених надзвичайних обставин. Невпорядкований спосіб життя протягом тривалого часу, як правило, призводить до перенапруження нервової системи, порушення її функцій. Багатьох поширених нині хронічних захворювань можна було б уникнути, якби кожен із нас строго дотримувався режиму. Хвороби найчастіше є наслідком неправильного способу життя та нехтування правилами особистої гігієни. Ось чому так благотворно впливає на багатьох правильно організований гігієнічний режим у санаторіях, профілакторіях і т.д. Впровадження чіткого розпорядку дозволяє також уникнути в повсякденні метушливості та поспіху, які шкідливо впливають на діяльність нервової системи.

Догляд за тілом. Дотримання чистоти тіла є першочерговим завданням особистої гігієни. На поверхні шкірних покривів відкриваються вивідні протоки потових і сальних залоз, накопичуються відмерлі лусочки поверхневого шару, пил, сажа, шкідливі мікроорганізми. Шкірний жир (протягом тижня сальні залози виділяють його близько 100-300 г), піт (3,5-7 л), лусочки, пил — все це закупорює пори і сальні залози, порушує функції шкіри, є сприятливим поживним середовищем для мікробів. Бруд, що накопичився на шкірі, розкладаючись, утворює речовини, які неприємно пахнуть і подразнюють шкіру та можуть стати причиною розвитку шкірних захворювань (гнійничкових, грибкових). Одночасно може відзначатися погіршення шкірного дихання і розлад терморегуляції.

Не рідше ніж 1-2 рази на тиждень потрібно мити все тіло теплою водою з милом і губкою. Краще за все приймати душ або митися у проточній воді. Душ,

окрім термічного подразнення, діє і механічно, оскільки струмені води потрапляють на тіло під певним тиском. Миття у ванні, з точки зору гігієни, менш прийнятне, оскільки людина знаходиться в непроточній воді, яка забруднюється мікробами, що потрапляють у неї зі шкіри, жиром, солями поту тощо. Тому після миття у ванні необхідно обов'язково обполоснутися чистою водою або прийняти душ. Якщо в квартирі немає душової установки, обмивають відкриті ділянки тіла, пахвові западини, шкіру під молочними залозами теплою водою з милом. Великою популярністю користуються лазні, що мають не лише гігієнічне, а й оздоровче значення.

Не частіше ніж один раз на місяць у пахвових западинах збивають волосся. Для цього краще користуватися безпечною бритвою. Пахви заздалегідь намилюють туалетним милом, мильною паличкою або кремом для гоління, а після процедури промивають водою або протирають лосьйоном. Якщо з'явилося подразнення від гоління, прикладають на 5-10 хвилин марлеві серветки, змочені в розчині борної кислоти (1 чайна ложка на 1 склянку води). Порізи обов'язково обробляють спиртом, спиртовим розчином йоду або діамантовим зеленим, попереджаючи тим самим гнійничкові захворювання шкіри. Проконсультувавшись із лікарем, можна спробувати усунути деякі з дефектів шкіри за допомогою природних засобів. Наприклад, багато видів бородавок зникають після регулярного змазування їх соком трави черги, молочаю, деревію, соком трави і коренів чистотілу, кульбаби, кашкою і соком цибулі, часнику та ін.

Останнім часом для дезодорації шкіри тіла широко застосовуються хімічні засоби: аерозолі, ефірні олії або синтетичні пахучі речовини. Дезодоранти усувають неприємний запах, проте шкіру вони не очищають. Воду і мило як основні гігієнічні засоби ніщо не може замінити.

РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Розвиток м'язів шії.

Для розвитку м'язів шії нахиляють голову вперед, назад, у сторони, повертають вліво і вправо.

Тренувати м'язи шії необхідно 2-3 рази на тиждень по 5-6 підходів, впливаючи на м'язи під різними кутами. Кількість повторень особливого значення не має, важливо прагнути не до граничного навантаження м'яза в кожному підході, а виконувати вправу в середньому темпі з максимальною амплітудою.

Вправи для м'язів шії:

1. Міст борцівський.

Опустившись на коліна, спираючись головою на м'яку підстилку і допомагаючи спочатку руками, робити кругові рухи в різні сторони, а також уперед-назад. Виконувати до появи відчуття стомлення.

Розвиток дельтовидного м'яза.

Дельтовидний м'яз (найсильніший з м'язів плечового суглоба) бере участь в піднятті рук вперед, у сторони й відведенні назад. Без добре розвиненого

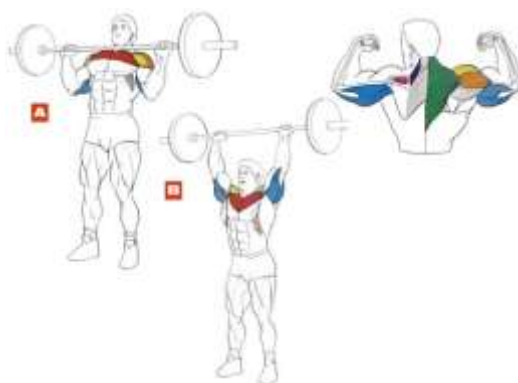
дельтовидного м'яза практично неможливо уявити собі людину спортивної статури. Для формування цього м'яза є 3 основні рухи:

- виштовхувальні;
- вертикальні кругові;
- тягові вздовж тіла спереду.

Дельтовидний м'яз складається з трьох частин, які називаються «голівками» (передня, середня, задня).

1. Жим штанги стоячи.

Піднявши штангу на груди або взявши її зі стійок, збалансувати на грудях і, зробивши видих, вижати вгору. Роблячи вдих, опустити вниз. Вправа є базовою і розвиває передню та середню голівки дельтовидного м'яза. Аналогічної, але більш жорсткої дії на дельтовидні м'язи можна досягти, використовуючи при виконанні жиму тренажер Сміта.

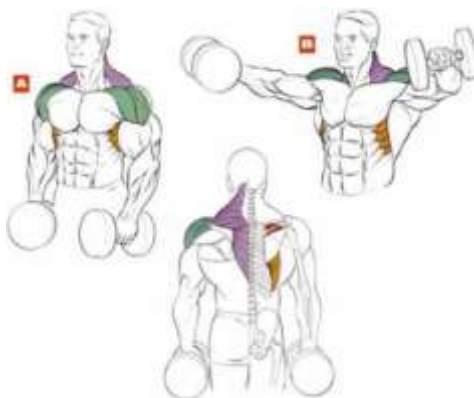


2. Жим штанги із-за голови.

Виконується у положенні стоячи або сидячи. Поклавши штангу на плечі за голову, зробити видих і вижати штангу вгору. Акцент в цій вправі робиться на середню та передню частини дельтовидного м'яза. Та ж сама дія досягається при виконанні вправи на тренажері Сміта.

3. Махи гантелями в сторони.

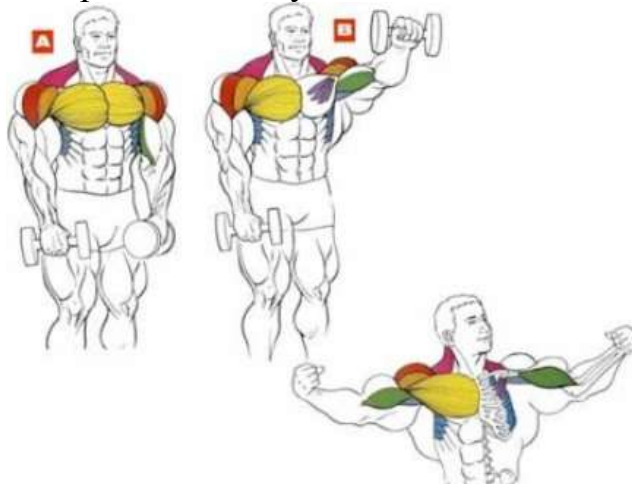
Виконується у положенні стоячи і сидячи. Руки з гантелями на стегнах або попереду. Зробивши видих, підняти гантелі через сторони вгору, рухаючи при цьому кистями так, щоб мізинець постійно був вище, ніж решта пальців. Піднімати руки вище за голову не варто, оскільки м'язи в цьому випадку припиняють виконувати роботу. Після підйому повільно, контролюючи рух, опустити руки вниз і повторити вправу без пауз. Акцент дії - на середню голівку дельтовидного м'яза.



4. Махи гантелями попереду корпуса.

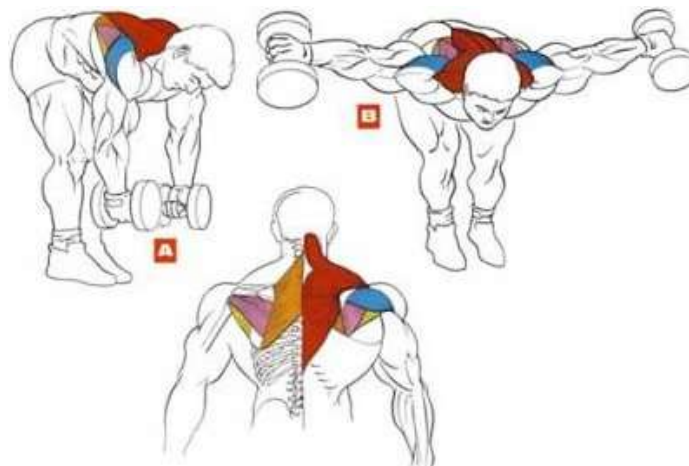
Виконується у положенні стоячи або сидячи. Руки вздовж тулуба або на стегнах спереду, гантелі тримати хватом зверху («надхват»). Роблячи видих, підняти гантелі трохи вище за голову. Видихаючи, опустити руки вниз.

Рух можна робити як двома руками одночасно, так і поперемінно кожною рукою. Акцент дії - на передню голівку дельтовидного м'яза.



5. Махи гантелями в нахилі.

Виконуються у положенні стоячи або сидячи. Нахилитися до горизонтального положення, руки з гантелями внизу. Зробивши видих, підняти руки вгору в плечовому суглобі якомога вище. Повільно, контролюючи кожен сантиметр руху, опустити руки. Тулуб при цьому нерухомий.



☑ Тренування для новачків:

1. Жим штанги стоячи, хват середній 3x8 — 12.
2. Махи гантелями в нахилі 2x8 — 12.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Жим штанги із-за голови сидячи 4x12 — 6.
2. Махи в сторони стоячи 3x8 — 10.
3. Махи в нахилі сидячи 3x8 — 10.
4. Тяга штанги до підборіддя 3x12 — 8.

Розвиток грудних м'язів.

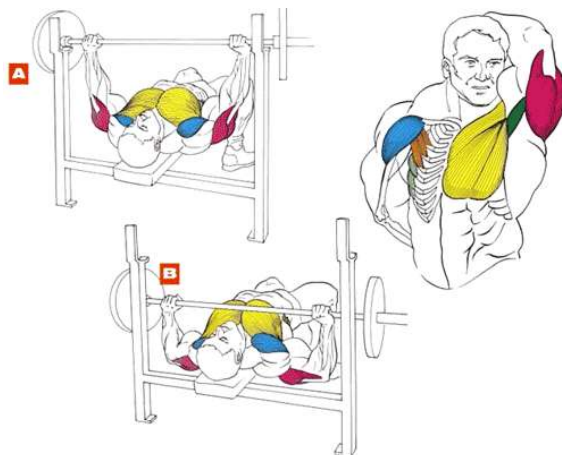
Великі грудні м'язи розташовані у верхній частині грудної клітки з обох боків від грудинної кістки. Ці м'язи наближають руки до тулуба, схрещують їх перед грудьми.

Досвідчений спортсмен, тренуючись поза сезоном, повинен тренувати грудні м'язи 2 рази на тиждень по 12-15 підходів в кожній із 3-4 вправ. Звичайно це вправи на згинання-розгинання рук на брусах і різні види розводок. Атлетам-новачкам достатньо тренувати грудні м'язи один раз на тиждень.

У жимах і віджиманнях необхідно виконувати 6-8 повторень, збільшуючи вагу в кожному наступному підході. Потрібно концентрувати увагу на відстаючих частинах м'яза, зазвичай — на верхній частині великого грудного м'яза.

1. Жим штанги лежачи.

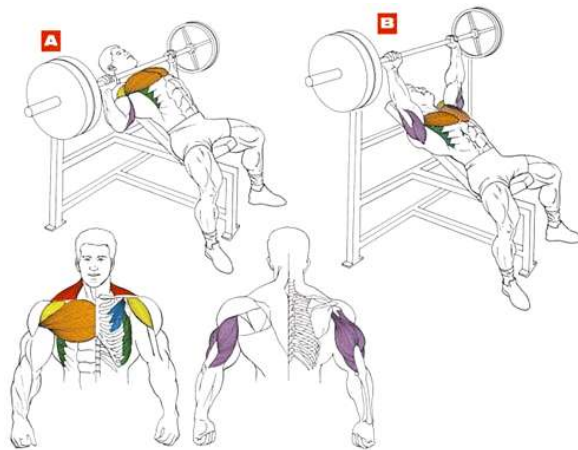
Вправа впливає на всю групу грудних м'язів, особливо на нижню та зовнішню частини. Ширина хвату: від максимально широкого - тоді працює і розтягується безпосередньо грудний м'яз, до хвату на ширині плечей, тоді значна частина навантаження припадає на трицепс, що небажано. Оптимальний хват – хват руками штанги на 15-20 см з кожного боку ширше від ширини плечей. Гриф штанги необхідно опустити ближче до ключиць. Для більш «чистого» й акцентованого пророблення грудних м'язів рекомендовано жати штангу лежачи з підведеними вище за рівень лави і зігнутими в колінах ногами. Тоді жим здійснюватиметься виключно за рахунок грудних м'язів, а також це дасть можливість проробити м'яз менш важкою вагою і за короткий проміжок часу.



2. Жим, лежачи головою вгору.

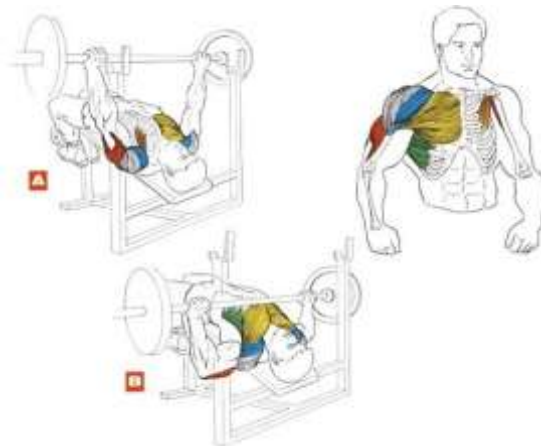
Вправа на верхні пучки грудних м'язів. Кут нахилу спинки станка до горизонталі не більше ніж 45° , оскільки при великих кутах нахилу основна частина навантаження припадає на дельтовидні м'язи. Оптимальним вважається кут 30° . Якщо існують певні проблеми щодо розвитку верхньої частини грудей, виконують виключно жим, лежачи на похилому станку. Крім того, для розподілу м'язових пучків необхідно робити на цьому ж самому станку жим і розводки гантелей в сторони. Причому найбільш ефективними є розводки з великою амплітудою руху. Пам'ятайте, головний показник - накачка грудних

м'язів. Рух має бути плавним, із затримкою протягом 1-2 секунд у точці максимального розтягнення.



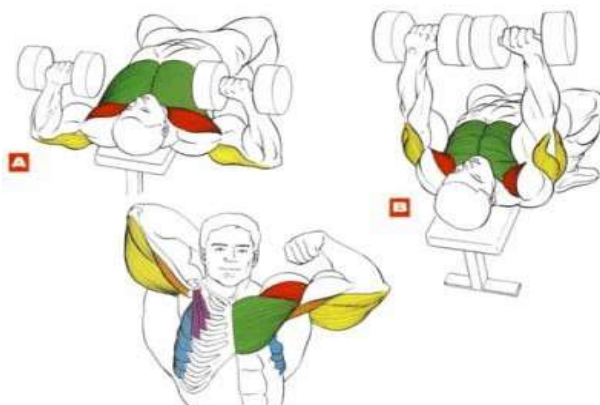
3. Жим, лежачи головою вниз.

Впливає на нижню та зовнішню частини грудних м'язів. Гриф при русі штанги вниз повинен торкнутися середини грудей. Кращі результати для проробляння нижньої частини грудей досягаються при куті нахилу 15-20°. Не можна затримувати дихання під час виконання вправи. Кількість повторень у підході — 4-5.



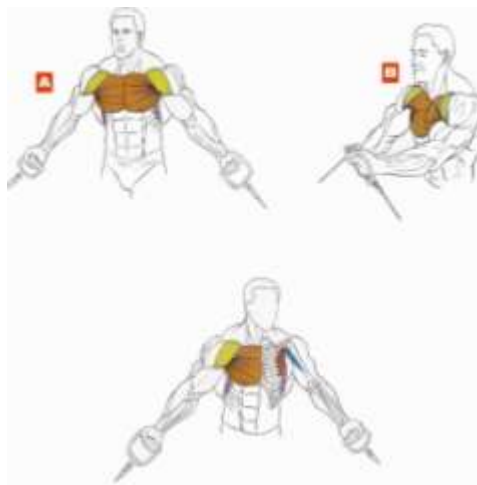
4. Жим гантелей лежачи.

Ця вправа, як і вправи, описані вище, впливає на розвиток м'язів грудей. Але оскільки зростає амплітуда руху, більше навантаження припадає на внутрішні м'язи грудей.



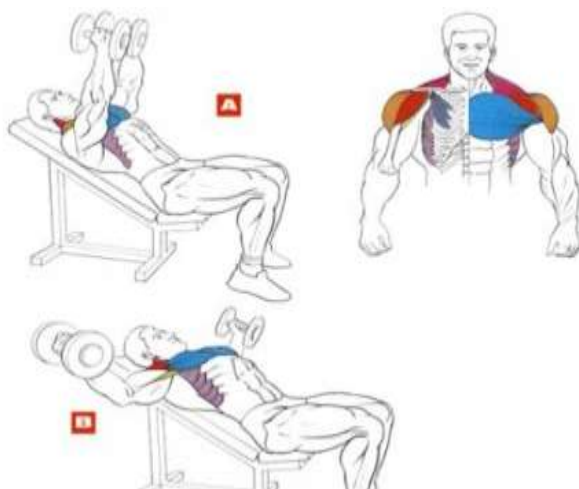
5. Тяга блоків стоячи. Наутилус – станок для грудних м'язів.

Вправи, що виконуються на цьому тренажері, впливають на нижню, зовнішню і внутрішню частини грудей. Тяга блоків - ефективна вправа для розподілу усіх пучків м'язів. Важливо постійно протягом усього підходу підтримувати натягнення грудних м'язів і робити затримки на декілька секунд на піку стискання. Рух може виконуватися однією рукою або стоячи на колінах. На початку підходу, взявшись за ручки блока, необхідно нібито "повиснути" на них, при цьому грудні м'язи перебувають у максимально розтягнутому стані. Кількість повторень у підході – не менше 10. Немає необхідності виконувати цю вправу з максимальною вагою, набагато важливіше – концентровано та плавно проробити м'язи по всій амплітуді руху.



6. Розводки. Виконуються з гантелями або блоками.

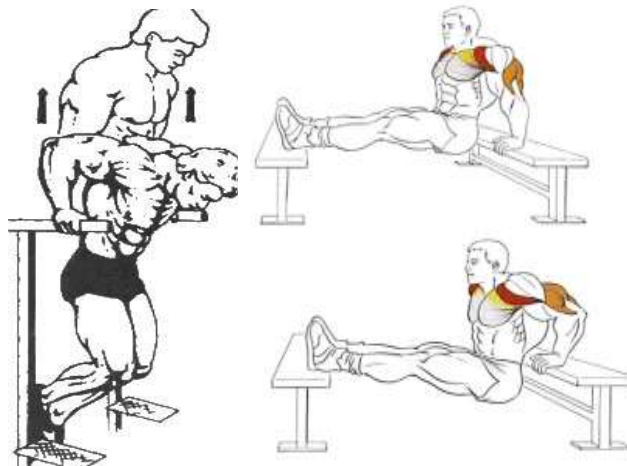
Зміна положення тіла зміщує навантаження на ту чи іншу частину грудних м'язів. Ця вправа дозволяє більш локально, ніж жими, впливати на грудні м'язи. Окрім збільшення об'єму м'язів, поліпшується їх розподіл і рельєф. Деякі спортсмени виконують розводки з 50-60 кілограмовими гантелями.



7. Згинання – розгинання рук на брусах.

Належить до підгрупи жимових вправ. Зазвичай вправа включається в розминку перед тренуванням. Впливає на нижню і зовнішню частини м'язів

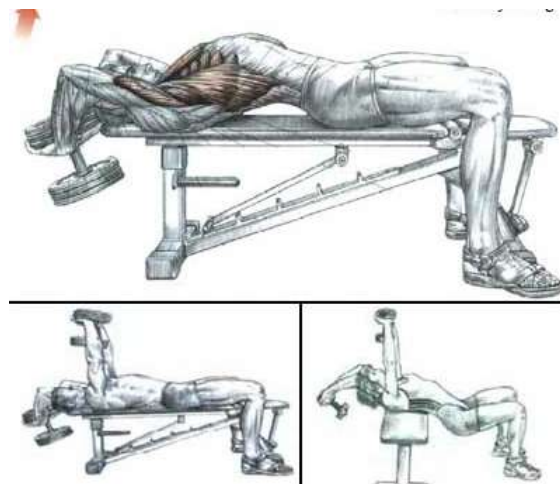
грудей. Під час руху тіло постійно має бути нахилене вперед. У тренувальному процесі практикується згинання-розгинання рук на брусах з обтяженням.



8. Пуловер.

Детальний опис цієї вправи наведено вище, але варто додати, що її можна виконувати також із зігнутими руками (вага від 25 до 60-70 кг), тоді буде додатково і досить сильно навантажуватися найширший м'яз спини.

У підході рекомендовано робити не менше 10-12 повторень.



☑ Приклад побудови тренувального процесу для новачка, що тренується тричі на тиждень:

1. Жим штанги лежачи 3x10 – 6.

2. Жим гантелей під кутом головою вгору 3x10 – 6. Узявши вагу, після 1-2 підходів розминки виконати 10 повторень. Потім, додавши 5-10 кг, вижати їх 8 разів. У наступному підході – 6 повторень.

Після занять протягом 3-4 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Жим штанги вниз головою 3x10 – 6

3. Розводка гантелей лежачи 2x8 – 10.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Віджимання від брусів 4x12 – 6.

3. Розводки лежачи 3x10 – 6.
4. Пуловер з гантеллю 3x10 – 15.

Після занять протягом року:

1. Жим гантелей під кутом 4x8 – 10.
2. Жим гантелей головою вниз 4x8 – 10.
3. Пуловер зігнутими руками зі штангою 4x8 – 10.
4. Наутилус-станок. Зведення рук перед грудьми 4x8 – 10.

Розвиток м'язів спини.

Найширший м'яз спини знаходиться на задній поверхні грудної клітки. Приводить плече до тулуба, обертає руку всередину й відводить її назад.

Вправи для розвитку м'язів спини.

1. Підтягування. Підтягування до грудей і за голову є одними з базових для побудови широкої та об'ємної спини. Підтягування на спеціальних адаптерах дають можливість навантажити локальну ділянку м'яза й уникнути травм зв'язок. При цьому розвиваються найширший м'яз спини та задня голівка дельтовидного м'яза.

При підтягуванні - видих, при опусканні - вдих. Для збільшення ефекту від вправи треба виконувати позитивну фазу вдвічі швидше, ніж негативну (піднімання до перекладины 2 секунди, опускання – 4 секунди і т.д.) Боєр До, наприклад, фазу опускання виконував протягом 60 секунд.

Інший шлях інтенсифікації – підтягування з вагою. Ще один із ефективних варіантів – зміна хвату від найвужчого до максимально широкого.

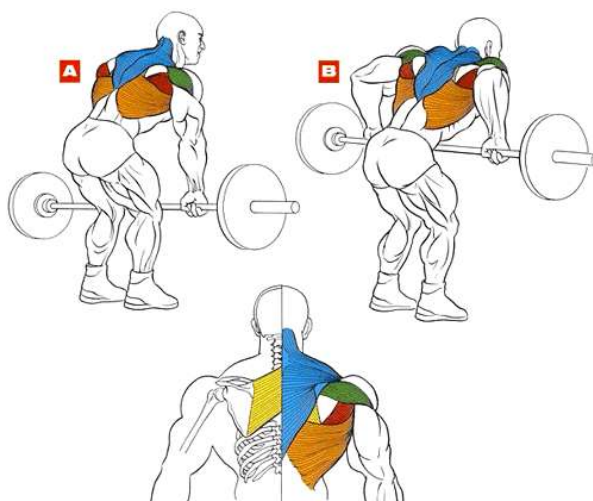


2. Тяга у нахилі зі штангою.

Якщо підтягування пливає на ширину спини, то тяга штанги в нахилі розвиває мускулатуру спини.

Часові пропорції виконання фаз руху такі самі, як і в підтягуванні: тяга штанги – 2 секунди, зворотний рух (опускання) – 4 секунди.

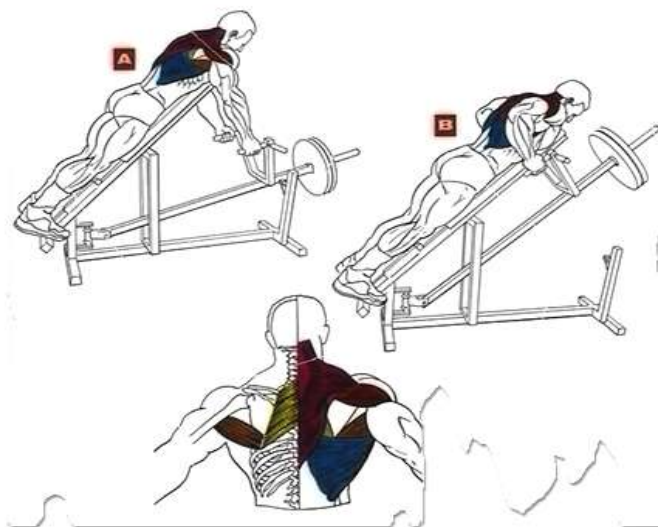
Тяга штанги здійснюється до нижнього краю грудей. Як і в підтягуванні при виконанні тяги необхідно час від часу змінювати ширину хвату, щоб впливати на м'яз під іншим кутом.



3. Тяга Т-грифа.

Ця вправа є варіантом тяги в нахилі. Жорстка амплітуда руху штовка дає можливість зосередитися на якості виконання руху і на м'язових відчуттях. Притягнувши вагу до грудей, треба в найвищій точці затримати шток протягом 2-3 секунд, а потім повільно його опустити.

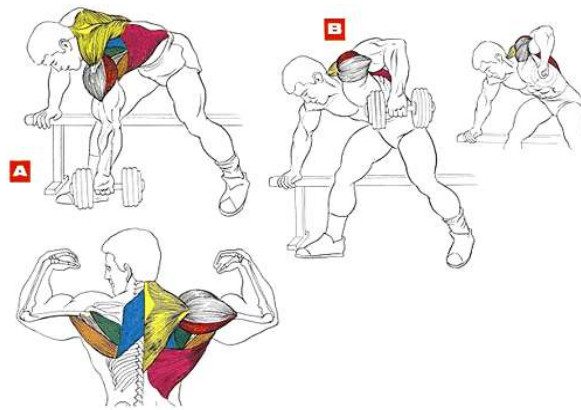
Ця вправа більше проробляє середню і центральну ділянки спини. Внаслідок якісного виконання цієї вправи досягається ефектний «подвійний біцепс зі спини».



4. Тяга гантелі (блока) однією рукою в нахилі.

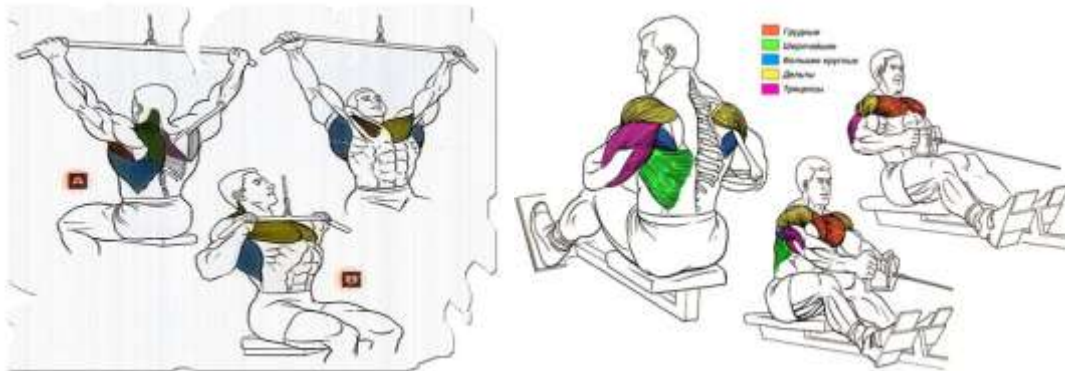
Вправа, яку включають у свої тренувальні заняття всі суперзірки. Техніка виконання цієї вправи така. Взяти гантель у праву руку, нахилитися вперед, спираючись лівою рукою на стегно, при цьому права нога відставляється назад, а ліва – вперед на відстань 70-80 см.

Можна модернізувати цю вправу, поставивши ліве стегно на горизонтальну лаву, що дасть можливість краще сконцентруватися на виконанні руху. Рух руки з гантеллю виконується строго по вертикалі до нижнього краю грудей. Тулуб при цьому не повинен змінювати положення протягом усього руху. У верхній точці необхідно затримати гантель на 2-3 секунди, а потім повільно опустити її вниз.



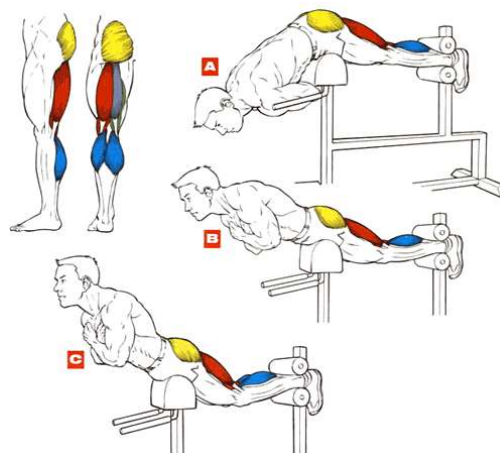
5. Тяга блокових пристроїв.

Тяга вертикального блокового пристрою за голову й до грудей сидячи, тяга горизонтального блока сидячи. Описувати ці вправи окремо немає необхідності, оскільки вони є різновидами підтягування і тягових вправ з тією самою специфікою виконання.



6. Гіперекстензія.

Для виконання вправи використовуються спеціальний тренажер. Закріпивши ноги і спираючись стегнами на м'яку підставку, робити ритмічні нахили і підйоми тулуба. Рух в негативній частині (нахил) необхідно виконувати повільно, а не подавати різко тулуб уперед за інерцією, при підйомі у вищій точці треба затриматися на 3-4 секунди.



☑ Тренування для новачків:

1. Тяга штанги в нахилі 3x8 – 10.
2. Гіперекстензія 2x10 – 15.

Після занять протягом 10-12 місяців.

1. Гіперекстензія 3x10 – 15.
2. Підтягування 3x8 – 10.
3. Тяга вертикального блока до грудей сидячи 3x12 – 8.
4. Тяга горизонтального блока сидячи 3x8 – 12.

Розвиток м'язів рук.

Двоголовий м'яз плеча розташований на передній поверхні плеча. Цей м'яз згинає руку в ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

Для повного розвитку біцепса необхідно супінувати кисть під час згинання рук з гантелями або блоком.

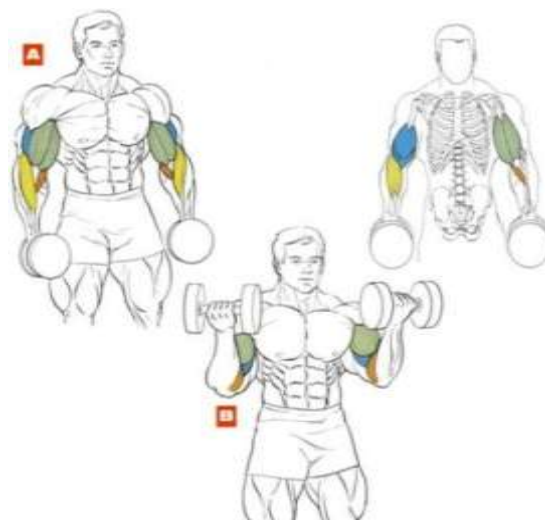
Трицепс плеча розташований на задній поверхні плеча. Цей м'яз розгинає руку в ліктьовому суглобі.

Травми ліктів.

Багато атлетів, прагнучи максимально розвинути свої трицепси, зазнають травм. Що ж робити? Краще від самого початку запобігати травмам, але якщо вже лікті травмовано, потрібно уникати накладання "травми на травму". Головне – ретельна розминка. Досвідчені атлети радять починати з біцепса, а потім розминати трицепс трьома-чотирма «легкими» сетами тяги блоку з великою кількістю повторень. Вага в кожному сеті трохи збільшується. Необхідно виконувати більше жимів вузьким хватом і віджимань. Також варто проробляти трицепс після вправ для розвитку грудей і плечей, оскільки під час жимових рухів лікті розминаються. Добре зарекомендувала себе практика застосування компресів з льоду на лікті. Компрес накладається після тренування на 20-30 хвилин.

5. Концентровані згинання.

Вправа дозволяє добре розвинути «пік» біцепса. Можна виконувати стоячи або сидячи, зі штангою або гантеллю. Вага легка, головне - повна концентрація на роботі біцепса, застосування принципу «пік стискання». Можна виконувати повну або часткову супінацію.



6. Тяга блока на біцепс стоячи.

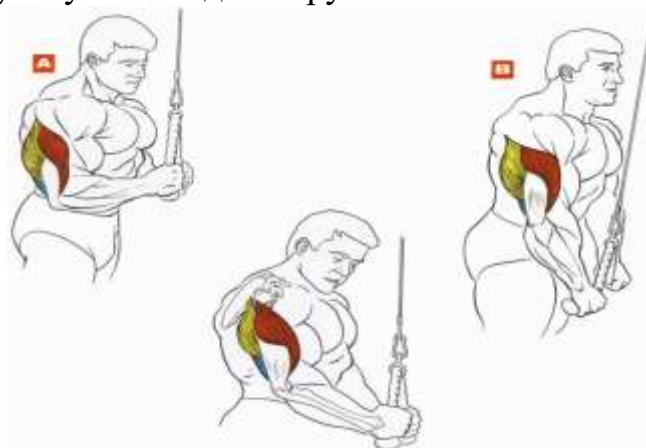
Ще одна ефективна вправа, спрямована на поліпшення форми біцепса. Її

можна виконувати одночасно двома руками або по чергово кожною рукою окремо.



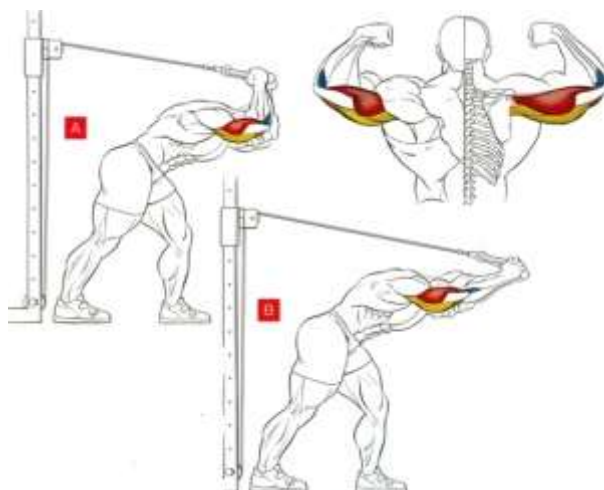
7. Розгинання рук на блоці.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його зовнішню частину, формує «підкову». Добре розігріває лікті, підготовляючи їх до подальшого напруженого тренування. Можна виконувати хватом зверху та знизу, за прямий гриф або за мотузку з вузлами однією рукою.



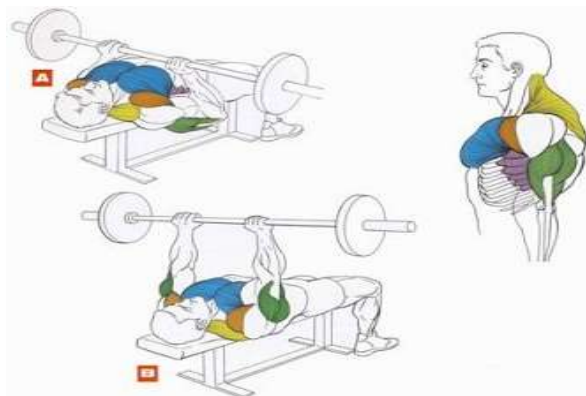
8. Тяга блока у випаді.

Ця вправа впливає на внутрішню голівку трицепса. Важливо затримати вагу на «піку стискання» на 2-3 секунди, потім плавно опустити. Ця вправа, як і попередня, виконується з різними варіантами хвату. Наприклад, Л Скотт робить його, стоячи на колінах, з опорою ліктів на високу лаву.



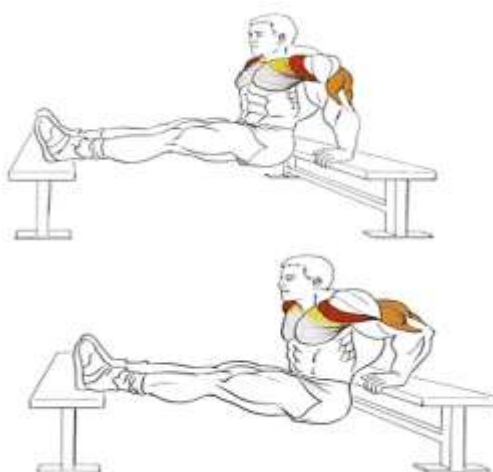
9. Жим вузьким хватом лежачи.

Ця вправа впливає на трицепс, груди та плечі. Використовується для розвитку сили і маси м'язів. Цю вправу варто виконувати наприкінці тренування, щоб проробляти вже «втомлений» трицепс важкою вагою. Ширина хвату має становити близько 15 см.



10. Віджимання між лавами.

Ця вправа ефективна для фінального «накачування» трицепса, вона більш локально впливає на нього, ніж віджимання на брусах.



11. Французький жим штанги.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його внутрішню та середню голівки. Ширина хвату має становити близько 15 см. Вправу можна виконувати, лежачи головою вгору чи вниз, стоячи або сидячи.



12. Французький жим гантелі.

Впливає на середню та зовнішню голівки трицепса. Можна застосовувати всі варіанти положення тулуба, описані вище. Важливо, щоб лікоть руки залишався завжди нерухомо у вертикальному положенні.



☑ Тренування для новачків:

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x6 – 10
2. Підйом гантелі на біцепс сидячи 2x6 – 10
3. Французький жим лежачи 3x8 – 10.
4. Тяга блока на трицепс 2x8 – 10

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x10 – 6 (вага поступово збільшується).
2. Підйом штанги на біцепс на лаві Л Скотта 2x6 – 8.
3. Підйом гантелі на біцепс у нахилі, концентровані згинання сидячи, з упором в коліно 1–2x8 – 12.
4. Жим штанги дуже вузьким хватом 3x6 – 10.
- 5 Французький жим гантелі стоячи 3x8 – 12.

Розвиток м'язів передпліччя.

М'язи, що знаходяться на внутрішній стороні передпліччя, згинають пальці й кисть, а м'язи, що знаходяться на зовнішній стороні, – розгинають їх.

М'язи передпліччя деякі атлети не тренують взагалі або обмежуються виконанням згинання кистей у декілька підходів. Звичайно, для когось цього достатньо, але більшість атлетів повинна тренувати передпліччя регулярно для відповідності пропорцій верху рук.

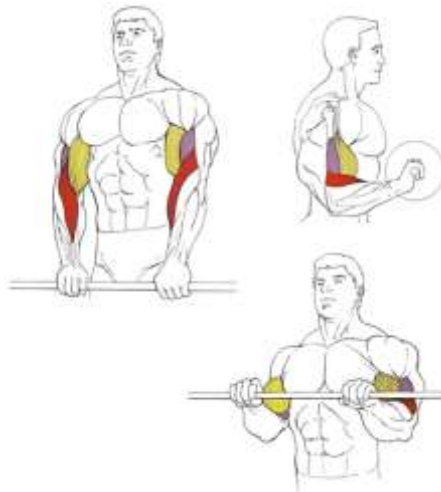
Передпліччя, як і гомілка, важко піддаються тренуванню, оскільки виконують активну роботу протягом усього дня.

Вправи для передпліччя. Нижче наведено 4 основні вправи для передпліччя, які рекомендовано виконувати в ході тренувань.

1. Підйом на біцепс зворотним хватом.

Хват на ширині плечей, повільно виконувати згинання з помірною вагою. Можна взяти гнуту штангу або робити вправи на блоці, можна також обперти лікті об лаву Скотта. Багато хто з атлетів вважає, що найбільш оптимальним

для цієї вправи є вузький хват (12-15 см).



2. Згинання Зотмана.

Так називається підйом гантелей на біцепс, при цьому кисті обох рук повернуті на 90° усередину, тобто це проміжне положення між «підхватом» і «надхватом».

Ця вправа за характером дії аналогічна попередній, але сила дії на біцепс зростає. Можна сісти або опертися ліктем об похилу лаву, щоб виключити допомогу м'язів ніг і тулуба.



3. Згинання передпліч.

Ця вправа розвиває згиначі передпліччя. Можна виконувати зі штангою або гантелями. Щоб досягти «піку стискування», необхідно оперти лікті об злегка похилу поверхню. Вправу можна виконувати також стоячи.

4. Згинання передпліч хватом зверху.

Вправа впливає на м'язи-розгиначі передпліччя.

Тренування для новачків:

1. Підйом зворотним хватом на біцепс 1x8 – 12.

2. Згинання передпліч 1x15 – 20.

3. Згинання передпліч зворотним хватом 1x15 – 20.

Цей комплекс вправ необхідно виконувати всього 1 раз, домагаючись максимального накачування. Така схема ефективна і для розвитку м'язів гомілки.

Розвиток м'язів черевного преса.

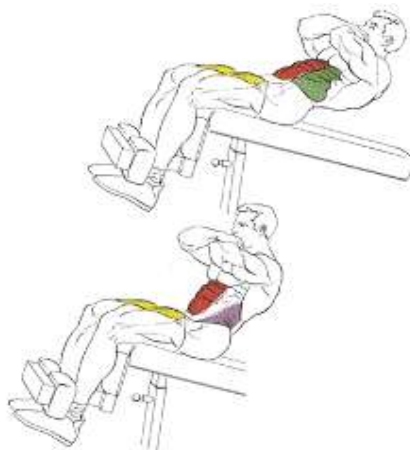
Прямий м'яз живота розташований уздовж передньої стінки черевного преса. Цей м'яз згинає тулуб уперед.

Прес – це одна з тих ділянок тіла, розвиток якої благотворно впливає на стан здоров'я і поліпшує статуру. Розвиваючи м'язи черевного преса, необхідно дотримуватися строгої дієти. З її допомогою можна добитися мінімального вмісту жиру в організмі. Але однієї дієти наразі замало. Аби розвинути щільні, добре окреслені м'язи преса, треба виконувати спеціальні вправи.

Вправи для черевного преса.

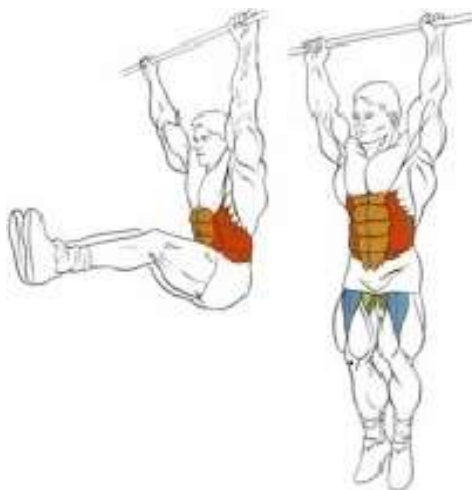
1. «Сит-апс».

Вправа виконується із закріпленими на тренажері ногами, як у горизонтальному, так і у вертикальному положенні. Ноги потрібно злегка згинати в колінах, щоб уникнути травм нижньої ділянки спини. Ефективність вправи підвищується при повільному темпі виконання. Вправа ефективніше впливає при повільному темпі виконання. Додатково можна використовувати обтяження. Щоб навантажити бічні м'язи преса, треба при підйомі тулуба робити повороти вправо та вліво. Вправа впливає на верхню третину преса.



2. Підйом ніг.

Вправа виконується як лежачи горизонтально, так і у висі на перекладині. Темп виконання повільний, з напруженням преса під час підйому ніг. Вправа впливає на нижню третину преса. Додатково можна використовувати обтяження.



3. «Сит-апс» на римському стільці.

Вправа виконується так само, як і перша, але навантаження припадає на середню частину прямих м'язів живота.

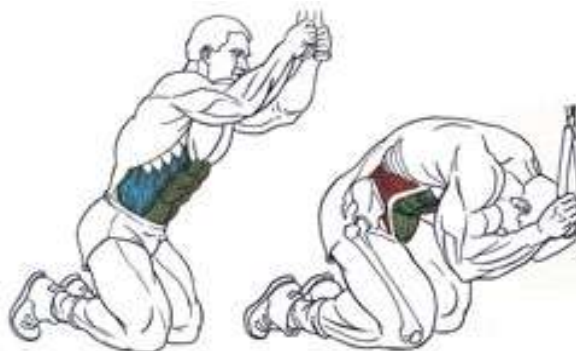
4. «Жаба».

Вправа виконується лежачи на спині. Зігнуті ноги треба покласти на підвищення так, щоб стегно з гомілкою утворювали прямий кут. Повільно відриваючи спочатку голову, потім плечі, спину, необхідно підняти тулуб настільки, наскільки це можливо, і залишатися у такому положенні протягом 2-3 секунд, максимально при цьому напружуючи м'язи черевного преса, а потім повернутися в початкове положення. Додатково можна використовувати обтяження. Вправа впливає на прямі м'язи живота.



5. Згинання тулуба, стоячи на колінах біля верхнього блока.

Адаптер блока тримають за головою. Повільно зігнути тулуб силою черевних м'язів до торкання підлоги. Утримувати м'язи напруженими протягом 2-3 секунд, після чого повернутися в початкове положення. Не варто використовувати важку вагу, щоб виключити допомогу рук і спини. Найкраща завершальна вправа в тренуванні преса. Впливає на всю ділянку черевного преса.



6. Бічні підйоми тулуба.

Лежачи боком на горизонтальній лаві, закріпити ноги так, щоб тулуб звисав з лави. Повільно підняти тулуб до горизонтального положення. Додатково можна використовувати обтяження. Впливає на бічні м'язи преса.

7. «Метроном». (Нахили в сторони).

Узявши в руку гантель, робити акцентовані, з максимальною амплітудою

нахили в сторони. Можна використовувати як обтяження низький блок або штангу (штанга утримується на плечах). У цій та попередній вправі необхідно в одному підході виконувати не менше ніж 15 повторень. Вправа впливає на бічні м'язи преса.

8. Повороти тулуба.

Вправа виконуються сидячи на горизонтальній лаві або стоячи в нахилі вперед. Поклавши на плечі гриф або легку палицю, необхідно робити повороти тулуба в сторони, не згинаючи при цьому спини. При виконанні поворотів треба напружувати бічні м'язи преса. Кількість повторень – не менше ніж 30 разів. Вправа впливає на всю ділянку черевного преса і особливо на бічні м'язи.

Тренування для новачків:

1. «Сит-апс» на похилій дошці (30°) 2x20 – 30.
2. Підйом ніг 2x20 – 30.
3. Повороти тулуба 1x50.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Підйом зігнутих ніг у висі на перекладині 3x15 – 20.
2. «Сит-апс» на римському стільці 3x25 – 30.
3. Повороти тулуба 3x50.

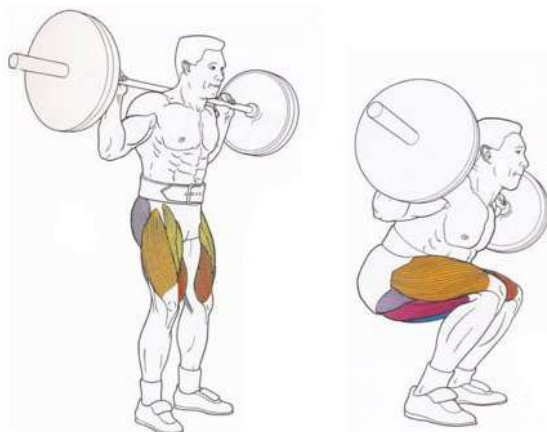
Розвиток м'язів стегна.

Чотириголовий м'яз стегна розташований на передній поверхні стегна. Розгинає ногу в колінному суглобі, бере участь у згинанні стегна в тазостегновому суглобі.

Стегно – один з найбільших і найсильніших м'язів людини.

1. Присідання зі штангою на плечах.

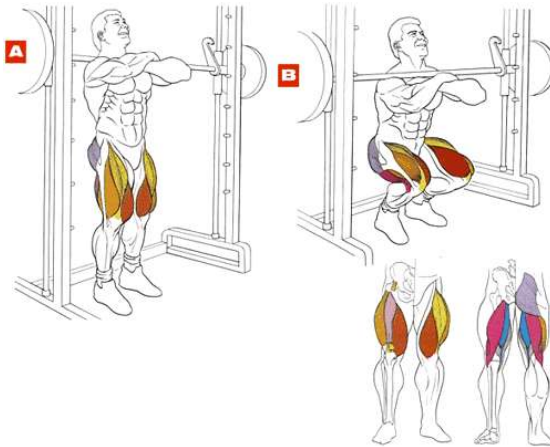
Базова вправа для розвитку м'язів стегна. Виконується після ретельної розминки. При виконанні присідань у роботу включаються також інші групи м'язів, у тому числі й м'язи спини. Щоб не травмувати спину, необхідно гриф штанги тримати не на плечах, а трохи нижче – на спині. Відстань між ступнями має становити 30-40 см, хоча деякі атлети присідають, поставивши п'яти разом і розвівши носки в сторони. Досвідчені атлети рекомендують робити глибокі присідання. Але тим, хто хоче, щоб таз не збільшувався, необхідно присідати до горизонтального положення передньої поверхні стегна відносно підлоги. Кількість повторень – від 20 до 30-40 разів. Видих робиться при підйомі вгору. Для зручності під п'яти рекомендовано покласти брусок заввишки до 5 см.



2. Присідання зі штангою на грудях.

Одна з найулюбленіших вправ Шварценегера. Узявши штангу на груди і збалансувавши її, необхідно повільно присісти вниз, не згинаючи при цьому спини. Максимально опустившись, швидко піднятися вгору.

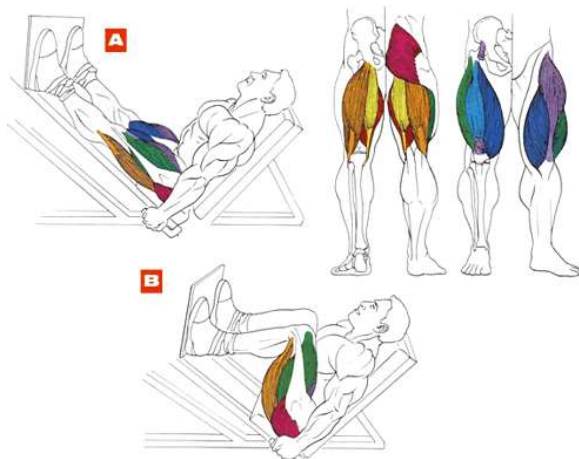
Ефективна вправа для формування передньої поверхні стегна. Кількість повторень у підході – не менше 8 разів.



3. Жим ногами на тренажері.

Ефективна вправа для розвитку м'язів стегна. У роботу включаються як чотириголовий, так і двоголовий м'яз стегна. Крім того, ця вправа є менш травмонебезпечною, ніж класичні види присідання.

При виконанні необхідно звертати увагу на повільне опускання ваги вниз до моменту максимального розтягування м'язів стегна і потім без інерції випрямлення ніг, але не до кінця, тобто не до повного випрямлення ніг в колінах. У результаті цього в м'язах стегна з'являється відчуття «печіння». Кількість повторень – від 8 до 20 разів.



4. Гак - присідання.

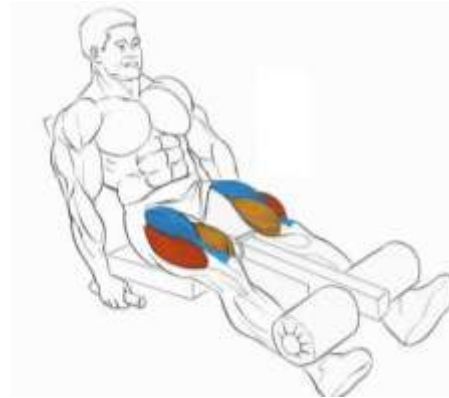
Ця вправа добре формує передню частину стегна. Варто пам'ятати, що при виконанні присідання з розведеними в сторони носками і зведеними п'ятами, навантаження припадає на внутрішню частину стегна, а якщо звести носки та розвести п'яти – на зовнішню. Найбільш оптимально – поставити ступні паралельно одна одній на відстані трохи меншій за ширину плечей.



5. Розгинання ніг на тренажері.

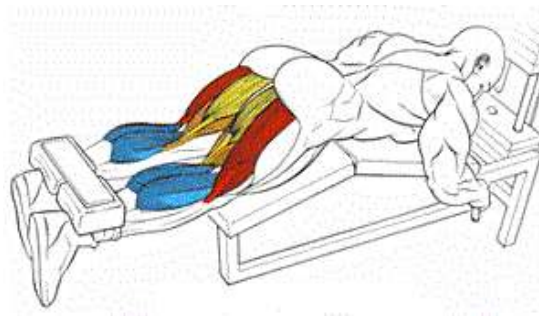
Ця вправа дуже популярна серед атлетів. Вона сприяє формуванню надколінної частини стегна. При виконанні необхідно акцентувати увагу на утриманні ніг у випрямленому положенні та на негативній частині руху, тобто на повільному, поступальному русі ніг до початкового положення. Кількість повторень – від 8 до 25 разів.

М'яз задньої поверхні стегна (двоголовий м'яз) згинає ногу в колінному суглобі.



6. Згинання ніг на тренажері.

Вправа виконується в положенні лежачи (бажано, щоб у тренажера площина упору стегон була вищою, ніж площина плечового поясу). Після згинання ніг на «піку стискування» утримувати їх у такому положенні протягом 3-4 секунд, а потім повільно, виконуючи поступальний рух (протягом 6-10 секунд), повернутися в початкове положення. Кількість повторень – від 6 до 30 разів.



7. Випади.

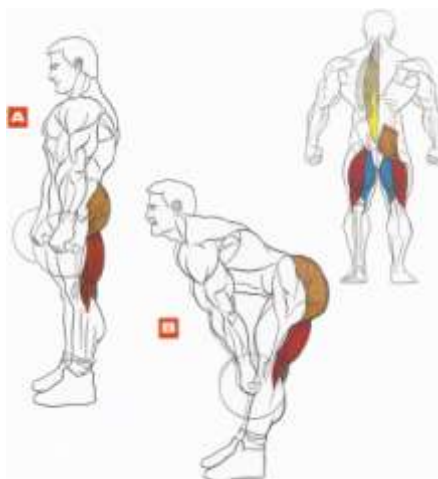
Утримуючи штангу на плечах, зробити випад вперед з упором на одну ногу, виконати повільне похитування та повернутися в початкове положення. Потім зробити випад вперед з упором на іншу ногу. Вправа сприяє

формуванню рельєфу стегна. Кількість повторень – від 12 до 30 разів.



8. Тяга з прямими ногами.

Вставши на підставку заввишки 30-40 см, взятися за гриф штанги різнохватом на ширині плечей. Повільно нахилитися вперед, торкнутися грифом склепіння стоп і повернутися у початкове положення. Під час нахилу й випрямлення спини ноги не згинати. Мінімальна кількість повторень – 10 разів.



Тренування для новачків:

1. Жим ногами 3x10 – 15.
2. Випрямлення ніг на тренажері 2x10 – 15.
3. Згинання ніг на тренажері 2x10 – 15.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Присідання зі штангою 3x8 – 12.
2. Жим ногами під кутом 3x8 – 12.
3. Згинання ніг лежачи 3x10 – 15.
4. Випрямлення ніг 3x10 – 15.

Орієнтовна схема тренування ніг.

1 день:

1. Присідання («важкі»).
2. Випрямлення ніг сидячи.
3. Згинання ніг лежачи.
4. Підйом на носки на спеціальному тренажері.

2 день:

1. Присідання («легкі»).

2. Гак-присідання.
3. Станова тяга з прямими ногами.
4. Підйом на носки на спеціальному тренажері (або «ослик»).

Розвиток м'язів гомілки.

Литковий м'яз розташований на задній поверхні гомілки. Цей м'яз згинає стопу.

Правильно організоване й ефективне тренування допоможе досить швидко розвинути м'язи гомілки.

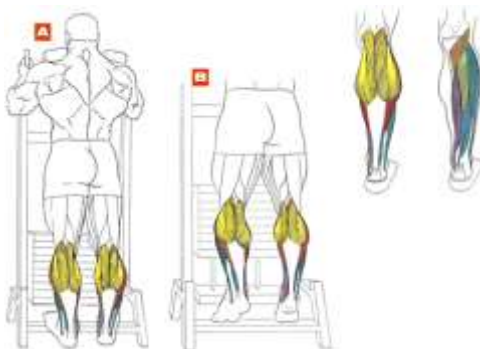
1. Підйом на носки зі штангою на плечах стоячи.

Поклавши на плечі штангу, повільно піднятися на носки (по можливості максимально). Кількість повторень – від 12 до 30 разів.

2. Підйом на носки на спеціальному тренажері стоячи.

Вставши на 5-8 сантиметрову підставку, повільно піднятися на носки, трохи затриматися в найвищій точці та, виконуючи зворотний рух, намагатися якнайнижче опустити п'яти, розтягуючи тим самим гомілку. Ноги не згинати. Кількість повторень – від 8 до 30 разів.

Вправу можна виконувати по частинах. При цьому необхідно пам'ятати, що з положення п'яти максимально вниз і до середини підйому – навантаження припадає на нижню частину литкового м'яза, а від середини амплітуди до підняття на носки – на верхню частину. Має значення і розташування стоп в горизонтальній проекції на опору. Якщо поставити носки нарізно, а п'яти звести, то велике навантаження припадатиме на внутрішню частину гомілки; у положенні носки разом, п'яти нарізно – більше навантажуватиметься зовнішня частина.



3. Підйом на носки на Гак-тренажері.

Вправа за характером дії та технікою виконання аналогічна попередній, але навантаження на хребет менше.



4. Підйом на носки на спеціальному тренажері сидячи.

Ця вправа за технікою виконання аналогічно двом попереднім, але вона дозволяє більш ізольовано впливати на м'яз. При правильному виконанні дає ефект «розшарування», якщо дивитися збоку.



5. Жим ногами на тренажері.

Сівши на тренажер, випрямити ноги, повільно, але без зупинок, вижати гомілкою вагу вгору й опустити її максимально вниз, розтягуючи м'яз у нижній точці. Ноги не згинати. Кількість повторень – від 12 до 30 разів.



6. «Ослик».

Ставши на підставку на носки, нахилитися так, щоб тулуб був паралельно підлозі, руками при цьому впертися в лаву. На спину того, хто виконує вправу, сідає один партнер (або декілька), після чого потрібно, не змінюючи положення тулуба, енергійно піднятися на носки та повільно опуститися вниз. Мінімальна кількість повторень – 12 разів.



7. Підйом на одній нозі з гантеллю.

Узявши в праву руку гантель, стати на підставку на носок лівої ноги. Підйом на носок виконується повільно, концентруючи всю увагу на гомілці. Узяти гантель в ліву руку, так само виконати підйом на правій нозі. Ноги не згинати. Іншою рукою можна триматися за опору.

8. Підйом на носки, обпираючись руками об стіну.

Обпершись руками об стіну, відійти від неї настільки, щоб, не згинаючи ніг і не торкаючись п'ятами підлоги, можна було б робити підйоми на гомілку з максимальною амплітудою. Рухи мають бути плавними. Можна виконувати цю вправу, закріпивши вагу на поясі або стоячи на одній нозі.

9. Ходьба на носках.

Виконавши яку-небудь із запропонованих вище вправ, рекомендовано в перервах між підходами та після тренування походити на носках, намагаючись утримувати м'язи в напруженому стані. У випадку появи судом відразу ж припинити виконання вправи.

Тренування для новачків:

1. Підйом на носки на тренажері стоячи 3-4x15 – 20.

Після занять протягом 3-4 місяців:

1. «Ослик» 3x15 – 20.

2. Підйом на носки на тренажері для жиму ногами 2-3x10 – 15.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття «атлетична гімнастика».
2. Що таке тренування? Поясніть вплив систематичних тренувань на функціональні системи людського організму.
3. Що означає прогрес у тренуванні.
4. Назвіть і охарактеризуйте стилі виконання вправ атлетичної гімнастики.
5. Пригадайте правила техніки безпеки при виконанні вправ атлетичної гімнастики.
6. Дайте визначення поняття «перетренування». Які фактори можуть його обумовити?
7. Охарактеризуйте ізометричний метод.
7. Охарактеризуйте метод динамічних зусиль.
8. Охарактеризуйте метод максимальних зусиль.
9. Охарактеризуйте метод повторних зусиль.
10. Поясніть принцип Зотмана.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Адаптація – закономірна властивість живих істот пристосовуватися до різних умов існування.

Атлетична гімнастика – один із засобів фізичного виховання, спрямований на всебічний фізичний розвиток і оздоровлення тих, хто займається, шляхом використання вправ з обтяженням і опором для різних м'язових груп.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до попереднього стану.

Вправа – спеціальне завдання, що виконується для набуття та вдосконалення певних фізичних якостей, вмінь і рухових навичок.

Гак-присідання – вправа для м'язів ніг, автором якої був відомий російський атлет Георг Гакеншмідт. Спортсмен виконує присідання, утримуючи штангу (або гирю) двома руками позаду.

Гантель – металевий спортивний снаряд, який складається із двох куль, з'єднаних між собою ручкою, що використовується для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу.

Гиря – кулевидний литий металевий снаряд з ручкою для розвитку сили м'язів.

Гриф штанги – металевий стержень із втулками для встановлення дисків штанги.

Груди – скорочена назва великих і малих грудних м'язів.

Диск штанги – знімне дископодібне обтяження, яке встановлюється на гриф штанги для набору необхідної ваги.

Жим – піднімання ваги вгору силою м'язів тулуба, рук або ніг.

Замок – частина грифа штанги, за допомогою якої закріплюються диски.

Згинання Зотмана – згинання рук з гантелями і одночасним поворотом кистей із положення пронації.

Здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, узгодженим функціонуванням усіх органів і систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; або відношення піднятої ваги (у кг) до кількості піднімань; або обсяг докладених зусиль і сила дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

Концентрація уваги – максимальне зосередження на певному об'єкті (на стартовому сигналі, снаряді, меті тощо).

М'яз – активна частина опорно-рухової системи, скорочення якої зумовлює переміщення частин тіла або всього тіла в просторі.

М'язовий тонус – стан, під час якого м'яз перебуває у постійному легкому напруженні.

Маса м'язова – кількість м'язової тканини; ознака, яка вказує на фізичний розвиток людини.

Метод – сукупність прийомів, за допомогою яких вирішуються конкретні завдання підвищення рівня спортивної підготовленості, виховуються необхідні якості, формуються уміння та навички.

Морально-вольова підготовка – це процес виховання якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованість, наполегливість і завзяття, самостійність та ініціативність, рішучість і сміливість, витримка та самовладання.

Навантаження – кількісний ступінь впливу фізичних вправ на організм.

Негативна фаза – виконання вправ, під час яких м'язи працюють тільки в поступливому режимі. Якщо м'язи працюють у режимі подолання опору – це *позитивна фаза*.

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Обтяження – зовнішня протидія руху (гиря, штанга та ін.), що ускладнює виконання вправи та сприяє підвищенню м'язових зусиль.

Оздоровче тренування – це дозована фізична активність, підібрана відповідно до стану здоров'я людини. Дотримання критеріїв оздоровчого тренування сприяє збільшенню резервів організму та зміцнення здоров'я в цілому.

Опорно-руховий апарат – це скелет і м'язи, об'єднані в одну систему. Ця система забезпечує рух – необхідний фактор фізичного, психічного розвитку організму, розвитку мови, мислення, праці.

Пауза – тимчасова зупинка в рухових діях; перерва.

Перетренування – порушення тренуваності в результаті систематичного перенапруження, яке супроводжується зниженням працездатності, а в деяких випадках і погіршенням стану здоров'я.

Підхід – безперервна серія повторень.

Повторення – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Пуловер – спеціальна вправа для м'язів поясу верхньої кінцівки та грудей. В.п. – лежачи чи сидячи на лаві, переміщення ваги від грудей за голову і повертання її назад трохи зігнутими в ліктьових суглобах руками.

Різнокхват – спосіб утримання кистями рук штанги (рукоятки блока), при якому одна рука охоплює гриф штанги зверху, а інша – знизу.

Розведення – відведення рук з обтяженням у різні сторони (у положенні стоячи, сидячи або лежачи).

Розминка – це обов'язковий початок будь-якого тренування, що передбачає ретельне розігрівання м'язів, зв'язок і суглобів безпосередньо перед тренуванням. Розминка повинна тривати не менше ніж 10 хвилин.

Серія (сет) – запланована кількість повторень вправ або їх елементів, що послідовно виконуються без відпочинку.

Сила – здатність долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Силові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною

за допомогою м'язових напружень.

Силові якості – силові можливості, які характеризуються максимальною величиною сили, яку може виявити та чи інша людина.

Спортивне тренування – це фізична активність, яка цілеспрямовано й максимально розвиває відповідну фізичну якість – силу, витривалість або гнучкість.

Стомлення – тимчасове зниження працездатності, яке виникає в результаті виконання м'язової роботи. До нього належать: зниження продуктивності праці; уповільнення рухів; порушення точності, узгодженості, ритмічності рухів; включення в роботу додаткових м'язів; погіршення розслаблення м'язів.

Т-гриф – спеціальний пристрій з поперечною рукояткою для виконання вправ у нахилу.

Темп – кількість рухів, виконуваних за одиницю часу.

Тренажери – прилади різної конструкції, призначені для підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними спортивними навичками.

Тренованість – стан організму, що визначає рівень фізичної підготовленості та є наслідком тренування.

Тренувальне навантаження – основний чинник тренування, що визначає ступінь впливу фізичних вправ на організм. Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Тренувальний процес – послідовний хід розвитку циклів тренування, що чергуються, який супроводжується зміною стану, рівня підготовленості того, хто займається.

Тренування – систематично повторювана дія на функціональні системи організму, яка сприяє прояву духовних і фізичних здібностей людини і забезпечує широкий діапазон пристосування до соціально-екологічних умов життя; універсальний спосіб вдосконалення організму. Мета тренування – забезпечити фізичну, технічну, морально-вольову й інші види підготовленості.

Тяга – піднімання штанги вгору за рахунок розгинання м'язів ніг і тулуба.

Хват – спосіб утримання спортивного снаряда чи рукояток блоків кистями рук; відстань між кистями під час утримання. Буває вузький, середній, широкий.

Швидкість – характеристика руху точки (тіла, снаряда), що визначається відношенням пройденого шляху до відповідного проміжку часу, протягом якого відбувся рух.

Швунг – поштовх штанги від грудей вгору на випрямлені руки.

Штанга – спортивний снаряд, що складається з металевого стержня, на кінцях якого закріплені знімні диски для зміни ваги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.
2. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С. Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – 160 с.: табл., рис.
3. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – М.: ФиС, 1991. – 77 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 томах / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 423 с.
5. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету Імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Новиков Г. А. Физкультура и спорт / Г. А. Новиков. – М.: ФиС, 2002. – 313 с.
8. Ментцер М. Супертренинг / М. Ментцер. – М.: Уайдер спорт, 2001. – 179 с.
9. Батаев М.С., Батаева Т.Р. Фитнесс, шейпинг, бодибилдинг / М.С. Батаев, Т.Р. Батаева. – М.: ФиС, 2005. – 144 с.
10. Хазова О. Похудеть навсегда / О. Хазова. – М.: Астрель, 2004. – 139 с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Шептій Єлизавета Василівна
Пономарьов Валентин Олександрович
Гришко Юрій Анатолійович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Методичні рекомендації
для студентів усіх напрямів підготовки
освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

Рецензент *Т.В. Іваненко*
Відповідальний за випуск *В. О. Горбуля*
Коректор *Н.В. Мацюх*