

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема № 4. Принципи сучасних систем фізичного розвитку

Питання для самостійного вивчення

1. Принципи розвитку силових якостей.
2. Принципи розвитку м'язової маси.
3. Принципи розвитку рельєфності мускулатури.

Сучасні системи фізичного розвитку з використанням численних нових тренажерів, дозволяють досягти чудових результатів у формуванні атлетичної фігури, розвитку сили, силовій витривалості і зміцненні здоров'я.

Але молодим атлетам не слід забувати основне правило фізичної культури: розвиток всіх частин тіла повинен бути розумно злагоджений в силі, об'ємах та формі.

Отже, наводимо основні принципи, яких дотримуються у всіх сучасних системах фізичного розвитку:

Принцип розминки.

Щоб підготувати організм до енергійних занять і уникнути травм, необхідно перед початком кожного тренування 5 – 10 хвилин відвести заняттям без обтяження: нахили, обертання тулуба, обертання рук в плечових суглобах і т. д. Робити вправи, які залучають до роботи ті м'язи і суглоби, на які доводитиметься навантаження під час основних занять.

Принцип повторення і серій.

Привчайте себе виконувати кількість повторень кожної вправи, що рекомендується, в певних серіях. Це сприятиме збільшенню м'язової маси, збільшенню сили і витривалості.

Принцип поступового навантаження.

Цей принцип знали ще в глибокій давнині. Олімпійський чемпіон Мілан Кротонській (5 століття до н. д.) розвивав свою силу, щодня піднімаючи і переносячи на плечах теля. Теля росло, поки не перетворилося на бика, разом з тим росла і сила атлета. Сутність цього принципу полягає в тому, що м'язи вимушені долати все більший опір, який примушує їх пристосовуватися і постійно рости, під час наростаючого навантаження.

Принцип створення об'єму.

Найкращі результати в здобутті великого об'єму м'язів досягаються при дотриманні наступного правила: для верхньої половини тіла – 3 – 4 серії по 5 – 7 повторень кожної з них, для ніг – 3 – 4 серії по 10 – 14 повторень кожної з них. Обтяженнями слід користуватися такої ваги, щоб останні дві з повторюваних вправ були б виконані з максимальним зусиллям.

Принцип здобуття м'язового рельєфу.

Для верхньої частини тіла – 6 – 8 серій по 12 – 16 повторень, для ніг – 6 – 8 серій по 20 – 24 повторень. Цей принцип особливо рекомендується для тих, хто займається з надмірною вагою або із слабо розвиненою мускулатурою.

Принцип здобуття сили.

Кожний атлет повинен володіти не тільки красивою фігурою і мати добре розвинену мускулатуру, але і бути сильним. Для цього потрібно дотримуватися наступного:

1. Вибрати таке навантаження, з яким легко і в швидкому темпі ви зможете повторити вправу 10 разів.

2. Збільшити вагу обтяження (штанги) на 10 кг і виконати вправу максимальну кількість раз.

3. Збільшити вагу штанги ще на 7,5 кг.

4. Збільшити вагу штанги на 5 кг.

5. Потім знову збільшити вагу на 2,5 кг.

6. Збільшити ще на 1,25 кг.

7. І, нарешті, збільшити вагу штанги настільки, щоб можна було з максимальним зусиллям виконати вправу раз або двічі.

Принцип сприяння («чітінг»).

Цей принцип характеризується начебто обманним рухом при виконанні вправ. Відомо, що «міцність ланцюга визначається міцністю його найслабшої ланки». Так і у вправах. Наприклад, ви піднімаєте штангу на груди (берете на біцепси). В цій вправі головне навантаження припадає на біцепси. Але, як правило, біцепси можуть піднімати значно більший вантаж, ніж сухожилля, що прикріплює його до передпліччя і згинає разом з ним руку в ліктьовому суглобі і разом з біцепсом піднімаюче вантаж. Оскільки сухожилля слабші за м'яз, то м'яз позбавлений можливості рости без навантаження, яке постійно збільшується. Таким чином, біцепс залишиться на одному рівні до тих пір, поки сухожилля не зміцниться до такої міри, щоб витримати навантаження не менше, ніж сам біцепс. Але при звичайному виконанні вправи це забере багато часу. Щоб прискорити процес розвитку, можна виконати наступне: при виконанні вправи підйом на біцепси, спробуйте подати тулуб вперед, а потім підштовхніть штангу і підніміть її на груди. В цьому випадку ви зможете підняти більшу вагу. Потім поволі опустіть штангу в початкове положення. Подібні експерименти проводилися в науково-дослідному центрі знаменитого тренера Д. Вейдера, і підтвердили правильність цього методу для подолання застою в розвитку м'язів. Звичайно, у вправах використовують таку вагу, з якою можна, не порушуючи техніки виконання тієї або іншої вправи, повторити його 3 – 4 рази, а потім, застосовуючи «чітінг» закінчити серію, яка складається з восьми повторень вправи. Таким чином, останні 4 - 5 вправ виконуються з порушенням класичного способу виконання вправи, тобто застосовуючи "чітінг".

Таким чином, мета "чітінга" - дати можливість використовувати більше обтяження, отримати більше навантаження і подолати слабкі місця вашого тіла.

Принцип поштовху.

Цей спосіб, як і "чітінг", може допомогти використовувати більше

обтяження при виконанні вправ. Наприклад, при жимі двома руками лежачи на лавці, поставте по обидві сторони від лавки опори (ящики), з таким розрахунком, щоб диски штанги лежали на них. Гриф повинен знаходитись вище

грудей на 3 - 4 см. Підніміть штагу звичайним способом вгору, а потім швидко опустіть штангу вниз так, щоб диски відштовхнулися від опор. Використовуючи первинний імпульс, підніміть штангу вгору. При цьому способі можна піднімати більшу вагу.

Принцип пріоритету для окремих груп м'язів.

Більшість атлетів, як правило, починає працювати з мускулатурою, яка швидко росте, залишаючи на кінець тренування менш розвинену групу м'язів. Це невірно. Спочатку потрібно виконувати вправи для більш слабких м'язів. Надаючи увагу відстаючій групі м'язів на початку тренування, поки у вас немає стомлення, ви зможете забезпечити більший стимул м'язам і краще постачання їх кров'ю.

Принцип протилежного скорочення.

В роботі кожного суглоба людського тіла беруть участь дві групи м'язів - одні згинають суглоб, інші його розгинають. Таким чином все тіло складається з протилежних м'язових груп. І якщо ви хочете добитися гармонійного розвитку, то повинні рівномірно розвивати ті і інші м'язові групи. Наприклад, якщо ви тренуєте двоголовий м'яз плеча (біцепс), то не забувайте навантажувати і трицепс плеча. Якщо навантажувате чотириглавий м'яз стегна, то не забувайте робити вправи і для двоголового м'яза. Якщо тренуєте м'язи грудей, то необхідно включати в тренування вправи для м'язів спини.

Принцип роздільного тренування.

У міру тренуваності вам буде необхідно все більше часу приділяти заняттям. Цього можна уникнути за рахунок роздільного тренування, яке принесе відчутні результати з меншою витратою часу. Спробуйте виконувати вправи для тулуба і рук на одному тренуванні, а для нижньої половини тіла - на іншому. Або розділіть умовно все тіло на три-чотири частини, і на кожному тренуванні займайтеся вправами на одну з цих частин.

Принцип повторення за допомогою партнерів.

Наприклад, ви вижимаєте штангу в положенні лежачи на лавці і підійшли до найвищого для себе результату (до стелі). В цьому випадку можете звернутися

по допомогу до партнерів. Вони повинні встати по обидві сторони від штанги і під час жиму на межі, повинні злегка допомогти підняти штангу. Одному партнеру можна встати у вас за головою, і підсунувши під гриф палець допомогти вижати штангу. Іноді рекомендується повторити вправу з найбільшою напругою вісім разів, а потім за допомогою партнерів ще 2 - 3 рази. Цей спосіб рекомендується підготовленим атлетам.

Принцип тренування в короткому діапазоні.

Якщо ви підійшли до стелі в якій-небудь вправі, наприклад, при взятті штанги на біцепс, то спробуйте зробити наступне. Візьміть штангу більшої ваги, ніж ту з якою ви дійшли до межі, і замість цілого руху спробуйте підняти штангу хоча б на декілька сантиметрів від початкового положення (штанга в опущених руках). В міру тренуваності ви підніматимете штангу на четверть або на половину всього руху при даній вправі. М'язи звикнуть до більшого обтяження, і незабаром ви зможете виконати весь рух повністю. Цей принцип ефективний при присіданнях, жимі через голову, жимі стоячи.

Принцип ізоляції.

Дуже важливо, щоб при виконанні вправи напружувалися тільки ті м'язи, які беруть участь в даному русі. Але так виходить не завжди. Під час виконання вправи на певний м'яз, суміжні з ним м'язи також отримують навантаження, іноді напружуються навіть більше, ніж той м'яз, для якого призначена вправа. Тому концентруйте всю увагу на працюючому м'язі або групі м'язів.

Принцип статичної або ізометричної напруги.

Років тридцять п'ять тому ізометричні вправи викликали сенсацію в спортивному світі. Багато спортсменів (штангісти, плавці), включивши в тренування ізометричні вправи, швидко підвищували свої спортивні

результати. Але ізометрія - не новинка останніх років. Ще в двадцятих ХХ ст. роках російський силач Олександр Засс (Самсон) застосовував подібні

вправи в своїх тренуваннях, і, завдяки ним, досягав великої міцності сухожилів та розвинув велику фізичну силу. Вправи він виконував з ланцюгами. Значення ізометричних вправ в тому, що під час їх виконання м'язи хоча і

напружені, але довжина їх не змінюється і рухів в суглобах немає. Наприклад, ви можете тиснути долонею на долоню перед грудьми, або розігнути підкову, порвати ланцюг. Зовні безуспішні спроби, при багатократних повтореннях, виявляться дуже ефективними при розвитку сили м'язів і міцності сухожиль. Більш детально про ізометричні вправи сказано в системі фізичного розвитку Самсона.

Принцип зупинок.

При затримці зростання спортивних результатів, можна скористатися методом зупинок. Наприклад, виконуючи жим штанги, підніміть її на третину шляху, а потім затримайте рух на дві-три секунди, потім знову піднімайте вгору. Виконайте затримку і при опусканні штанги на груди. Використання даного принципу сприяє формуванню рельєфності м'язів і силової витривалості.

Принцип виконання вправ для м'язів антагоністів.

Спробуйте виконати вправу зі штангою для біцепсів, а потім, не роблячи паузу для відпочинку, виконайте вправу для трицепсів. Подібні вправи виконуйте і для інших груп м'язів. Цей принцип сприяє збільшенню об'єму м'язів.

Принцип збереження амплітуди в суглобах.

Надаючи всю увагу розвитку м'язів, ви не повинні забувати про рухливість в суглобах і про еластичність м'язів. Тому, в кожному тренуванні повинні міститися вправи, які впливають на м'язи-антагоністи, що відносяться до певного суглоба. М'яз повинен переходити із стану повного скорочення в стан повного розтягнення. Це забезпечить гнучкість і пружність м'язів.

Принцип відпочинку і розслаблення.

Після закінчення тренування необхідно виконати кілька заспокійливих вправ, а потім, якщо є можливість, відпочити кілька хвилин лежачи, прагнучи розслабити всі групи м'язів. Після цього потрібно прийняти душ.