

## **Лабораторне заняття № 26-28. Технічні особливості виконання вправ для м'язів гомілки.**

План:

1. Анатомія м'язів гомілки. Функція м'язів гомілки.
2. Основні силові вправи для м'язів гомілки.
3. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів гомілки.
4. Особливості тренування м'язів гомілки.

### **Анатомія м'язів гомілки, їх функція та тренування**

Вступ

М'язи гомілки відіграють ключову роль у русі, стабільності та підтримці тіла. Вони відповідають за ходьбу, біг, стрибки та інші фізичні активності. Розуміння анатомії, функцій і правильного тренування м'язів гомілки є важливим для досягнення спортивних цілей і запобігання травмам.

### **Анатомія м'язів гомілки**

М'язи гомілки діляться на дві основні групи:

#### **1. Передня група:**

- Тібіаліз антеріор:
  - Виходить від верхньої частини великої гомілкової кістки і прикріплюється до основи першої плеснової кістки.
  - Функція: відповідає за підйом стопи і підтримку її у нормальному положенні.
- Екстензори пальців:
  - Група м'язів, що відповідає за розгинання пальців стопи.
  - Включає екстензор великого пальця та довгий екстензор пальців.

## 2. Задня група:

- Гомілковий м'яз (гемілковий м'яз):

- Складається з трьох частин: медіальної, латеральної та середньої.

- Функція: основний м'яз, що відповідає за згинання колінного суглоба та розгинання стопи.

- Сгиначі пальців:

- Залучені до згинання пальців стопи.

- Включає короткий сгинач великого пальця та довгий сгинач пальців.

## 3. Бокова група:

- Перонеуси (м'язи-боковики):

- Включає довгий і короткий перонеуси, які відповідають за еверсію (обертання назовні) стопи.

## **Функція м'язів гомілки**

### 1. Підйом стопи:

- М'язи передньої групи дозволяють піднімати стопу, що є важливим для ходьби і бігу.

### 2. Згинання коліна:

- Задня група м'язів відповідає за згинання колінного суглоба, що є необхідним під час сидіння, підйому та стрибків.

### 3. Підтримка балансу:

- М'язи гомілки беруть участь у підтримці балансу під час стояння і руху, що важливо для запобігання падінням.

### 4. Еверсія і інверсія стопи:

- Бокові м'язи контролюють обертання стопи, що необхідно для змін

напрямку під час бігу чи ходьби.

### **Основні помилки при виконанні вправ для м'язів гомілки**

#### 1. Неправильна техніка:

- Викривлення спини або недостатнє згинання коліна під час виконання вправ може призвести до травм.

#### 2. Перевантаження:

- Занадто велике навантаження без поступового збільшення може призвести до розтягнень або травм.

#### 3. Ігнорування розігріву:

- Нехтування розігрівом перед тренуванням підвищує ризик травм.

#### 4. Відсутність контролю:

- Швидке виконання вправ без контролю може призвести до неправильного навантаження м'язів.

### **Особливості тренування м'язів гомілки**

#### 1. Комбінування вправ:

- Використовуйте різноманітні вправи для розвитку всіх груп м'язів гомілки. Наприклад, включайте присідання, випади, підйоми на носки.

#### 2. Прогресивне навантаження:

- Постійно збільшуйте вагу або кількість повторень для стимулювання росту м'язів.

#### 3. Включення функціональних вправ:

- Використовуйте вправи, які імітують повсякденні рухи, такі як стрибки, біг, ходьба по нерівних поверхнях.

#### 4. Відпочинок і відновлення:

- Дайте м'язам достатньо часу для відновлення між тренуваннями, щоб уникнути перенапруження.

#### 5. Увага до техніки:

- Завжди контролюйте техніку виконання вправ, щоб уникнути травм.

М'язи гомілки є важливими для підтримки руху, балансу та загальної стабільності тіла. Розуміння їх анатомії, функцій і правильного виконання вправ допоможе досягти кращих результатів у фізичній активності та запобігти травмам. Регулярні тренування м'язів гомілки не лише поліпшують фізичну форму, але й сприяють загальному здоров'ю.

#### **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.

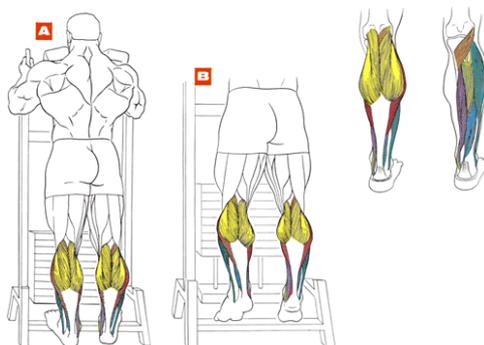
1. Підйом на носки зі штангою на плечах стоячи.

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.

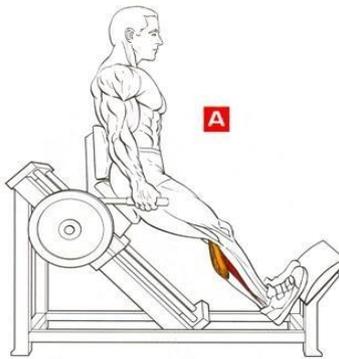
Вставши на 5-8 сантиметрову підставку, повільно піднятися на носки, трохи затриматися в найвищій точці та, виконуючи зворотний рух, намагатися якнайнижче опустити п'яти, розтягуючи тим самим гомілку. Ноги не згинати. Кількість повторень – від 8 до 30 разів.

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.



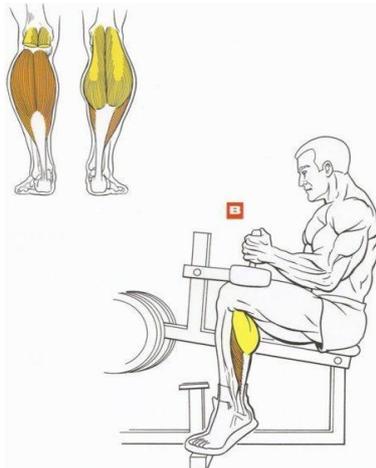
### 1. Підйом на носки на спеціальному тренажері сидячи.

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.



### 2. 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.



### 3. «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.



### 4. 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.

### 5. 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.

### 6. 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.



