

Навчально-методичний посібник

РАТУШНИЙ Роман Тадейович
КОШЕЛЕНКО В'ячеслав Вікторович
КОВАЛЬЧУК Андрій Миколайович
АНТОШКІВ Юрій Михайлович

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В.,
Ковальчук А.М., Антошків Ю.М.**

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Літературний редактор Галина Падик

Друк Маріанна Климус

Технічний редактор, верстка
та відповідальний за випуск Олександр Хлевной

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 28.05.2013 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Папір офсетний. Наклад: 100.
Ум. друк. арк. 7,7

Друк ЛДУ БЖД
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35
тел./факс: (032) 233-32-40, 233-24-79
ndr@ubgd.lviv.ua

УДК 796.41(076)
ББК 75.6
А 92

Для нотаток

Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.

Рецензенти: *Кость М.М.* професор кафедри фізичної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету внутрішніх справ
Андрейчук В.Я. президент Львівського обласного осередку Федерації гирьового спорту України, заслужений майстер спорту України, чемпіон та рекордсмен світу з гирьового спорту

Описано характеристики атлетичної гімнастики, її види та різновиди.

Розрахований на викладачів і курсантів вищих навчальних закладів ДСУНС, МВС, МО України для проведення занять з атлетичної гімнастики.

Висвітлюється термінологія атлетичних вправ, гирьового спорту, бодібілдингу та фітнесу.

Надаються методичні рекомендації щодо виконання вправ на тренажерах.

Рекомендовано вченою радою Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
(протокол № 7 від 14.03.2013 року).

© Ратушний Р.Т., 2013
© Кошеленко В.В., 2013
© Ковальчук А.М., 2013
© Антошків Ю.М., 2013
© ЛДУ БЖД, 2013

Список використаної літератури

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (24.12.93 № 3808-ХІІ).
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник / В.Я. Андрейчук. — Львів: Тріада плюс, 2007. — 500 с.
3. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Львів, ЛДУБЖД. 2008. — 74 с.
4. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Навчально-методичний посібник по підготовці спортсменів масових спортивних розрядів, — Новий розділ, 2003.
5. Воротинцев А. И. Гири. Спорт сильных і здоровых.— М.: Советский спорт, 2002. — 272 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. — 600 с.
7. Ковальчук А.М., Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М.. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки / навчальний посібник. — Л.: Сполум, 2005. — 116 с.
8. Михайлов В.В. Навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей військовослужбовців: Навчально-методичний посібник. — Львів: ЛВІ, 2002
9. Ратушний Р.Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навчально-методичний посібник / Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. — Львів: ЛДУБЖД, 2011. — 140 с.
10. Ревін П.П. Гирьовий спорт/Навчальний посібник для фізкультурних ВУЗів - Львів, 2006.
11. Шапочников. Ю.О. Основи атлетизму. Навчально-методичний посібник, 2002. — С. 12 – 144.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Історичні аспекти виникнення сучасної атлетичної гімнастики.....	5
2 Гирьовий спорт.....	14
2.1. Історія гирьового спорту.....	14
2.2. Навчання вправам гирьового спорту.....	15
2.3. Основні засоби навчання в гирьовому спорті	15
2.4. Форми і методи навчання підйому гирі.....	17
2.5. Початкове навчання.....	27
2.6. Техніка виконання поштовху.....	29
2.7. Техніка виконання ривка гирі однією рукою	42
3 Бодібілдинг.....	51
3.1. Рекомендації до виконання вправ з бодібілдингу.....	51
3.2. Різновиди програм для занять в атлетичному залі.....	83
4 Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів відкритого атлетичного майданчика.....	86
4.1. Принцип прогресивного навантаження.....	86
4.2. Тренажери та їх призначення.....	88
5 Фітбол як засіб для розминки та тренування під час занять з фітнесу.....	111
5.1 Історія фітболу.....	111
5.2. Як підібрати і зберігати фітбол.....	113
5.3. Комплекс вправ з фітболом.....	114
Список використаної літератури.....	134

ВСТУП

Навчально-методичний посібник підготовлений на основі діючої навчальної програми з фізичного виховання для курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У посібнику висвітлені питання використання засобів атлетичної гімнастики на практичних заняттях з фізичного виховання та у секціях з атлетичних видів спорту. Опанувати техніку атлетичних вправ – означає набути життєво важливих навичок. Процес засвоєння техніки зводиться не тільки до практичного оволодіння, а і до одночасного розвитку фізичних якостей. Тому досить велику увагу присвячено розділу про раціональну техніку рухів і розвитку фізичних якостей.

Виконання курсантами основних вимог з дисципліни фізичне виховання забезпечує зміцнення здоров'я, всебічний розвиток, що сприяє ефективному виконанню оперативно-рятувальних завдань, набуттю важливих знань і вмінь з фізичного виховання, сприяє гармонійному розвитку майбутніх фахівців підрозділів ДСНС України. Заняття під безпосереднім керівництвом викладача або інструктора має доповнюватися самостійним вдосконаленням курсантів та студентів.

Контрольні запитання:

1. Звідки пішла назва фідбол, хто і коли його винайшов?
2. Який оздоровлюючий ефект мають вправи, що виконуються на фідболі?
3. Як підібрати і зберігати фідбол?
4. Які вправи слід використовувати для розминки?
5. Які вправи слід використовувати для заминки?

Вправа 30

Розтягування м'язів грудей

Вихідне положення: сядьте прямо і підніміть зігнуті в ліктях руки так, щоб кисті розташовувалися на одній лінії з плечима.

З цього положення, не прогинаючись у попереку, відведіть руки назад, намагаючись максимально розкрити грудну клітку. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення.

Вправа 31

Розтягування сідничних м'язів і задньої поверхні стегон

Вихідне положення: сядьте на фітбол, зігніть одну ногу під прямим кутом, другу випряміть і поставте на п'яту, долоні покладіть на стегна.

З цього положення, тримаючи спину прямо, нахиліть корпус вперед. Ви маєте відчуття напруження м'язів задньої поверхні стегна прямої ноги. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте розтягування на іншу ногу.

Будь-яку вправу на розтягування виконуйте на видиху, потім при статичному утриманні пози дихайте спокійно і рівномірно.

Дані вправи можна виконувати після кожного виконання комплексу вправ, а також після опрацювання окремих груп м'язів. Наприклад, якщо Ви відпрацьовуєте грудні м'язи, то після виконання всіх заданих вправ обов'язково виконайте запропоновану вправу на розтягування грудних м'язів, і так далі.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ СУЧАСНОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Сьогодні стали дуже популярними заняття атлетизмом, які мають силову спрямованість. Доступність атлетизму робить його популярним серед широкого кола населення. Особливий інтерес до атлетизму виявляє молодь. Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок. З кожним днем атлетизм привертає до своїх лав все більше нових прихильників. Все більше молоді, чоловіків і жінок залучаються до доступного, але від цього не менш цікавого і багатогранного, виду фізичного виховання. Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини, що, своєю чергою, розвиває активну м'язову масу, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, усуває недоліки у фізичному розвитку. Атлетизм – це симбіоз силових видів спорту зі схожими засобами, методами та принципами тренування, основним завданням якого є побудова гарної статури з використанням різноманітних силових вправ з навантаженнями. Для чіткого усвідомлення поняття атлетизм слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу (циклічність та періодичність підготовки, раціональний розподіл тренувального навантаження тощо) без орієнтації на максимально можливі досягнення спортсменів і без подальшої демонстрації їх на змаганнях. Отже, атлетизм – це напрям фізичного виховання, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними

навантаженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гири, еспандери тощо), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої зі змінним навантаженням), сприяє розвитку сили м'язів та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові гарної статури (А.О. Єфімов., В.Г. Олешко, 1992; В.Г. Олешко, 1999). Дані про виникнення сучасного атлетизму можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувалися на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. Ці твердження ґрунтуються не тільки на міфах і легендах, але і на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з навантаженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Можливо існують і більш давні відомості витоків атлетизму. Інформацією про існування якої-небудь цілісної системи занять з навантаженнями у цей період немає. Але абсолютно беззастережно можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину. Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон щодня піднімав і переносив на плечах молодого бика. Цей „снаряд” поступово ріс, зі збільшенням його ваги росла і сила атлета. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень). З найбільш стародавніх „методичних посібників” заслуговує на увагу згадка про цілісну систему

Вправа 27

Повне розтягування

Вихідне положення: сядьте на фітбол, поставивши стопи на певній відстані від нього. Потім опустіть стегна так, щоб спина, поперек і сідниці спиралися на м'яч під невеликим кутом. Стопи поставте трохи ширше плечей, коліна зігніть, руки залишіть вільно звисати вниз.

З цього положення на вдиху випряміть ноги і прогніться дугою так, щоб м'яч опинився під спиною і сідницями, при цьому стопи повинні залишатися на підлозі.

На видиху відведіть прямі руки за голову і кінчиками пальців торкніться підлоги. Залишайтеся в такому положенні 30 секунд. Потім поверніться у вихідне положення.

Вправа 28

Розтягування м'язів спини

Вихідне положення: сядьте на фітбол, обхопивши себе під колінами і округливши спину. З цього положення потягніться лопатками назад. Потім розслабте м'язи спини, плечей і шиї. Нахиліться вперед і затримайтеся на 30 секунд. Ваше тіло повинно без будь-яких зусиль опускатися нижче і нижче, досягаючи максимального розслаблення. Поверніться у вихідне положення.

Вправа 29

Розтягування м'язів плечей

Вихідне положення: сядьте прямо, візьміться за лікоть лівої руки, злегка зігнувши руку перед грудьми. З цього положення, не піднімаючи плеча розтягніть руки, потягніть їх в протилежну сторону. Слідкуйте за тим, щоб корпус залишався нерухомим. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте розтяжку на праву руку.

Скрутіть корпус ще більше вперед і затисніть м'яч ногами. Опускаючи верхню частину корпусу на підлогу, одночасно підніміть ноги із затиснутим м'ячем вгору над собою. Потім перехопіть м'яч руками і знову підніміть його над головою, а ноги опустіть у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 12-15 повторень в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3.

Надалі фітбол можна замінити медболом.

Вправа 26

Це вправа на розвиток всіх м'язи преса і косі внутрішні м'язи.

Вихідне положення: ляжте на підлогу, заведіть за голову прями руки, затисніть фітбол між литками.

З цього положення напружте прес, зробіть вдих, дещо зігніть коліна і підніміть фітбол ногами на 45 ° від підлоги. Повільно видихаючи на п'ять рахунків, силою м'язів преса підніміть плечі і голову і потягніться руками до м'яча. Продовжуючи утримувати ноги у висі, опустіть голову і плечі у вихідне положення. Потім опустіть ноги.

На початковому етапі слід виконувати 1 підхід у 10 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільшіть кількість підходів до 2, а повторень до 12-15.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Заминка

В кінці виконання комплексу вправ, щоб уникнути травм і непотрібного болю в м'язах обов'язково порозтягуйтеся. А розтягуватися на м'ячі - подвійне задоволення. По-перше, він бере на себе вагу Вашого тіла, допомагаючи розслабленню. По-друге, допомагає зняти навантаження з суглобів.

силового тренування, яка описана у трактаті „Збереження здоров'я”. Ця робота належить до II ст. н.е. Римський лікар Гален пропонував у ній систему занять з навантаженнями для розвитку мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян. У Римській імперії вправами з навантаженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних. У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна роль в цьому належала представникам церкви. Так або інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень. Відродження інтересу до вправ з навантаженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV – XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змужнілий хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя. Починаючи з XVI ст., вправи з навантаженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з навантаженнями, розглядаються способи їх виконання. Під час правління королеви Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з навантаженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших

забав. Англійський просвітител ь Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, зміцнюють груди, руки і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів. Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають прикладами для наслідування, тому сприяють залученню до занять з навантаженнями широких верств населення. У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні семінари і лекції з питань тренування з навантаженнями. Окрім штанг і гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у XIX ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізолюваного) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяє віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів.

На межі XIX і XX ст. в Україні значного поширення набула важка атлетика. Важка атлетика – олімпійський вид спорту силового спрямування, заснований на підніманні межової ваги у двох змагальних вправах (ривок та поштовх штанги). Одним із видатних представників „атлетики” був Владислав Франційович Краєвський, який у 1885 р. у Санкт-Петербурзі створив „Гурток аматорів атлетики”, де спортсмени займалися силовими вправами. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти у своєму розвитку великих розмірів м'язів давньогрецьких атлетів. Пізніше подібні гуртки були створені у Москві, Києві, Ризі та інших містах. Київський

Виконайте всі повторення спочатку з правою рукою, потім з лівою.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 8-10 повторень.

По мірі розвитку м'язової сили збільшіть кількість підходів спочатку до 3, потім до 4, а кількість повторень спочатку до 15, а потім до 20.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 24

Це вправа на розвиток всіх м'язів преса, а також задіює м'язи-згиначі стегон.

Вихідне положення: ляжте на спину і затисніть фітбол між кісточками, ноги прямі. Випряміть руки за головою і зафіксуйтеся за опору.

З цього положення, напружуючи м'язи преса і міцно утримуючи м'яч ногами, підтягніть коліна до грудей. Потім відірвіть сідниці від підлоги. Затримайтеся в цьому положенні на 1-2 секунди, після чого повільно поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 12-15 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільшіть кількість підходів до 3-4, а кількість повторень до 20. Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 25

Це вправа на розвиток м'язів преса.

Вихідне положення: ляжте на спину витягнувши ноги. Прямими руками підійміть фітбол над головою.

З цього положення напружте прес і відірвіть від підлоги голову, шию і лопатки, одночасно переміщаючи м'яч до ніг.

на м'ячі, а коліна були над кісточками, голову тримайте в висі, не відкидаючи назад. З цього положення зусиллям м'язів преса почніть повільні скручування: спочатку голова, потім плечі, потім середина спини. До відчуття повного скорочення черевних м'язів. Потім повільно поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 8-10 повторень в кожному. Відпочинок між підходами 45 секунд.

Коли Ви засвоїте цю вправу, переходьте на більш складніший варіант.

Вихідне положення таке саме, за одним лише винятком – руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, пальці не схрещувати. Виконання вправи аналогічно вищеописаному варіанту. На цьому етапі виконуйте вправу у 3 підходи по 12 повторень. Відпочинок між підходами зменшіть до 30 секунд.

Третій варіант ще складніший, переходьте до нього тоді, коли навчитесь виконувати другий варіант вправи.

Вихідне положення те ж, за одним лише винятком – руки випрямлені за головою, в руках медбол або гантель. На цьому етапі виконуйте вправу у 2-3 підходи по 12-15 повторень. Під час виконання руки не згинати.

Вправа 23

Це вправа на розвиток прямих і косих м'язів живота.

Вихідне положення: сядьте на фітбол, стопи рівно стоять на підлозі, коліна зігнуті. Переступаючи ногами вперед, ляжте спиною на м'яч, праву руку покладіть на потилицю.

З цього положення, напружуючи сідничні м'язи, виштовхніть таз вгору. Втягніть у себе живіт і підніміть верхню частину корпусу. Потім поверніть праве плече вліво.

лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький у лютому 1895 р. створив „Київський атлетичний гурток”, який виховав на той час прекрасних спортсменів-рекордсменів Світу, переможців чемпіонатів та олімпіад. У 1923 р. у Москві був проведений перший чемпіонат СРСР. У 1946 р. секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF). У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади. Після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

На межі XIX та XX ст. у Європі починає розвиватися специфічний вид занять з навантаженнями атлетичного спрямування, що отримав назву „бодібілдинг” (анг. body – тіло, building – побудова). Бодібілдинг (культуризм) – силовий вид спорту, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними навантаженнями (штанга, гантелі, гирі, тренажери, амортизатори тощо) та раціональній дієті, спрямований на розвиток м'язової маси з наступною демонстрацією її на змаганнях (сім обов'язкових поз для чоловіків, п'ять для жінок та довільна програма). Фундатором бодібілдингу вважають Фрідріха Вільгельма Мюллера, який мав сценічний псевдонім Євген Сандов. Він зробив кар'єру циркового атлета і став видатним спортсменом свого часу. З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина, проводяться міжнародні конкурси з бодібілдингу. Найбільшого розвитку бодібілдинг набув в Америці завдяки активній діяльності Джона Уайдера (спортсмена, тренера, бізнесмена). У 1946 р. під керівництвом Д. Уайдера створено Міжнародну федерацію бодібілдингу (IFBB), у межах якої почалася

робота щодо визнання бодіблінгу олімпійським видом спорту та боротьба проти застосування спортсменами заборонених препаратів. З 1965 р. під його керівництвом регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання „Містер Олімпія”. Вперше титул "Містер Олімпія" виборов американський спортсмен Ларрі Скотт, восьмиразовими володарями цього почесного титулу були Лі Хейні (1984 – 1991) та Ронні Колеман (1998 – 2005), семиразовим – Арнольд Шварценеггер (1970 – 1975, 1980) та шестиразовим – Доріан Ятс (1992 – 1997). З 1980 р. титул „Міс Олімпія” присуджується найкращій спортсменці, яка виграла титул чемпіонки світу. Шість разів цим титулом володіли Коріна Еверсон (1984 – 1989) та Ленда Мюррей (1990 – 1995). У 1964 р. у структурі Федерації важкої атлетики СРСР створюється комісія з атлетичної гімнастики, завданням якої є пропаганда та популяризація бодіблінгу як однієї з форм загально-фізичної підготовки молоді. Перший клуб бодіблінгу в Україні було відкрито у 1969 р. у Запоріжжі Леонідом Івановичем Жаботинським. Перший чемпіонат України проведено у травні 1972 р. у Бердянську. У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає функціонувати Федерація атлетизму, її головою був обраний чемпіон Олімпійських ігор – важкоатлет Юрій Петрович Власов. Ця федерація в той час поєднувала два види спорту: силове триборство (пауерліфтинг) і культуризм (бодіблінг). У 1988 р. відбувся 1-й чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому ж році збірна команда СРСР взяла участь у чемпіонаті світу в Австрії. Новим етапом у розвитку культуризму був 1990 р. Від Федерації атлетизму відокремилися спортсмени, які займалися пауерліфтингом. У

При цьому одна нога повинна бути попереду, друга позаду.

З цього положення нахиліть корпус вперед, спина пряма. Рука з гантеллю випрямлена вниз.

Напружте прес і повільно, згинаючи лікоть, підтягніть гантель вгору. Під час виконання намагайтеся, щоб рука була притиснута до корпусу. Поверніться у вихідне положення. Виконайте задану кількість повторень і поміняйте положення рук.

На початковому етапі почніть з 2 підходів по 8-10 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторень до 12-15. Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправи для преса

Всі фахівці з фітнесу в один голос закликають нас виконувати вправи для преса саме на фітболі. Останні дослідження довели - рухи з м'ячем на порядок результативніші за звичайні вправи. По-перше, фітбол не дає відволікатися бо можна втратити рівновагу і впасти на підлогу. По-друге, нестійкість м'яча включає в роботу десятки додаткових м'язів-стабілізаторів, які при виконанні скручувань на підлозі не задіюються. До того ж скручування на фітбол менш травматичні для попереку і хребта. Загалом, плюсів дуже багато, і якщо є бажання мати плоский живіт, слід відмовитися від застарілих методик і перейти на дуже результативне виконання вправ на цьому чудо-тренажері.

Вправа 22

Це вправа на розвиток м'язів преса.

Вихідне положення: сядьте на фітбол схрестивши руки на грудях, стопи рівно стоять на підлозі. Переступаючи ногами, обережно опустіться вперед так, щоб спина лежала

щоб фітбол опинився під колінами, а тіло утворило пряму лінію. Ноги прямі, стопи разом, кисті під плечовими суглобами.

З цього положення напружте прес і, не згинаючи ніг, підніміть сідниці вгору так, щоб упертися в фітбол підйомом стопи. Повільно поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 8-10 повторень. Потім збільшуйте кількість повторень до 12 разів, а кількість підходів - до 3.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 20

Це вправа на розвиток поперекового відділу хребта.

Вихідне положення: ляжте на фітбол животом, ноги випрямлені, упор носками в підлогу, руки схрещені на потилиці, корпус опущений вниз. З цього положення повільно підніміть корпус в лінію з прямими ногами. Потім також повільно поверніться у вихідне положення.

Якщо Ви новачок, обмежуйте амплітуду руху до однієї лінії з ногами. Потім можна буде піднімати корпус з повною амплітудою, але не вище лінії ніг. Коли відчуєте, що вправа дається занадто легко, візьміть в руки навантаження.

На початковому етапі почніть з 2 підходів по 8 повторень в кожному. Потім збільшуйте кількість підходів до 3, а кількість повторень до 12.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 21

Це вправа на розвиток найширших м'язів спини і задіює м'язи задньої частини плечей.

Вихідне положення: візьміть в руку гантель, станьте позаду фітбола і зіпріться на нього другою рукою.

результаті з'явилися дві нові федерації – Федерація культуризму України та Федерація пауерліфтингу України. Ці види спорту стали дуже популярними серед молоді. Нині федерація культуризму має назву Федерація бодібілдингу України. На початку 50-х років у США, Австралії, Англії та інших країнах великої популярності набули допоміжні важкоатлетичні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи та тяга штанги. Назву новий вид спорту отримав від злиття двох англійських слів: „power” – сила, міць та „lifting” – піднімання. Пауерліфтинг (силове триборство) – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманні штанги межевої ваги у трьох змагальних вправах (присідання зі штангою на плечах, жим лежачи та тяга). У 1964 р. у США пройшов перший офіційний чемпіонат з пауерліфтингу. Отже, цю дату вважають датою „народження” пауерліфтингу. Цей вид спорту не виник сам собою. Його „народження” зафіксоване набагато раніше за дату першого офіційного чемпіонату світу з пауерліфтингу. І як у кожному виді спорту, тут були свої „піонери” – ентузіасти, які стояли біля самих витоків силових (важкоатлетичних) видів спортивної боротьби. Одним з „батьків” пауерліфтингу з повним правом можна назвати Лео Стерна („Стерн” в перекладі з англійського означає „суворий, неблаганний”!). У 1939 р. він організував у Сан-Дієго важкоатлетичний клуб краси. Спортивний зал мав невеликі розміри і скромний тренувальний інвентар. З цим устаткуванням зал Лео Стерна працював до 1948 р. Заняття з навантаженнями набували все більшої популярності серед американського населення, але як вид спорту пауерліфтинг ще не сформувався. Хоча вже тоді аматори виконували присідання зі штангою на плечах, жим лежачи і тягу. Проте відповідні змагання не проводилися. Через декілька років Лео Стерн зі своїм

однодумцем Бобом Кларком відкриває ще один зал в Північному парку Сан-Дієго. Боб Кларк був одним з перших, хто розробляв механізми (тренажери) зі зворотньо-поступальною ходою і постійно займався їх удосконаленням. Леона Стерна і Боба Кларка завжди турбувала думка про проведення спортивних змагань серед силачів. У нетрадиційному для того часу варіанті вони організували прості змагання у школах, у вихідні дні – на пляжах міста. Вони всіляко намагалися привернути якомога більше людей до участі у змаганнях. У 1947 р. компаньйони організували Олімпійські змагання у двох напрямках: нетрадиційний підйом обтяжень і культуризм. Це було свого роду шоу, а не змагання, оскільки дійсно і по-справжньому сильних атлетів ще не було. З 1948 р. Боб Кларк і Лео Стерн почали відносно регулярно проведення подібних заходів, але не називали їх ще змаганнями з пауерліфтингу. Так, Лео Стерн нарік їх „odd lift” („незвичайними підйомами”). Змагання проводили в залі, як правило, з двома важкоатлетичними штангами. На змаганнях атлети виконували жим лежачи, присідання зі штангою на плечах та станову тягу. На виконання кожної вправи давалося три спроби. Пізніше компаньйони ініціювали змагання з атлетами Лос-Анджелеса та інших міст США, де пауерліфтинг привернув до себе увагу провідних важкоатлетів країни. В Україні пауерліфтинг є порівняно молодим видом спорту, однак його популярність зростає з року в рік. У 1991 р. у Києві була створена республіканська Федерація пауерліфтингу. У той же час у Києві проводяться перші республіканські змагання серед юніорів та юніорок. У червні 1991 р. Федерація пауерліфтингу України стала членом Європейської федерації пауерліфтингу (EPF). У тому ж році Федерація пауерліфтингу України увійшла до Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF). З виходом на

підходів до 3, а кількість повторень до 12-15. Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправи для м'язів спини

Вправа 18

Це вправа на розвиток м'язів-розгиначів хребта, завдяки ній зменшується ризик травм спини при нахилах або поворотах тулуба.

Вихідне положення: взяти гантелі і лежачи животом на фітболі опиратись на зігнуті коліна. Руки вільно опущені вниз, лікті напівзігнуті, долоні спрямовані всередину. З цього положення підніміть голову і плечі. Повільно розведіть руки в сторони на рівні плечей. При цьому не допускайте прогину в попереку.

Потім підніміть ліву руку і ліве плече ще вище, скрутивши хребет вправо. Права рука на місці.

Зафіксуйтеся в цьому положенні на п'ять рахунків і повільно поверніться у вихідне положення. Виконавши чотири повтори в одну сторону. Потім відпочинок протягом однієї хвилини. Знову виконайте вправу, але вже в інший бік.

Поступово збільшіть кількість розворотів до 8-10. По мірі розвитку м'язової сили візьміть гантелі більш важчі, але кількість повторень при цьому не має перевищувати чотири рази.

Вправа 19

Це вправа на розвиток м'язів розгиначів хребта і м'язів преса.

Вихідне положення: лежачи животом на фітболі, поставивши долоні на підлогу на ширині плечей. Переступаючи руками, перенесіть корпус трохи вперед так,

Вправа 16

Це вправа на розвиток триголових м'язів рук, а також м'язів верхнього відділу спини, передньої частини плечей та живота.

Вихідне положення: упор прямими руками на фітбол, руки на ширині плечей. Потім відійдіть назад, широко розставивши ноги.

З такого положення зігніть руки і опустіться вниз. При цьому лікті намагайтеся тримати ближче до тулуба. Поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 10 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільшіть кількість підходів до 3-4, а кількість повторень до 12-15. Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Увага: зберігайте пряме положення тулуба; для збільшення навантаження можна віджиматися, опираючись на кінчики пальців ніг; лікті в сторони не розводити.

Вправа 17

Це вправа на розвиток м'язів спини, триголових м'язів і дельтоподібних м'язів рук.

Вихідне положення: сид на фітболі з гантеллю в руці. Зробіть кілька кроків ногами вперед до тих пір, поки на фітболі буде голова, шия і верхня частина спини. При цьому коліна повинні бути зігнуті.

З такого положення напружте прес, потім відведіть гантель за голову, утримуючи її на одній лінії з корпусом, лікті до кінця не випрямляючи. Опускаючи лопатки, повільно підніміть гантель над грудьми. Повторіть рух.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 10-15 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість

світову арену українські спортсмени багаторазово ставали переможцями та призерами міжнародних змагань, продемонструвавши всьому світу високу технічну та фізичну підготовку. Гирьовий спорт завжди був допоміжним засобом підготовки спортсменів у важкій атлетиці, бодібілдингу та пауерліфтингу. Він почав активно розвиватися у 60-і роки в Росії, Україні, Прибалтиці, насамперед у сільській місцевості.

Контрольні запитання.

1. Дайте визначення атлетизму.
2. Коли виник сучасний атлетизм?
3. Дайте визначення бодібілдингу.
4. Коли і де почали проводитись міжнародні конкурси з бодібілдингу?
5. Хто виборов вперше титул "Містер Олімпія"?

РОЗДІЛ 2. ГИРЬОВИЙ СПОРТ

2.1. Історія гирьового спорту

Новітня історія гирьового спорту в Україні починається в 1960-х роках. Змагання з гирями швидко розповсюджуються в сільській місцевості, на заводах, в армії і флоті та серед студентської молоді. У 1970 р. в Україні затверджуються перші правила змагань, до яких увійшли три вправи (триборство) — жим гирі кожною рукою, поштовх двох гир від грудей і ривок одною рукою. Залежно від рангу, змагання проводяться з гирями 16, 24 і 32 кг. Враховуючи зростаючу популярність і доступність змагань з гирями, в Україні 1974 року вперше введено почесне спортивне звання «Майстер спорту з гирьового спорту».

Значним поштовхом у подальшому розвитку гирьового спорту в Україні було прийняття 1985 року Єдиних всесоюзних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і введення почесного спортивного звання «Майстер спорту СРСР». Перший всесоюзний чемпіонат проводився 23-24 листопада 1985 року в місті Липецьку (Росія).

Після розпаду Радянського Союзу у 1992 була створена Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ).

З 1988 в Україні розвивається новий напрям гирьового спорту - композиційне жонглювання, започаткований групою силового жонглювання «Козацькі витівки», створеною на базі Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця. Своїми виступами, побудованими у стилі українських народних танців, група сприяє популяризації гирьового спорту серед населення України, а також у країнах

секунд і поверніться у вихідне положення. Увага: не закидайте голову назад; не намагайтеся підняти сідниці високо вгору – тіло повинно утворювати одну пряму лінію від плечей до стоп.

На початковому етапі почніть з 2 підходів по 8-10 повторень в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторень - до 12-15.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправи для м'язів рук

Вправа 15

Це вправа на розвиток двоголових м'язів рук (працює плечовий і двоголовий м'яз).

Вихідне положення: візьміть гантель в праву руку нижнім хватом, станьте колінами на підлогу за фітболом, притиснувшись до нього стегнами і животом, не опускаючи голову.

З цього положення напружте прес і, згинаючи праву руку в лікті, підніміть гантель до плеча. Повільно випряміть руку і опустіть гантель вниз. Виконавши задану кількість повторень, поміняйте руку.

Увага: щоб під час виконання вправи фітбол не розгойдувався, щільно притискайте до нього верхню частину стегон і корпус; стежте за тим, щоб шия не витягувалася вперед.

На початковому етапі почніть з 2 підходів по 12 повторень в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторень - до 15.

Обов'язковий відпочинок між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 13

Це вправа на розвиток сідничних м'язів і підколінні сухожилля.

Вихідне положення: лежачи на підлозі, прямі руки витягнуті вздовж тулуба. Зігніть ліву ногу під прямим кутом і поставте стопу на фітбол так, щоб гомілка була паралельна до підлоги. Зігніть праву ногу, відвівши коліно вправо, покладіть щиколотку на ліве стегно, права гомілка має бути паралельно до підлоги.

З цього положення напружте прес, але розслабте спину і плечі. Упираючись ногою на фітбол і утримуючи рівновагу руками, виконайте підйом таза і середньої частини спини вгору на 45° від підлоги, лопатки мають бути притиснуті до поверхні. Намагайтеся не прогинатися в попереку, а зберігати корпус в максимально прямому положенні. Затримайтеся у верхньому положенні на 1-2 секунди, потім повільно опустіться в вихідне положення.

Виконайте необхідну кількість повторень, потім поміняйте ноги і повторіть вправу.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 10-12 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторень – до 15-20.

Обов'язково відпочивайте між підходами від 30 секунд до 1 хвилини.

Вправа 14

Це вправа на розвиток сідничних м'язів.

Вихідне положення: сидячи на підлозі, упор руками ззаду, литкові м'язи прямих ніг розташовані на фітболі. З такого положення зусиллям сідничних м'язів підніміть таз, випрямляючи при цьому тулуб. Зафіксуйтеся на кілька

ближнього і дальнього зарубіжжя, та відродженню культурної спадщини України.

Найвидатнішими досягненнями наших гирьовиків можна вважати результат Федора Усенка з м. Суми у поштовху двох двопудових гир - 149 разів у ваговій категорії до 80 кг, показаний у 1989 р. і не перевершений до сьогодні; рекорд у ривку Юрія Петренка з міста Черкаси - по 110 підйомів кожною рукою (1998); а також досягнення десятиразового чемпіона світу Романа Михальчука з Луганська, який першим серед гирьовиків України удостоєний високого спортивного звання «Заслужений майстер спорту України».

2.2. Навчання вправам гирьового спорту

Вправи гирьового спорту для багатьох людей є одним із засобів фізичної підготовки. Під час навчання люди, які займаються цими вправами опановують навички піднімання тягарів, отримують добре фізичне і вольове загартування і здобувають необхідні загальні та спеціальні знання, передбачені навчальною програмою. Навчання підйому гирі передбачає також виявлення обдарованих спортсменів, з якими проводяться навчально-тренувальні заняття для їх подальшого спортивного вдосконалення.

2.3. Основні засоби навчання в гирьовому спорті

До основних засобів навчання підймання гирі відносяться загально-розвиваючі, підготовчі і спеціальні фізичні вправи.

Загально-розвиваючі вправи сприяють розвиткові основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості,

гнучкості та спритності. Вони є засобом лікувальної фізичної культури, здатним коригувати розвиток хребта, грудної клітки, кінцівок, виправляти поставу, впливати на розвиток окремих м'язових груп і т. д. Крім того, загально-розвиваючі вправи вдосконалюють функціональні можливості, розширюють коло умінь і рухових навичок гіршовиків і, таким чином, готують їх до найбільш ефективного освоєння рухів, необхідних на заняттях з навантаженнями.

До загально-розвиваючих вправ відносяться: ходьба, біг, стрибки, вправи без предметів і з предметами, вправи на снарядах та ін.

Підготовчі вправи сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для вивчення навичок у підйомі гирі та вдосконалення окремих елементів техніки.

Слід виділити три групи підготовчих вправ:

- 1) для освоєння рухів з різним навантаженням;
- 2) вивчення полегшених способів підйому ваги;
- 3) вивчення техніки змагальних вправ гіршового

спорту;

Вправи першої групи допомагають подолати почуття невпевненості, навчитись приймати раціональне положення тулуба і кінцівок при підйомі ваги і виконувати найпростіші рухи.

Вправи другої групи створюють необхідний руховий фундамент для ефективного вивчення техніки вправ гіршового спорту. Вони включають в себе як найпростіші рухи для вивчення елементів техніки (рухів рук і ніг, дихання), так і підйом гирі полегшеними способами з повною координацією рухів.

Третя група включає імітаційні вправи без гир, вправи з облегшеними гирями і гирями змагального ваги.

Вправа 11

Це вправа на розвиток сідничних м'язів, внутрішньої і зовнішньої поверхні стегон і також зміцнює м'язи преса, нижнього і середнього відділів спини.

Вихідне положення: поставте фітбол до стіни, сядьте на нього і, переступаючи, опустіться вниз, щоб прямі ноги опиралися на п'яти, а спина і сідниці на м'яч. З цього положення підніміть стегна, щоб тіло утворило пряму лінію від плечей до стоп, і напружте прес. Зведіть і опустіть лопатки. Затримайтеся на 3 рахунки і повільно поверніться у вихідне положення. Знову затримайтеся на 3 рахунки, потім повторіть вправу.

Увага: сідниці мають бути стиснені, м'язи преса напружені, грудна клітка розправлена, а ноги прямі; тіло повинно згинатися тільки в тазостегнових суглобах. На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 12 повторень в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільшіть кількість підходів до 3, а кількість повторень – до 15.

Вправа 12

Це вправа на розвиток сідничних м'язів, а також м'язів преса.

Вихідне положення: лежачи на підлозі, випряміть ноги і покладіть литкові м'язи на фітбол, напружте прес і підніміть вгору сідниці так, щоб тіло від стоп до лопаток утворило одну пряму лінію.

З цього положення повільно підніміть праву ногу вгору, потім опустіть. Те ж саме виконайте з лівою ногою - це буде одне повторення. Потім опустіть сідниці на підлогу і виконаєте вправу задану кількість разів.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 8-10 повторень. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторень – до 12-15.

Вправи для ніг і сідничних м'язів

Вправа 9

Це вправа на розвиток чотириголових та двоголових м'язів стегна і сідничних м'язів.

Вихідне положення: візьміть гантелі (залежно від рівня Вашої підготовленості), встаньте прямо, ноги на ширині плечей. Притисніть фітбол спиною до стіни і зробіть крок вперед.

З цього положення присідайте доти, поки стегна не стануть паралельні до підлоги. Після чого поверніться у вихідне положення.

Увага: щільно притискайте м'яч спиною до стіни, тоді у Вас не виникне відчуття, що Ви можете впасти назад.

Вправа 10

Вправа ефективно впливає на розвиток м'язів ніг і сідничні м'язи.

Вихідне положення: встаньте спиною до фітболу, руки витягніть перед собою, стопу правої ноги підніміть і тримайте над підлогою на висоті 20-30 см.

З вихідного положення, повільно згинаючи коліно лівої ноги, присідайте поки не торкнетесь сідницями до поверхні фітбола. Щоб м'яч не відкочувався поставте його в кут кімнати або до опори.

На початковому етапі почніть з 1-2 підходів по 10-15 повторень. Причому, виконуйте присідання спочатку на одній нозі, потім – на іншій. Це і буде вважатися одним підходом. По мірі розвитку м'язової сили поміняйте великий м'яч на м'яч меншого розміру і збільшіть кількість підходів до 3-4, а кількість повторень – до 15. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

Імітаційні вправи використовуються для ознайомлення спортсменів з рухами. Вони виконуються без навантаження і не відтворюють тих відчуттів, які відчуває спортсмен з гирями, тому виконувати ці рухи багаторазово не рекомендується - вони можуть сформуватися як навичка і сповільнювати освоєння рухів з гирями.

До підготовчих вправ також належать спеціальні вправи для розвитку сили і гнучкості. Також до них належать вправи на розтягування м'язів і покращення рухливості суглобів (особливо тазостегнових, ліктьових і плечових); вправи з гумою, з гантелями і набивними м'ячами; вправи на гімнастичній стінці.

Підготовчі вправи з гирями допомагають освоїти всі елементи вправ гирьового спорту і вправи в цілому.

Розрізняють такі групи цих вправ:

- для вивчення рухів ніг, дихання, узгодження рухів ніг і дихання;
- вивчення рухів рук, дихання, узгодження рухів рук і дихання;
- вивчення способів підймання гир в цілому.

Спеціальні вправи використовуються для вдосконалення техніки вправ шляхом усунення зайвих рухів і освоєння найкращих варіантів техніки, відповідних індивідуальних особливостей спортсменів.

2.4. Форми і методи навчання підйому гирі

Існують три форми організації навчання: групова і індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом.

Групове навчання проводиться з однорідним складом групи за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість, здатність до оволодіння рухами і т. п.

Індивідуальна форма навчання, як правило, застосовується при проведенні занять з людьми менш здібними до оволодіння рухами з вагою.

Групова форма навчання з індивідуальним підходом є основною при проведенні занять в навчальних закладах та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з відстаючими.

Групове навчання має цілий ряд позитивних сторін. У колективі кожен курсант, студент (спортсмен) працює з підвищеною зацікавленістю до виконання завдання. Він намагається не відставати від інших, прагне правильно усвідомити і виконати будь-яку вправу, швидше засвоювати вправи з гирями. При однорідному контингенті групи, невдачі переслідують зазвичай не одного учасника, тому сприймаються не так гостро: учні взаємно допомагають один одному. Все це створює у кожного курсанта, студента (спортсмена) впевненість у своїх силах.

На початковому етапі одночасно вивчаються два способи підйому гирі - класичний поштовх і ривок. Вони засвоюються на кожному занятті шляхом виконання вправ спочатку за елементами, а потім в координації рухів. Два способи вивчаються паралельно доти, поки курсанти (студенти) не оволодіють основами техніки виконання вправ. Слідом за цим курсанти (студенти) вивчають поштовх двох гир по довгому циклу і закріплюють навички класичного поштовху і ривка. Коли елементи техніки поштовху по довгому циклу будуть засвоєні, спортсмени-початківці вдосконалюють навички техніки раніше вивчених способів.

Після того як спортсмени навчилися піднімати гирі всіма способами, починається тривалий процес вдосконалення виконання вправ гирьового спорту.

З вихідного положення вдихніть і повільно зігніть лікті, опускаючи гантелі до плечей. Видихаючи, підніміть гантелі вгору. Намагайтеся не торкатися гантелями.

Варіанти виконання:

1. Виконайте жим, розташували корпус під кутом 45 до підлоги. Положення тіла таке ж як при виконанні розведення рук. При цьому коліна зігнуті, стопи міцно притиснуті до підлоги, таз розташований нижче колін. В іншому техніка жиму така сама.

2. Замість гантелей можна використовувати штангу. Прийміть горизонтальне положення на м'ячі спиною до упору, візьміть штангу на витягнуті руки прямо над плечима. Вдихніть, затримайте дихання і опустіть гриф до грудей. Без паузи вижміть штангу на прямі руки і видихніть. Тут дуже важливо забезпечити ритмічний рух вгору-вниз, без пауз у верхньому і нижньому положенні. Темп виконання вправи має бути помірним.

Вага навантаження та кількість повторень залежить від рівня Вашої фізичної підготовленості.

Якщо Ви новачок, то Ваші грудні м'язи будуть тільки протягом 1,5-3 місяців звикати до навантаження. Тому починати необхідно з 1-2 підходів по 10-12 повторень. Це стосується всіх вправ на грудні м'язи. Приблизно через місяць-півтора доведіть кількість підходів до 3 разів. А ще через кілька тижнів збільшіть кількість повторень до 15. Обов'язково відпочивайте між підходами 1-2 хвилини. Коли відчуєте, що підходи даються легко, збільште навантаження (тобто вагу снаряда) на 10%.

Якщо Ви маєте досвід роботи з навантаженням, то підбирайте таку кількість кілограмів, щоб Ви могли виконувати 3-4 підходи по 15 повторень, причому, останні повторення мають даватися вам з певним зусиллям.

З вихідного положення, згинаючи лікті, повільно опустіться якнайнижче. Потім поверніться у вихідне положення. Якщо Ви новачок, і вам важко зберігати рівновагу на м'ячі, спирайтеся на нього не гомілками, а стегнами. З часом посувайте м'яч ближче до стоп.

Увага: ні в якому разі не прогинайтеся в попереку; якщо виник біль в кистях, ширше розставте пальці, або віджимайтеся на кісточках міцно стиснутих кулаків.

Вправа 7

Розведення рук в нахилі

Вихідне положення: влаштуйтеся на фітбол під кутом в 45 ° до підлоги. Коліна зігнуті, стопи широко розставлені, таз має знаходитися нижче колін. Візьміть гантелі долонями одна до одної - верхнім хватом. З вихідного положення підніміть руки вгору прямо над плечима. Лікті дещо зігнуті. Повільно розводьте гантелі в сторони до паралелі з підлогою. Поверніться у вихідне положення.

Увага: не нахиляйте тулуб більше, ніж на 45 °, інакше будуть працювати не м'язи грудей, а м'язи плечового поясу; не опускайте руки низько, тому що Ви можете розтягнути зв'язки плечового суглоба; не намагайтеся брати занадто велику вагу, оскільки тут працює тільки один плечовий суглоб, щоб збільшити навантаження, у верхній точці можете повернути гантелі в лінію, з'єднавши їх торцями.

Вправа 8

Жим гантелей

Вихідне положення: прийміть положення упору на фітболі спиною. Щоб утримати рівновагу, стопи поставте трохи ширше від плечей. М'язи корпусу напружені, спина і стегна чітко паралельні до підлоги. Гантелі тримати на витягнутих руках прямо над плечима.

Методи навчання – це найбільш раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння та навички і передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання - словесні, наочні і практичні.

Словесні методи. З їх допомогою у курсантів та студентів створюється уявлення про рух, який вивчається, про його форму і характер, а також розвивається здатність аналізувати створене уявлення про рух, розрізнити і усунувати помилки. Підвидами словесних методів є пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, команда, вказівка, підрахунок і ін. Специфіка навчання потребує від словесних методів своїх критеріїв, особливо під час роботи з новачками. Наприклад, при поясненні техніки виконання вправ слід використовувати полегшені гири, а змагальними гирями слід створювати уявлення про основні опорні рухи у вправах, не допускаючи перевтоми курсантів та студентів.

Пояснення – це виклад суті конкретного поняття, рухів, дій. Воно сприяє логічному усвідомленню основного змісту навчальної вправи і допомагає виділити основні, найбільш важливі деталі та елементи. Наприклад, пояснюючи тему заняття, викладач (тренер) підкреслює головні її елементи і на них зосереджує увагу курсантів та студентів.

Розповідь – це стисла оповідь, яка характеризується одним напрямком і послідовним розкриттям змісту.

Бесіда, як метод навчання проводиться у формі запитань і відповідей, з метою виявлення знань, з'ясування рівня розуміння сутності навчальних рухів, обговорення виникаючих помилок і способів їх усунення. Різновидом бесіди є аналіз, який передбачає детальне усвідомлення та обговорення змісту вправ, рухів, дій. Запитання в процесі бесіди активізують курсантів та студентів і підвищують

зацікавленість до її змісту, акцентують увагу на матеріалі, що обговорюється.

З метою виправлення помилок, які виникають при виконанні рухів, викладач або інструктор робить зауваження. Вони повинні бути короткими, конкретними і зрозумілими.

Команди використовуються для правильної організації і чіткого керівництва діяльністю спортсменів в процесі заняття. Вони визначають місце, час, напрямок і тривалість виконання окремих рухів і дій.

Команди мають спонукати їх до негайного і беззаперечного виконання рухів або дій. Розрізняють команди попередні, які зосереджують увагу, і виконавчі, після яких курсанти, студенти починають виконувати вправу. Команди треба віддавати голосно, чітко, в наказовому способі. На заняттях іноді замість команд використовують розпорядження. Наприклад, «Не торкатися вільною рукою тулуба», «Сильніше працювати ногами» і т. п.

Вказівки – це пояснення в короткій, стислій формі. Вказівки, як правило, даються без зупинки рухів (по ходу) голосом і жестами. Наприклад, якщо курсант, студент виконуючи поштовх гирі від грудей, забуває повністю розгинати ноги і ставати на носки при виконанні робочого руху, то тренер або викладач підказує: «Стопа», «Коліна» і т.д. Іноді корисно користуватися методичним прийомом контрастності: спочатку показати неправильне положення будь-якої частини тіла, а потім правильне.

Для визначення темпу і ритму рухів, а також заострення уваги на окремих деталях вправ використовується підрахунок. Він може проводитися тренером або спортсменами, допомагаючи один одному орієнтуватися в часі і в кількості підйомів. Наприклад, при

Вправа 5

З вихідного положення зігніть руки і підніміть лікті до рівня плечей, передпліччя розгорнуті вертикально вгору, кисті стиснуті в кулаки. Підстрибніть і зробіть крок вліво, одночасно підтягнувши праве коліно до грудей і торкнувшись його лівим ліктем. Знову підстрибніть і опустіть коліно, швидко зробивши крок вправо і торкнувшись лівим коліном правого ліктя. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів в кожную сторону).

Вправи для грудних м'язів

Ці ефективні вправи не дадуть грудним м'язам втратити тонус і форму. Причому, взятися за них ніколи не пізно. У світі фітнесу існує два типи ефективних вправ на м'язи грудей: розведення рук з гантелями і жим гантелей або штанги.

В розділ жимів потрапляють і віджимання. Змінюючи кут нахилу Ви зможете спрямувати навантаження в певні ділянки грудних м'язів. Якщо виконувати вправи в положенні, коли голова знаходиться вище від корпусу, то працювати буде верхня частина м'язів; якщо виконувати в горизонтальному положенні, то працювати буде центральна частина грудного м'яза; якщо ж працювати в нахилі, коли голова внизу, то працюватиме низ грудних м'язів.

Вправа 6

Віджимання

Вихідне положення: прийміть положення упору на прямих руках, фітбол під гомілками. Спина пряма і складає з ногами одну пряму лінію. Долоні поставте трохи ширше плечей.

початковому етапі слід руками триматися за м'яч, надалі їх можна покласти на коліна.

З вихідного положення почніть злегка підстрибувати на м'ячі, високо піднімаючи коліна, як ніби ви здійснюєте біг на місці або маршируєте. В такт руху можна піднімати і опускати руки. Щоб збільшити навантаження на ноги, виконуйте біг без підскакувань, руки при цьому тримайте уздовж тіла. Виконуйте вправу протягом 1 хвилини.

Вправа 2

З вихідного положення трохи підстрибніть на місці і опустіться на широко розставлені ноги. Одночасно підніміть руки вгору, злегка розводячи їх в сторони. Виконайте вправу близько десяти разів.

Вправа 3

З вихідного положення підстрибніть і поверніть корпус вправо під кутом 45 °. Одночасно підніміть ноги і зведіть їх разом, потім опустіть і відведіть вліво. Руки перенесіть вправо вниз. Знову підстрибніть і розгорніть корпус в іншу сторону. Продовжуйте чергувати повороти. Щоб ускладнити вправу, додайте похитування на м'ячі з боку в бік. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів в кожную сторону).

Вправа 4

З вихідного положення поставте ноги трохи ширше плечей, а руками підтримуйте м'яч. Підстрибніть і перенесіть вагу тіла на праву ногу, зігнувши коліно так, щоб воно знаходилося прямо над кісточкою. Ліву випряміть і відведіть убік. У Вас має вийти випад вправо. Праву руку обіпріть про м'яч, ліву потягніть вгору. Повторіть з іншої ноги, повернувшись назад у вихідне положення. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів в кожную сторону).

темпі 10 підйомів гирі за хвилину, через кожні 6 секунд може оголошуватись команда: «Поштовх», «Скидання» і т. п.

Наочні методи формують у курсантів, студентів конкретне уявлення про дію, рух або вправу. Ці методи включають показ вправ, наочних засобів навчання, навчальних роликів.

Показ навчальної вправи проводиться кваліфікованим інструктором найкраще перед початком занять. Інструктор, який показує техніку виконання вправи, повинен вміти виділити найбільш характерні деталі навчального руху.

Під час показу вправи навчальна група має розташовуватися так, щоб всі курсанти та студенти бачили особливості виконання техніки навчальної вправи. Для цього вправу показують при звичайному і уповільненому виконанні. Показ вправ супроводжується коротким поясненням основних елементів техніки.

Наочні засоби навчання – це циклограми, кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. З їх допомогою викладач пояснює курсантам та студентам елементи техніки, координаційні зв'язки та спеціально-підготовчі вправи для вивчення техніки вправ гирьового спорту.

Навчальні ролики містять матеріал з демонстрації техніки підйому гирі. Такі фільми рекомендуються для показу перед початком вивчення відповідного розділу програми або протягом уроку, коли потрібно нагадати курсантам та студентам основні елементи техніки вправ.

Групу **практичних методів** складають: метод вправи, ігровий, змагальний та ін. Головним є метод вправи, який передбачає багаторазові повторення рухів, спрямованих на оволодіння елементами змагальної вправи і вправою в цілому. **Метод вправи** передбачає виконання завдань викладача.

Ігровий метод. Цей метод значно підвищує емоційний стан занять, мобілізує курсантів та студентів до виконання різних змагальних рухів, допомагає долати втому і т. п. При використанні цього методу діяльність курсантів та студентів спрямована на вирішення ігрових завдань, досягнення особистої і командної перемоги. Всі вивчені рухи гравець виконує без свідомого контролю, тому тут найбільш яскраво проявляється ступінь засвоєння рухів. Викладач контролює дії курсантів та студентів і після закінчення вправ в ігровій формі вказує на допущені ними помилки в техніці рухів.

Змагальний метод. Виконання вправ у вигляді найпростіших змагань значно підвищує ефективність навчання. Однак треба пам'ятати, що при використанні цього методу учасники обов'язково мають знати підсумковий результат своєї діяльності, інакше змагання втрачають сенс.

На початкових етапах навчання у вигляді змагання можна проводити вправи на оцінку (в балах) і називати того, хто зробив їх краще за всіх. Застосовуються такі змагання: «Хто довше простоїть у вихідному положенні перед черговим поштовхом», «Хто швидше підніме 10 раз гирі в ривку», «Хто довше протримає гирі (гирю) вгорі» і т. п. У міру засвоєння техніки, крім оцінки в балах, застосовується піднімання гирі на кількість разів за певний проміжок часу. При використанні цього методу в навчальному процесі необхідно суворо дозувати навантаження.

Всі вправи, що застосовуються в процесі навчання, об'єднані в цілісно-роздільну систему. Це означає, що досліджуваний спосіб підйому гирі спочатку демонструється і аналізується (дається докладне пояснення), потім він розкладається на складові його елементи (рухи ніг, рук, тулуба, дихання, узгодження їх з диханням тощо), які

Розминка

В якості розминки можна використовувати три варіанти:

– перший: для того, щоб добре розігріти м'язи, виконайте біг на місці, стрибки на місці, махові і кругові рухи руками, нахили, присідання; наприкінці розминки виконаєте стрибки зі скакалкою в помірному темпі від 1 до 3 хвилин. Виконувати розминку слід не менше 5 хвилин, поки не відчуєте, що добре розігрілися;

– другий: в якості розминки сядьте на фітбол і пострибайте на ньому 2-3 хвилини, не забуваючи тримати спину прямо. Потім, перебираючи ногами, оберніться навколо своєї осі спочатку за годинниковою стрілкою, потім - проти годинникової стрілки. Почніть з декількох поворотів, поступово доводячи їх кількість до 8-10 разів.

Далі виконайте 10 погойдувань вперед-назад, включаючи в роботу в основному сідниці і стегна. Завершіть розминку повільними погойдуваннями стегон (теж 10 разів) з боку в бік, ніби виконуєте «танець живота» на фітболі;

- третій: цей варіант можна використовувати не тільки в якості розминки, але і як кардіотренінг (з тією лише різницею, що такий кардіотренінг виконується, сидячи на фітболі).

Варіант розминки:

Вправа 1

Вихідне положення (аналогічно для решти 5-ти вправ розминки): сядьте на край фітбола, поставте ноги на ширині плечей, коліна точно над кісточками. Спина пряма, підборіддя трохи підняте, плечі опущені, лопатки зведені разом. Живіт втягти, грудну клітку розправити. На

Якщо м'яч підбраний правильно, ви зможете витягнути з тренувань максимальну користь, в іншому випадку існує ймовірність травм колінних суглобів і перевантаження м'язів стегон. Залежність діаметра фітбола від довжини Вашої руки така:

довжина руки – 46-55 см, діаметр фітбола - 45 см;

довжина руки – 56-65 см, діаметр фітбола - 55 см;

довжина руки – 66-80 см, діаметр фітбола - 65 см;

довжина руки – 81-90 см, діаметр фітбола - 75 см.

Зберігати його слід далеко від легкозаймистих, речовин і таких джерел тепла, як батареї, теплові обігрівачі, електричні лампи. І, звичайно, слід уникати зіткнень з колючими, ріжучими предметами або гострими поверхнями. А взагалі, фахівці радять використовувати фітбол не тільки для тренувань. Навіть просто сидячи на ньому, ви змушуєте м'язи спини, живота і стегон ефективно працювати.

Фітбол можна просто використовувати замість стільця або крісла, працювати на ньому за комп'ютером, дивитися, сидячи на ньому, телевізор або читати і так далі.

5.3. Комплекс вправ з фітболом

Ви серйозно вирішили тренуватися з фітболом, і навіть купили його. Але перш, ніж приступати до вивчення вправ, необхідно спочатку освоїти безпосередньо сам м'яч. Це особливо необхідно, якщо ви новачок в світі фітнесу і у Вас немає ніякого навичку координації. Для початку навчіться просто сидіти на м'ячі і утримувати рівновагу. Потім переходьте до вивчення вихідного положення на м'ячі сидячи і лежачи. Присвятіть цьому декілька днів і, коли зрозумієте, що досить освоїлися і м'яч не вислизає з-під Вашого тіла, сміливо приступайте до виконання вправ.

вивчаються послідовно і підводять курсантів та студентів до виконання вправи в цілому.

При навчанні вправ з гирьового спорту використовується широке коло методичних прийомів, наприклад полегшення або ускладнення умов виконання рухів, зменшення темпу підйомів, виконання вправ в парах та ін. Розглянемо деякі з них.

Полегшення умов виконання вправ зазвичай проводиться з облегшеними гирями та дозуванні часу виконання вправи. Навчання в ускладнених умовах, як правило, є короткочасним і сприяє кращому виконанню вправ у звичайних умовах.

Для того щоб навчити правильній техніці вправи, необхідно спробувати декілька варіантів і вибрати такий, який влаштовує. З цією метою в процесі занять слід чергувати кути згинання рук і ніг, під час рухів створювати різні м'язові зусилля при виконанні робочих рухів, а також робити підйоми гирі, постійно змінюючи темп. Такий методичний прийом сприяє кращому засвоєнню техніки, що відповідає анатомо-фізіологічним особливостям кожного курсанта та студента.

При вивченні вправ і елементів техніки використовуються умовні вирази та порівняння, які полегшують розуміння суті завдання. Наприклад: «Стукни каблуками», «Закрий руками вуха» (при вивченні фіксації гирі угорі), «Працюй ногами жорсткіше», і т.д.

Найбільший ефект досягається при комплексному використанні різних методів і методичних прийомів залежно від завдань заняття.

Загальна схема навчання вправам складається з таких етапів:

– демонстрація навчальної вправи і її елементів;

- теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки даного способу і його елементів;
- практичне ознайомлення з формою рухових дій;
- оволодіння елементами вправи і окремими поєднаннями рухів;
- засвоєння вправи і раціонального дихання в цілому;
- вдосконалення техніки вправи і його елементів.

При демонстрації підйому гирі в цілому необхідно розповісти про особливості техніки досліджуваного способу (положення тулуба, характер дихання, форма рухів рук і ніг, їх узгодження з диханням і т. д.). Демонструючи елементи способу піднімання гирі, необхідно чітко вказувати положення кінцівок, виділяти роботу кожної їх ланки, акцентувати увагу на положенні дужки гирі при різних захопленнях, вказувати моменти найбільшого докладання зусиль в робочому русі, давати характеристику темпу і ритму рухів. Тут слід показувати підготовчі вправи, за допомогою яких освоюються різні елементи досліджуваного способу піднімання гир.

Після демонстрації та пояснення техніки нового способу необхідно розповісти курсантам та студентам про його спортивне, прикладне та оздоровче значення, в тому числі про популярність, про значення в розвитку рухових навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму.

Практичне ознайомлення з формою рухових дій передбачає виконання основних імітаційних вправ, які створюють у спортсменів уявлення про амплітуду, напрямок і швидкість рухів кінцівок, кутів згинання в суглобах, про найбільш доцільні узгодження рухів в циклі підйому гирі і т. д.

Оволодіння елементами вправ і окремими поєднаннями рухів здійснюється з полегшеними гирями. Для

Отже плюсів від тренінгу на фітбол величезна кількість. Причому, позитивний вплив підтверджено численними дослідженнями, проведеними в США, Європі та Росії.

Крім усього перерахованого вище, фітбол не має вікових обмежень: корисний і дітям, і людям середнього та старшого віку.

5.2. Як підібрати і зберігати фітбол

Правильно підібрати фітбол дуже важливо, тому що від цього залежить той рівень навантаження, який ви будете отримувати.

М'ячі виготовляють з високоміцного і еластичного матеріалу – ледрапластику. Як правило, вони продаються у здутому вигляді, але накачати його в домашніх умовах не проблема: можна велосипедним насосом, «ножним» насосом або за допомогою електричного компресора (тиск повітря в межах 0,1-0,5 атмосфери). І не треба боятися, що він лопне, коли ви на нього сядете. Фітбол здатний витримати вагу до 300 кг.

Вибір кольору м'яча залежить від Ваших особистих переваг. Вибір самого м'яча має один нюанс: бувають дешеві і дорожчі. Фахівці називають кращими фітболи, виготовлені в Німеччині та Італії, тому вони коштують трохи дорожче.

Тепер про розмір фітбола. Розмір підбирають залежно від росту та довжини руки.

Досвідченим спортсменам підходить 55-сантиметровий м'яч, новачкам – 65-сантиметровий: він більший і стійкіший. Якщо вибирати м'яч залежно від росту, то після того, як ви на нього сіли (зігнувши коліна і поставивши ступні на підлогу), стегна повинні бути паралельні до підлоги або на 2-5 см нижчі від горизонталі, проведеної через найвищу точку стегон.

оскільки втрачається рівновага, але тим самим формується правильна постава. Заняття з фітболом дають унікальну можливість впливати на м'язи спини і хребта. Адже всі ми знаємо, що хребет – це вісь нашого організму, і його стан відображає стан здоров'я людини. Фітнес ще не знав таких вправ, які б одночасно підвищували тонус м'язів, покращували їх взаємну координацію, розвивали рівновагу, покращуючи роботу вестибулярного апарату, і додатково працювали на рельєф відразу всього тіла. Більш того, експерти фітнесу радять качати прес лише на м'ячі. Так що не шукайте нічого іншого – краще м'яча все одно не знайдете.

Ідеальний м'язовий корсет тулуба можна порівняти з вагами, коли сила преса відповідає силі м'язів попереку. У залі ми, як правило, качаємо ці частини тіла окремо, але вгадати міру їх збалансованості просто неможливо. Тим більше, що сидяча робота день у день робить наш прес надто розслабленим. Оздоровлюючий ефект вправ, що виконуються на фітболі, достатньо широкий і багатогранний:

- зміцнює серцевий м'яз, покращує кровопостачання всіх органів тіла, нормалізує кров'яний тиск;
- покращує роботу легенів, збільшує глибину дихання;
- покращує роботу хребців, забезпечує активну діяльність м'язів спини, плечей, попереку, грудної клітки, шиї, живота, рук і ніг;
- дозволяє утримувати чудову поставу і позбавитися від болю в суглобах, нормалізує їх функціонування;
- розтягування на м'ячі сприяє чудовому відновленню організму після фізичних навантажень;
- перехід від напруження м'язів до розслаблення при виконанні вправ, лежачи на м'ячі, сприяє зняттю психоемоційного напруження.

успішного засвоєння рухів необхідно, перш за все, навчитися приймати правильне вихідне положення для виконання змагальних вправ, а також положення всіх кінематичних ланок спортсмена в положенні фіксації гир (гирі) вгорі. З цією метою перед вивченням вправ в обов'язковому порядку проводиться випробування даного вихідного положення і положення фіксації.

При навчанні різним руховим діям у підніманні гир використовуються численні вправи. Вони мають виконуватися так, щоб руховий арсенал у спортсменів послідовно розширювався. Однак не слід захоплюватися збільшенням числа вправ. Потрібно застосовувати такі, які були б спрямовані на вирішення конкретного завдання, використовувалися б для придбання певного досвіду.

Окремі елементи техніки виконання вправ гирьового спорту вивчаються в такому порядку:

1. При виконанні вправ без гир і з однією гирею проводиться детальне ознайомлення з рухами та їх попереднє вивчення.
2. Виконання вправ з полегшеними гирями. В цьому випадку в умовах природної взаємодії спортсмена з гирями здійснюється засвоєння навички виконання вправ.
3. Виконання вправ з гирями змагальної ваги. Таке виконання вправ використовується для вдосконалення навички піднімання гир та розвитку фізичних якостей.

При вивченні елементів техніки та їх узгодження з диханням поширені такі варіанти:

Варіант 1. Елемент техніки вивчається при довільному диханні послідовно: без гир, або з однією гирею. Далі в такій самій послідовності вивчається уже в узгодженні з диханням.

Варіант 2. Елемент техніки вивчається при довільному і затриманому на вдиху диханні і з полегшеними гирями.

Потім цей елемент вивчається знову з тим же навантаженням, але вже в узгодженні з диханням.

Варіант 3. Елемент техніки вивчається з гирями змагальної ваги. Підготовча вправа, спрямована на засвоєння цього елемента, спочатку вивчається при довільному, потім при затриманому диханні і, нарешті, в узгодженні з диханням. Далі в такій же послідовності виконуються всі наступні підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гирями змагальної ваги. За цим же принципом здійснюється вивчення техніки змагальних вправ: кожна вправа спочатку виконується на затриманому і довільному диханні, а потім в строгому узгодженні з диханням.

Варіант 4. Елемент техніки вивчається з важкими гирями однією рукою за допомогою тренера.

Вибір того чи іншого варіанта залежить від ступеня фізичної і технічної підготовленості спортсмена. Якщо підготовленість середня, то доцільно використовувати третій варіант, при поганій – перший або другий, або четвертий.

Проте в процесі навчання необхідно комбінувати всі варіанти.

При вивченні вправи в цілому слід виконувати її у певні відрізки часу і в оптимальному темпі, але при цьому правильно дихати. Тільки поєднання рухів з диханням може сприяти якісному засвоєнню всіх способів підймання гир в повній координації процесу напруження і розслаблення працюючих м'язів відповідно до ритмо-темпової вправи.

В процесі навчання необхідно звертати увагу на основні помилки і усувати їх у першу чергу. Як правило, ці помилки створюють додаткові моменти сил, які призводять до надмірних рухів, заважають правильному виконанню робочих рухів, порушують координацію і т. д.

РОЗДІЛ 5. ФІТБОЛ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ РОЗМИНКИ ТА ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ.

5.1. Історія фітболу

Назва фітбол утворилася від fit – оздоровлення, ball – м'яч, його порівнюють із винаходом простого колеса.

Ще п'ять років тому про це чудо ніхто і не чув. Фітбол застосовували професійні тренери, але про масове використання не могло бути й мови.

Сьогодні, навпаки, ви не знайдете залу, де б ці яскраві м'ячі не впадали в очі, не кажучи вже про групові класи або індивідуальний тренінг. Навіть у багатьох передових компаніях, де піклуються про стан здоров'я своїх співробітників, фітболи замінюють офісні стільці і крісла. До досвідчених фахівців з фітболу шикуються черги.

Появився цей чудо-тренажер завдяки швейцарській лікарці-фізіотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, яка придумала його в 50-х роках минулого сторіччя. Звідси і друга назва – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували виключно у лікувальних цілях - для реабілітації хворих з порушеннями в центральній нервовій системі, тобто лікували хворих церебральним паралічем.

Свій внесок у розвиток фітболу внесла і американка – лікар-фізіотерапевт Джоан Познер Мауер, яка у 80-х роках використовувала м'яч для відновлення хворих після травм хребта.

У наш час м'яч однаково використовується і хворими і здоровими. Застосовується на найрізноманітніших, тренуваннях: від йоги і пілатесу до силових і кардіовправ.

Наприклад, в Скандинавських країнах, відомих своєю винахідливістю, дитячі установи обладнані м'ячами замість стільців. Адже «криво» сидіти на м'ячі просто неможливо,

Контрольні запитання:

1. Які принципи використовуються у системі підходів Джо Вейдера?
2. Який тренажер слід використовувати для розвитку сили м'язів плечового поясу?
3. Які тренажери слід використовувати для розвитку м'язів ніг та розвитку координації рухів?
4. Які тренажери слід використовувати для розвитку м'язів тулуба?

Після виконання будь-яких вправ, особливо після тих, які пов'язані із затримкою дихання, слід виконати кілька дихальних вправ.

Для засвоєння навичок в техніці піднімання гир (гирі) і його елементів використовуються полегшені гирі, які піднімаються протягом невеликих відрізків часу і в невисокому темпі. При цьому необхідно узгодити рухи ніг, тулуба, рук з диханням (вдих виконувати в моменти ослаблення дії сили тяжіння гир на грудну клітку). По мірі вдосконалення техніки та функціональної підготовленості тривалість і темп піднімання гир збільшуються.

2.5. Початкове навчання

Початкове навчання в гирьовому спорті передбачає оволодіння підготовчими вправами для засвоєння роботи з навантаженням і полегшеними способами піднімання гир. Основне їх призначення – ознайомлення з властивостями важких предметів, формування навичок правильного положення тулуба в статичних позах як на початку, так і в кінці виконання підйому цих предметів, а також вільному диханню без затримок і напруження.

Підготовчі вправи для засвоєння роботи з гирями складаються з декількох груп і вивчаються в такій послідовності: елементарні рухи рук і ніг; положення тулуба в різних фазах руху; вправи для координації дихання з рухами; статичні пози.

Елементарні рухи рук і ніг. При виконанні вправ ці групи кінцівок слід розташовувати так, щоб в одному випадку при їх русі можна було відчувати силу тяжіння гир при фіксації гир вгорі або необхідну опору рук (ліктів) на гребенях клубових кісток у вправі поштовх.

В іншому випадку – найменший опір і вільний рух кінцівки в заданому напрямку у фазі польоту гир (гирі) при підніманні їх вгору або опусканні вниз. Всі рухи можуть виконуватися в такій послідовності: напруженими кінцівками (спочатку повільно, потім швидко), розслабленими кінцівками (спочатку повільно, потім швидко). Такі рухи знайомлять спортсменів з величинами м'язових зусиль, що виникають залежно від стану та ступеня напруження м'язів кінцівок.

Елементарні рухи (кругові, махові, ривкові, відштовхувальні тощо) виконуються з гирями в усіх напрямках. Вони допомагають правильно розташовувати кінцівки при подальшому засвоєнні техніки вправ. Рекомендується виконувати такі вправи: махові рухи з полегшеними гирями прямими ненапруженими (розслабленими) руками вліво, вправо, вперед, назад, одночасно і поперемінно, схресно, змінюючи положення долонь (всередину, назовні, повернені до тулуба). Ці ж рухи виконувати зі зміною нахилу тулуба, з присіданнями (змінюючи глибину присідання). Положення тулуба в різних фазах руху. Вправи цієї групи спрямовані на подальше ознайомлення зі способами піднімання тягарів. Вони виконуються в різних положеннях (нахил вперед, назад, лівим або правим боком вперед), з різною швидкістю і з зміною напрямку руху (спочатку вперед, потім назад, в різні сторони і т. д.). При виконанні вправ використовуються найпростіші способи пересування: звичайним кроком, схресним кроком, спиною вперед, в різні сторони і т. д. Ці способи можна використовувати в різних поєднаннях: змінювати напрямки і спосіб пересування, змінювати швидкість пересування і положення рук, змінювати рухи рук (поперемінні на одночасні і навпаки) і напрямок руху або

4. Припиніть тренування, якщо відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Типові помилки при виконанні вправ на тренажерах

Займаючись на тренажері, варто знати про типові помилки:

- у Вас можуть виникнути болі в спині, і ви будете недостатньо витратити калорії, якщо нахил Вашого тіла на тренажері буде занадто сильним. Триматися на тренажері потрібно прямо. Будьте уважні, руки не повинні бути розслаблені. Утримання рівноваги, міцно тримайтеся за поручні;

- ще одна помилка – це затримка дихання при виконанні фізичних вправ.

- неправильне дихання може привести до недостатнього надходження кисню в мозок і як наслідок - до непритомності. Робіть вдих перед тим, як підняти вагу і видих опускаючи її. Коли вага повернеться у вихідне положення, знову вдихніть. Якщо ви не можете підняти вагу, не затримуючи подих, варто зменшити навантаження.

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу та м'язів тулуба м'язи грудей, триголового м'язу плеча (рис. 37.).

Методика виконання вправи:



Рис. 37. а.



Рис. 37. б.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 37.а.).
2. Розгинання рук – видих.
3. Згинання рук – вдих (рис. 37.б.).
4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.
2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.
3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

швидкість та ін. Вправи для дихання є найважливішою групою підготовчих вправ для освоєння роботи з вагами і основним засобом навчання раціональному, без затримок і напруження, диханню в змагальних вправах. У звичайних умовах акт дихання у людини виконується без будь-якої видимої затримки між вдихом і видихом, видихом і вдихом. Цьому безперервному фізіологічному акту має відповідати дихання під час виконання вправ з вагами. Статичні пози. Ця група вправ спрямована на вдосконалення координованого чергування напруження і розслаблення різних груп м'язів у статичних позах. Вправи виконуються в різних положеннях: у вихідному положенні перед стартом у вправах ривок і поштовх, у вихідному положенні перед черговим виштовхуванням, а також при фіксації гир (гирі) вгорі.

2.6. Техніка виконання поштовху

Поштовх гир включає 4 прийоми (рис.1.):

- 1) підйом гир на груди;
- 2) підйом гир від грудей (виштовхування);
- 3) опускання гир на груди;
- 4) опускання гир з грудей.

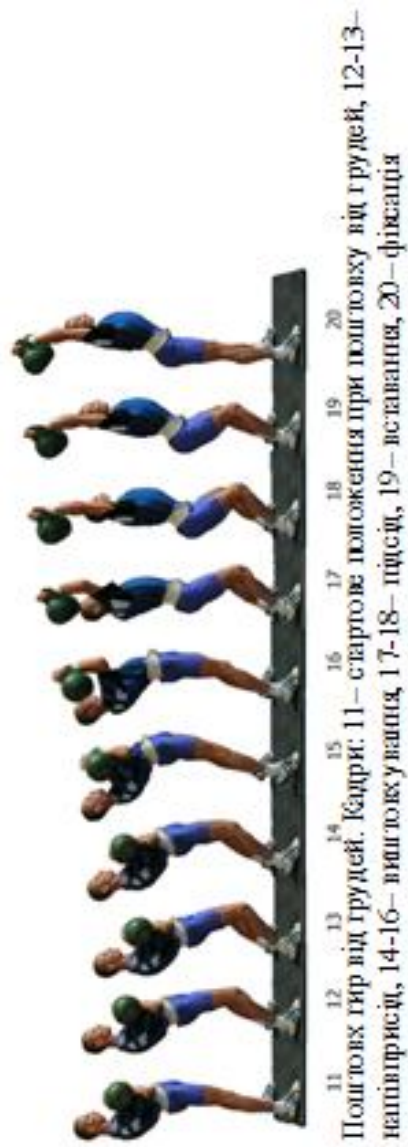
Класична вправа “поштовх” – це швидкісно-силовий, багаторазовий повторювальний рух.

За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хвилин. У цьому випадку другий прийом (поштовх від грудей) є основним.

Рис. 1.1. Техніка поштовху гир (виконує чемпіон та рекордсмен світу, ЗМС Володимир Андруїчук)



Підйом гир на груди. Кадри: 1 – старт, 2 – замах, 3 – мертва точка, 4-6 – розгин (підрив), 7-10 – рух за інерцією, 11 – стартове положення при поштовху гир від грудей



Поштовх гир від грудей. Кадри: 11 – стартове положення при поштовху від грудей, 12-13 – напівприсід, 14-16 – виглобування, 17-18 – підсід, 19 – встання, 20 – фіксація

3. Кількість підходів: 2 підходи по 20-24 повтори. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.
2. Перед початком занять необхідно на протязі 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.
3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.
4. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.
5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.
6. Не здійснюйте тренування на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Бруси



Рис. 37.

Орбітрек



Рис. 36.

Призначення: тренажер призначений для тренування дихальної та серцево-судинної системи, м'язів плечового поясу, м'язів ніг та для відновлення рухової активності людини (збільшення рухливості) (рис. 36.).

Методика виконання вправи:



Рис. 36. а.



Рис. 36. б.



Рис. 36. в.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 36.а.).
2. Виконання крокових рухів (рис. 36.б., 36.в.).

Рис. 1.2. Техніка поштовху гир (виконує чемпіон та рекордсмен світу, ЗМС Володимир Андрійчук)



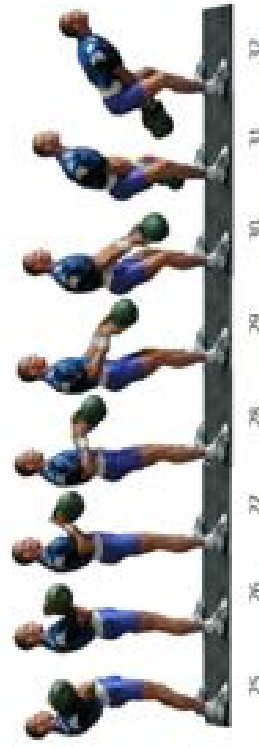
Підйом гир на груди. Кадри: 1 – старт, 2 – замах, 3 – мертва точка, 4-6 – розгін (підрив), 7-10 – рух за інерцією, 11 – стартове положення при поштовху від грудей

Поштовх гир від грудей. Кадри: 11 – стартове положення при поштовху від грудей, 12-13 – напівприсід, 14-16 – вигин коліна, 17-18 – підсід, 19 – вставання, 20 – фіксація

Рис. 1.3. Техніка опускання гир у лопатку (виконує членів за рекордівцем світу, ЗМС Володимир Андрійчук)



Опускання гир на груди. Кадри: 20— фіксація, 21-24— опускання, 25— фіксація



Опускання гир з грудей у лопатку за довшим прізвям.
Кадри: 25—фіксація, 26-30—складання гир вліз, 31— амортизація, 32— мертва точка



1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 35.а.).
2. Розгинання рук – видих.
3. Згинання рук – вдих (рис. 35.б.).
4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травм необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.
2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.
3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.
4. Припиніть тренування, якщо відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.
5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.
6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Перекладина



Рис. 35.

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів плечового поясу та тулуба (м'язи грудей, круглі та широкі м'язи спини, двоголові м'язи рук) (рис. 35.)

Методика виконання вправи:

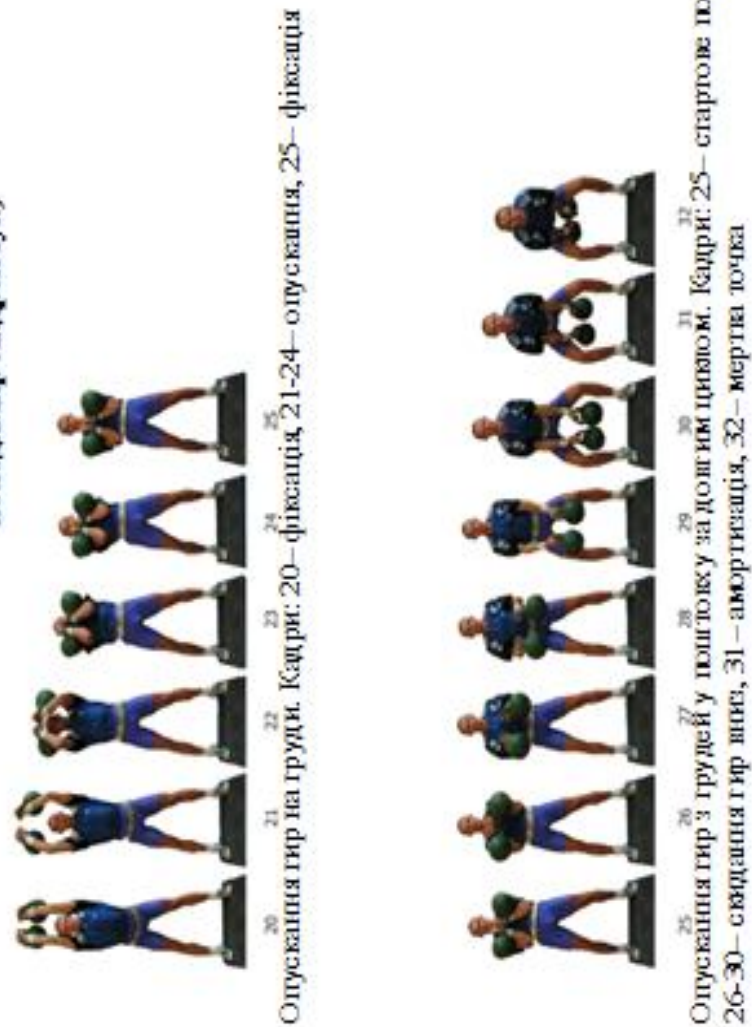


Рис. 35. а.



Рис. 35. б.

Рис. 14. Техніка опускання гир у поштовху (виконує чоловік та рекомендує світу, ЗМС Володимир Андрійчук)



Опускання гир на груди. Кадри: 20—фіксація, 21-24—опускання, 25—фіксація

Опускання гир з грудей у поштовху за допомогою цілюм. Кадри: 25—стартове положення, 26-30—створення гир виле, 31—амортизація, 32—мертва точка

У поштовху гир за довгим циклом, коли після кожного підйому вгору на прямі руки гирі опускаються на груди, потім вниз, в основний старт підйом на груди і поштовх від грудей рівнозначні.

Піднімати гирі як на груди, так і від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дозволяє виконувати кожний прийом більш м'яко й економічно. Глибина підсиду залежить від технічної підготовленості спортсмена, гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якого виконується рух. Добре підготовлені гирьовики в останніх підйомах в поштовху гир, коли виштовхнути гирі від грудей на потрібну висоту дуже важко, застосовують більш глибокий підсід, іноді з розстановкою стоп в сторони на 5 - 10 сантиметрів, що забезпечує надійнішу стійкість і можливість виконати підсід на таку глибину, яка б дала змогу випрямити руки вгорі і утримати гирі над головою.

Така техніка поштовху вважається «неекономічною», оскільки в роботу включається значно більша кількість м'язів, збільшується їх навантаження. Проте в останніх підйомах вона ефективна і часто приносить перемогу в боротьбі з рівними суперниками.

За сучасними правилами змагань поштовх гир виконується протягом 10 хвилин. Якщо раніше провідні гирьовики країни без поспіху могли піднімати дві гирі по 32 кг від грудей 30 - 40, а то й більше хвилин, то тепер вони вимушені значно збільшувати темп виконання вправи і показати максимальний результат, тобто «викластися» протягом відведеного часу.

Поштовх гир, який виконується у високому темпі, потребує вищої фізичної і технічної підготовленості атлета, прояву вольових якостей.

Методика виконання вправи:



Рис. 34. а.



Рис. 34. б.



Рис. 34. в.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 34.а.).

2. Виконання крокових рухів (рис. 34.б., 34.в.).

3. Кількість підходів: 2 підходи по 20-24 повтори. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Повітряний ходок



Рис. 34.

Призначення: тренажер призначений для розвитку м'язів ніг, для розвитку координації рухів, тренування серцево-судинної системи та для відновлювання рухової активності людини (збільшення рухливості тазостегнових та колінних суглобів, тренування серцево-судинної системи) (рис. 34.).

Можна припустити, що подальше зростання результату в поштовху гир відбуватиметься завдяки збільшенню темпу виконання вправи і підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості атлета.

Підйом гир на груди - один із основних елементів у поштовху гир за довгим циклом. Найменша помилка в цьому елементі при багаторазовому повторенні спричиняє додаткові фізичні і вольові зусилля, веде до передчасної втоми і зниження спортивного результату. Оскільки підйом гир на груди в звичайному поштовху виконується лише один раз, іноді гирьовики не надають особливого значення техніці виконання цього елементу. В результаті атлети легких вагових категорій часто надмірно напружуються, втрачають рівновагу при підведенні ліктів під гирі, не відразу можуть зафіксувати гирі на грудях і зосередитися для виконання наступного елементу – поштовху гир від грудей.

Підйому гир на груди передуює виконання декількох попередніх рухів. До них належать *старт і замахи гир назад – за коліна*. Ці елементи в обох варіантах поштовху виконуються лише один раз, тому основних частин підйому на груди не стосуються. Проте від правильно прийнятого замаху в “мертву точку” багато в чому залежить правильне виконання основного (динамічного) старту і підйом на груди в цілому.

В стартовому положенні гирі лежать попереду спортсмена на 10—15 сантиметрів від лінії пальців ніг. Дужки гир зазвичай спрямовані кутами вперед. Після відліку суддею контрольного часу і подачі сигналу “Старт” спортсмен згинає трохи ноги, нахиляє тулуб і захоплює дужки зверху. Потім випрямляє спину, “напружує” м'язи поперекового відділу і завдяки неповному розгинанню ніг і тулуба робить замахи гир назад – за коліна, таким чином

приймаючи положення “мертвої точки” основного старту для підйому гир на груди. Далі, при багаторазових підйомах на груди, це положення прийматиметься не зі старту, а після опускання гир з грудей.

Мертва точка – це найзручніша нефіксуєча стійка спортсмена з гирями в мить, коли при замаху гирі зупиняють рух і перебувають у висі – ззаду – за колінами.

У “мертвій точці” кути в кульшових і колінних суглобах можуть бути різні, залежно від сили м’язів ніг спини та інших фізичних особливостей спортсмена. Наприклад: атлети з сильними м’язами ніг і порівняно слабкими м’язами спини прагнуть збільшити кут у кульшових суглобах і відповідно зменшити в колінних, прийняти більш низький старт, компенсуючи тим самим недостатню силу м’язів спини “зайвою” силою ніг. І навпаки, атлети з сильними м’язами спини стараються перенести основне навантаження на спину, роблячи при цьому більш низький нахил тулуба і збільшуючи кут у колінах.

Через неоднакове положення тіла атлета в “мертвій точці” можна виділити дві основні стійки – високу і низьку. У високій стійці стартового положення гирі перебувають на рівні колін і вище; в низькій – ближче до підлоги. І та, і інша стійки атлета в “мертвій точці” стартового положення не можуть бути постійними. Вони змінюються, залежно від втоми тих або інших груп м’язів, що беруть участь у підйомі гир на груди в поштовху гир за довгим циклом.

Незалежно від стійки, спина в стартовому положенні має бути прямою або трохи прогнutoю в поперековому відділі, м’язи спини напружені, плечі відтягнуті вниз, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова дещо піднята. Загальний центр маси тіла розміщений ближче до п’ят.

Методика виконання вправи:



Рис 33. а.



Рис 33. б.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 33.а.).
2. Розгинання рук – видих.
3. Згинання рук – вдих (рис. 33.б.).
4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров’я.
2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м’язів.
3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров’ю.
4. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Масажер



Рис. 33.

Призначення: тренажер забезпечує комплексний вплив на м'язи спини, покращує кровообіг (для повздовжнього та поперечного масажу спини) (рис. 33.).

Від технічно правильного прийнятого старту багато в чому залежить техніка виконання підйому до підсідю.

Підйом гир на груди до півпідсідю – головний рух (частина) прийому – підйому на груди в цілому. Як тільки гирі почнуть зворотний рух з положення ззаду, за колінами, не затримуючись, атлет мов би випереджаючи рух гир подає таз і коліна трохи вперед, починає виконувати фінальний розгін і підрив. Ці два елементи виконуються як єдине ціле, на дуже короткому відрізку підйому, в основному завдяки зусиллю м'язів ніг і спини. Розгін починається від початку руху гир з положення “мертвої точки” за колінами і закінчується майже повним випрямленням ніг і тулуба. Підрив починається з остаточного випрямлення ніг і тулуба і закінчується підйомом плечей і вставанням на пальці, загальний центр маси тіла при цьому зміщується на пальці. Руки до закінчення підриву залишаються прямими і виконують лише утримуючу функцію. Лікті розташовані ближче до тулуба. Руки включаються в роботу після підриву. Дужки гир (в мертвій точці розташовуються паралельно до лінії розташування стоп) під час підйому розвертаються кутами вперед і в момент підведення ліктів під гирі направлені майже вертикально.

Півпідсід з подальшим вставанням - кінцевий елемент підйому на груди. Після підриву, приблизно 15 - 20 сантиметрів, гирі продовжують рух вгору за інерцією. Використовуючи цей рух, потрібно швидко підвести лікті під гирі і просунути кисті всередину дужок. Як тільки гирі торкнуться передпліччя, опустіть плечі, станьте повністю на ступні і, за необхідності, зігніть ноги в колінах, пом'якшуючи тим самим різкий удар у груди і полегшуючи підйом на груди в цілому. Випрямте ноги. Якщо гирі незручно лягли на груди, швидко поправте їх, просуньте кисть глибше

всередину дужок і прийміть стартове положення для поштовху від грудей.

Поштовх гир від грудей (виштовхування) складається з таких складових: стартове положення при поштовху гир від грудей, напів присід, виштовхування, підсід з одночасним випрямленням рук вгору і подальшим випрямленням ніг (вставанням). Головним рухом (частиною) є підйом гир до підсиду (виштовхування).

У *стартовому положенні* з гирями на грудях ноги мають бути випрямлені, стопи розставлені трохи ширше плечей, пальці трохи розведені в сторони. Загальний центр маси тіла припадає на обидві стопи. Груді по можливості розслаблені, плечі опущені, плечові частини рук притиснуті до тулуба, лікті втиснуті гирями в живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок, пальці зігнуті, але не напружені. Голова - в природному положенні. Для кращого зчеплення в місцях дотику передпліччя і ліктя з тулубом слід зволожувати футболку водою.

Підйом (виштовхування) гир до підсиду. Існує два способи виштовхування: перший, найпростіший, - завдяки пружному згинанню і розгинанню ніг з виходом на пальці. Такий спосіб виштовхування найкраще підходить атлетам із сильними м'язами ніг та з недостатньою гнучкістю хребта і рухливістю грудної клітки. В цьому способі навантажуються м'язи ніг. Деякі спортсмени виштовхують гирі з неповної ступні, а зі зміщенням загального центру маси тіла на передню частину стопи (пальці), що не є обов'язковою умовою, але і не вважається помилкою.

У другому способі сила м'язів ніг, рухливість грудної клітки і гнучкість хребта використовуються приблизно однаково. Гирі ніби відстрибують від заздалегідь стиснутої

Призначення: тренажер забезпечує комплексне тренування всіх основних груп м'язів: верхнього плечового поясу, м'язів тулуба та ніг, а також тренування серцево-судинної системи (тренування серцево-судинної та дихальної системи, чотириголового м'яза стегна, широких м'язів спини, а також збільшення рухливості ліктьових та колінних суглобів).

Методика виконання вправи:



Рис. 32. а.

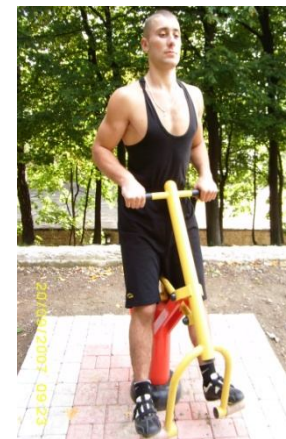


Рис. 32. б.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 32.а.).
2. Розгинання ніг – видих (рис. 32.б.).
3. Згинання ніг – вдих.
4. Кількість підходів: 2 підходи по 14-16 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.
2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

2. Перед початком занять необхідно на протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Характерні помилки:

Виконання вправи завдяки іншим групам м'язів (м'язів рук), кругла спина, затримка дихання, зігнуті ноги в колінних суглобах.



Рис. 32.

грудної клітки і живота. Ноги працюють економніше. В момент виштовхування тим або іншим способом м'язи рук максимально розслаблені: вони лише сприяють утриманню гир на грудях. Включення в роботу рук знижує ефективність виштовхування і призводить до передчасної втоми. Завершується виштовхування виходом на пальці, підйомом грудей і плечей. Таким чином, гирям надається необхідна швидкість руху вгору.

Підсід з випрямленням рук вгору і випрямленням ніг останні елементи прийому “поштовх гир від грудей”. Після виштовхування, використовуючи мить руху гир за інерцією, атлет миттєво “йде в підсід”, одночасно випрямляючи руки вгору. Глибина підсиду залежить від гнучкості м'язів, рухливості суглобів, технічної підготовленості атлета, а також рівня втоми, на фоні якого виконується рух. Зазвичай гирьовики застосовують неглибокий підсід, як найекономніший при максимальній кількості підйомів. При високому рівні втоми, коли виштовхнути гирі на потрібну висоту бракує сил, застосовується глибший підсід, іноді з розстановкою стоп в сторони на 5-10 сантиметрів. Цей спосіб неекономний, оскільки в роботу включається більша кількість м'язів, збільшується їх напруження. Проте атлет вимушений застосувати цей спосіб, інакше не зможе випрямити руки вгору (було недостатнє виштовхування) і зафіксувати гирі над головою. При виконанні підсиду одночасно виконуються три складових елементи прийому: опускання на повні ступні (в кінці виштовхування був підйом на пальці), згинання ніг в колінах (підсід) і випрямлення рук вгору. Згинання ніг і випрямлення рук виконуються швидко і закінчуються одночасно.

Утримавши гири в підсіді, не затримуючись, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гири на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді.

Опускання гир на груди. У зв'язку з великою кількістю повторень як в одному, так і в іншому варіанті поштовху гир правильність, мінімальна затрата сил, опускання гир на груди мають велике значення для досягнення високого результату.

Найважливішим при опусканні є спосіб амортизації, тобто пом'якшення удару гирями у груди. Існують три способи.

Перший спосіб – завдяки згинанню ніг у колінах. Такий спосіб амортизації нераціональний, оскільки в роботу включаються найбільші м'язи - розгиначі ніг. Вони ж беруть участь і при виштовхуванні гир вгору. В результаті такого подвійного навантаження м'язи ніг швидко втомлюються. За технікою виконання, цей спосіб простіший: після сигналу (рахунку) судді потрібно миттєво розслабити м'язи рук і підвестися на пальці (гири вільно “падають” на груди); під вагою гир опуститися на повні ступні, зігнути ноги в колінах, “амортизувати”, пом'якшуючи тим самим різкий удар на груди.

Другий спосіб – “гальмування” – виконується в основному завдяки амортизаційним можливостям хребта, грудної клітки, заздалегідь підведеного плечового пояса і опускання на повні ступні. Це найекономічніший спосіб амортизації, яким з успіхом користуються атлети з достатньою рухливістю грудної клітки, плечового пояса і гнучкістю хребта. Виконується він таким чином: одночасно з початком опускання гир атлет миттєво піднімається на пальці, дещо піднімає плечі і груди (ніби витягується назустріч “падаючим” гирям). Як тільки гири торкнуться плечей, вже під тиском ваги атлет опускає плечі, груди, стає

Тренажер м'язів черевного пресу



Рис. 31.

Призначення: Тренажер призначений для розвитку сили м'язів тулуба (м'язи верхньої частини черевного пресу) (рис.31.).

Методика виконання вправи:

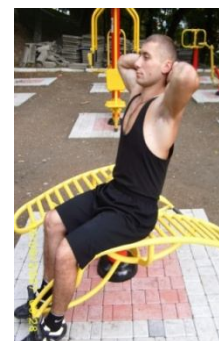


Рис. 31. а.



Рис. 31. б.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 31.б.).

2. Підйом тулуба (до кута 90^0) – видих (рис. 31.а.).

3. Вихідне положення – вдих.

4. Кількість підходів: 2 підходи по 10-14 повторів.

Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 30.а.).

2. Підйом ніг (до кута 90^0) – видих (рис. 30.б.).

3. Вихідне положення – вдих.

4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не здійснюйте тренування на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Характерні помилки:

Виконання вправи завдяки іншим групам м'язів (м'язів рук), кругла спина, затримка дихання, зігнуті ноги в колінних суглобах.

на повні ступні і подає таз трохи вперед. Ноги в колінах майже не згинаються. М'язи рук при опусканні гир і утримуванні їх на грудях, максимально розслаблені.

Цей спосіб амортизації ефективніший у поштовху гир “до відмови”. Більшість провідних атлетів з успіхом застосовують його на змаганнях.

У третьому способі амортизації при опусканні гир на груди основне навантаження припадає на м'язи-розгиначі рук. У цьому випадку атлет менше напружує ноги, груди, плечовий пояс, а опускає гирі силою м'язів рук. У результаті - руки швидко втомлюються, “відмовляють”. Цей спосіб опускання гир частіше застосовують атлети-початківці, боячись сильного удару гирями в груди. В подальшому цей спосіб може стати звичним і видаватися раціональнішим.

Тренер повинен вчасно підібрати для кожного гирьовика відповідний метод опускання гир на груди. Основною частиною цього прийому є спосіб амортизації.

Опускання гир з грудей. Техніка виконання цього прийому в поштовху за довгим циклом також має велике значення. При багаторазовому повторенні будь-яка помилка веде до порушення узгодженості рухів, зайвого навантаження м'язів і передчасної втоми.

Опускання гир з грудей включає скидання їх з грудей з перехопленням дужок і опускання в положення “мертвої точки”. При скиданні потрібно трохи відштовхнути гирі вперед, швидко підвестися на пальці, підвести плечі і захопити дужки зверху (до скидання кисті були просунуті всередину дужок). Усі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, встати на повні ступні, опустити плечі (початок “гальмування”) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб. Гирі в кінці

опускання повинні бути ззаду – за колінами, в положенні основного старту для чергового підйому гир на груди в поштовху за довгим циклом. Провідна частина прийому – опускання.

2.7. Техніка виконання ривка гирі однією рукою

Ривок гирі – заключна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті. За правилами змагань у ривку гиря з положення “вису” піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою. Кількість підйомів однією і другою рукою додається. Або підйоми двох рук додаються і діляться наполовину (це визначається у положенні про змагання).

За технікою виконання ривок гирі – складніша вправа класичного двоборства. Сила і власна вага атлета при виконанні ривка мають велике значення, але не вирішальне. Якщо переглянути протоколи різних чемпіонатів, то можна переконатися в тому, що результати спортсменів легких вагових категорій трохи поступаються, а іноді і перевершують результати важких вагових категорій.

Достатня сила, техніка виконання у поєднанні з правильним диханням і вмінням максимально розслабити м'язи під час виконання ривка – головні чинники високих досягнень у ривку. Будь-які з фізичних якостей можна ставити на перше місце. Вони рівнозначні. Щонайменше відхилення у техніці руйнує загальну структуру рухів, що, у

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Характерні помилки:

Виконання вправи завдяки іншим групам м'язів (м'язів рук), кругла спина, затримка дихання, рухи цілим тулубом.

Тренажер для пресу анатомічний



Рис. 30.

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів тулуба (м'язи нижньої частини червонного пресу) (рис. 30.)

Методика виконання вправи:



Рис. 30. а.



Рис. 30. б.

Методика виконання вправи:

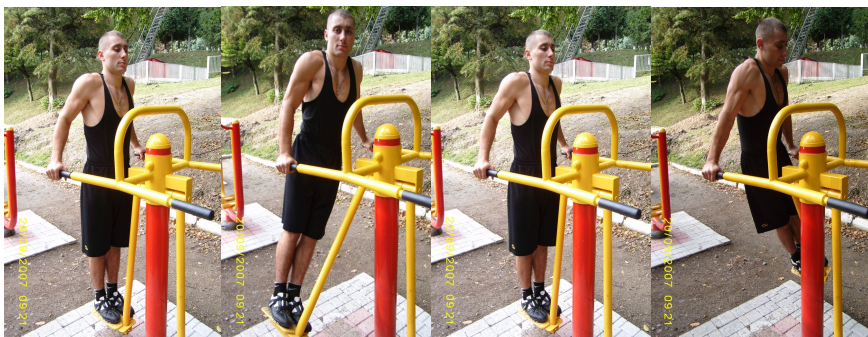


Рис. 29. а. Рис. 29. б. Рис. 29. в. Рис. 29. г.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 29.а).

2. Нахил – видих (рис. 29.б., рис. 29.г.).

3. Вихідне положення – вдих.

4. Кількість підходів: 2 підходи по 16-20 повторів.

Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

2. Перед початком занять необхідно упродовж 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо відчуєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

свою чергу, збиває ритм дихання, м'язи надмірно напружуються, швидко настає втома.

Неможливо розглядати техніку ривка окремо, без узгодженості рухів з диханням і розслабленням “зайвих” м'язів: одне доповнює інше. Тому перш ніж приступити до тренування в ривку, необхідно добре оволодіти спеціально-допоміжними вправами і окремими елементами ривка гіри, навчитися правильно і невимушено дихати при виконанні кожного елемента і лише після цього переходити до оволодіння технікою ривка гіри в цілому, зберігаючи невимушеність і узгодженість рухів і дихання. На перших тренуваннях з оволодіння технікою виконання ривка гіри не слід робити велику кількість повторень в одному підході. Вага гіри повинна відповідати фізичній підготовленості атлета. Краще спочатку оволодіти технікою на легких гирях і довести виконання рухів і дихання до автоматизму.

Техніка ривка гіри (рис.2.). Основними складовими ривка гіри є:

1. “Мертва точка” (динамічний, маятниковий рух).

2. Підйом гіри вгору на пряму руку (розгін, підрив, рух за інерцією, фіксація).

3. Опускання гіри у вихідне положення – “мертву точку”.

“Мертвій точці” передуює старт (статичний) і замах гіри назад-за коліна. Цей старт і рух (замах) виконуються лише на початку першого підйому, тому до основних елементів (частин) ривка не належать. Проте від технічно правильного замаху гіри назад, за коліна, залежить правильне вихідне

Рис. 2.1. Техніка ривка гирі (виконує чоловік та рекордсмен світу, ЗМС

Володимир Андрійчук)



Ривок гирі вгору. Кадри: 1– старт, 2– замах, 3– мертва точка, 4-7– розгін (пірвін), 8-10– рух за інерцією, 11– фіксація



Опускання гирі вниз. Кадри: 11– фіксація, 12-16– опускання, 17-18– амортизація, 19– мертва точка, 20-21– закінчення

дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не здійснюйте тренування на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Характерні помилки:

Виконання вправи за рахунок інших груп м'язів (м'язів спини), кругла спина, неправильне дихання, рухи ногами почергові.

Тренажер для сідничних привідних і відвідних м'язів стегна



Рис. 29.

Призначення: тренажер призначений для розвитку м'язів тулуба, а також для розвитку координації рухів та для відновлення рухової активності людини (збільшення рухливості поперечного відділу хребта та косих м'язів живота) (рис. 29.).

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів ніг (чотириголового м'язу стегна) (рис. 28.).

Методика виконання вправи:



Рис. 28. а.

Рис. 28. б.

Рис. 28. в.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 28.а.) .

2. Розгинання ніг – видих (рис. 28.б.).

3. Згинання ніг – вдих (рис. 28.в.).

4. Кількість підходів: 2 підходи по 12-16 повторів.

Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

2. Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо Ви відчуваєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або

Рис. 2.2. Техніка ривка гирі (похилу) чеполін та рекордсмен світу, ЗМС

Володимир Андрійчук



Ривок гирі вгору. Кадри: 1 – старт, 2 – захват, 3 – мертва точка, 4-7 – розгин (підрип), 8-10 – рух за інерцією, 11 – фіксація



11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Опускання гирі вниз. Кадри: 11 – фіксація, 12-16 – опускання, 17-18 – амортизація, 19 – мертва точка, 20-21 – закінчення

положення “мертвої точки” для виконання першого підйому гирі в ривку.

У *стартовому положенні ноги* розставлені на ширині плечей або трохи ширше так, щоб гиря вільно проходила між гомілками. Для кращої стійкості пальці розведені трохи в сторони. Гиря попереду атлета на 15-20 сантиметрів від лінії пальців ніг. Дужка гирі розташована паралельно до цієї лінії. Нахилитися, зігнути ноги і, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити (натягнути) м'язи поперекового відділу. Вільна рука в цей момент відведена трохи убік і не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова - в зручному положенні (погляд спрямований вперед - угору). Загальний центр маси тіла припадає на пальці.

Таким чином прийняти положення старту для виконання ривка гирі.

Потім за сигналом судді “Старт” атлет м'яко відриває гирю від помосту і завдяки неповному випрямлянню ніг і розгинання тулуба робить замах гирі назад, за коліна. В кінці замаху коліна подаються трохи назад, а загальний центр маси тіла зміщується ближче до п'ят. Положення атлета у момент зупинки гирі в “мертвій точці” ззаду, за колінами, надалі багато разів повторюватиметься, але не після замаху гирі з помосту, а після фіксації гирі вгорі на прямій руці, гиря скидається вперед-вниз для замаху з “мертвої точки”.

Стійка атлета в основному старті, залежно від ваги гирі, силових можливостей атлета, а також рівня втоми, на фоні якого виконується вправа, може бути високою і низькою.

У *високій стійці* нахил тулуба і згинання ніг в колінах незначний. Гиря – на рівні колін. У *низькій стійці* кути в колінних і тазостегнових суглобах значно менші, а гиря опущена ближче до підлоги. Стійки в основному старті

Заходи безпеки:

1. Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для Вашого здоров'я.

2. Перед початком занять необхідно продовж 10 хв. провести розминку для розігріву м'язів.

3. Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю.

4. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

5. Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

6. Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Жим ногами горизонтальний



Рис. 28.

Тяга зверху



Рис. 27.

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів плечового поясу, м'язів грудей та спини (круглі та широкі м'язи спини, двоголові м'язи плеча).

Методика виконання вправи:



Рис. 27. а.



Рис. 27. б.

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 27.а.).
2. Розгинання рук – видих.
3. Згинання рук – вдих (рис. 27.б.).
4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

мають свої переваги і недоліки. Найраціональнішою і найефективнішою є висока стійка. Положення частин тіла атлета і підйом гирі в цій стійці найвигідніші. М'язи ніг і спини працюють з мінімальним навантаженням, а гиря піднімається та опускається найкоротшим шляхом, внаслідок чого збільшується темп виконання вправи. В той же час через різкий підрив при підйомі гирі і “гальмування” при опусканні, значно швидше втомлюються м'язи-згиначі пальців: пальці при різких рухах розгинаються, а гиря виривається з руки. Крім того, швидше натираються мозолі, а іноді зривається шкіра з долоні, що призводить до передчасного припинення виконання вправи.

По мірі втоми спортсмен вимушений переходити в нижчу стійку.

Із низької стійки відрізок підйому і опускання гирі збільшується, що дозволяє виконувати вправи більш плавно і м'яко. Навантаження на пальці зменшується.

Ритм дихання відновлюється. Знижується темп виконання вправи, а це – одна з головних умов досягнення високих результатів у ривку.

В “мертвій точці” спина має бути прямою або ледь прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). М'язи поперекового відділу напружені. Таз і коліна (у високій стійці) відхилені трохи назад. Загальний центр маси тіла розташований ближче до п'ят. Рука, що утримує гирю, пряма і відтягнута нею назад, за коліна, кисть спрямована долонею назад. Плече цієї руки відхилено вперед і вниз. Вільна рука відведена назад. Голова дещо піднята, погляд спрямований вперед-вгору. Положення спортсмена в низькій стійці в момент “мертвої точки” відрізняється більшим згинанням ніг у колінах і нахилом тулуба. Гиря опущена ближче до підлоги.

При оволодінні технікою виконання класичних вправ правильне стартове положення має велике значення. Будь-яка, навіть незначна помилка на старті при виконанні вправи веде за собою багато поточних помилок, що не дозволяє показати високий результат та оволодіти технікою тієї або іншої вправи.

Перший спосіб. Підйом гирі вгору на пряму руку. Як тільки гиря з “мертвої точки” (ззаду, за коліна) починає зворотний рух вперед, потрібно швидко, наче випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед (на старті були відведені назад) і завдяки неповному розгинанню тулуба і випрямленню ніг надати початкового прискорення рухові гирі вперед-вгору (розгін). Загальний центр маси тіла переноситься ближче до пальців. Лікоть у цей момент торкається тулуба, створюється найбільш зручне положення тіла атлета для виконання заключного зусилля при підйомі гирі. Не уповільнюючи руху гирі, в останню мить повністю розгинається тулуб, випрямляються ноги (можуть відриватися п’яти від помосту), піднімається і трохи відводиться назад плече. Всі ці елементи виконуються швидко і різко. Одночасно із закінченням підриву трохи згинається рука.

Дужка гирі від початку підйому поступово розгортається кутом вперед (була розташована паралельно лінії пальців ніг). Після підриву, коли гиря вже приблизно на рівні грудей, направлена кутом вперед-вгору. Всі рухи в підйомі виконуються одночасно, легко і невимушено. Використовуючи рух гирі вгору за інерцією, приблизно на рівні голови або трохи вище потрібно швидко просунути кисть всередину дужки (упертися частиною великого пальця у внутрішній її кут) і випрямити руку вгорі. Тіло гирі трохи повертається навколо передпліччя. При фіксації гирі вгорі на прямій руці ноги повинні бути випрямлені, вільна рука

1. Займіть вихідне (стартове) положення на тренажері (рис. 26.а.).

2. Розгинання рук – видих (рис. 26.б.).

3. Згинання рук – вдих.

4. Кількість підходів: 2 підходи по 8-12 повторів. Рухи на тренажері необхідно виконувати плавно.

Заходи безпеки:

Для запобігання травмам необхідно проконсультуватися у лікаря щодо безпечності тренувань на цих тренажерах для Вашого здоров’я.

Перед початком занять необхідно протягом 10 хв. провести розминку для розігріву м’язів.

Неправильне використання тренажерів, або надмірні навантаження можуть завдати шкоди Вашому здоров’ю.

Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте такі симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та поломки обладнання.

Не тренуйтеся на тренажерах після вживання алкоголю, або будь-яких медичних препаратів.

Характерні помилки:

Виконання вправи завдяки іншим групам м’язів (м’язів черевного пресу), кругла спина, неправильне дихання, рухи руками почергові.

4.2. Тренажери та їх призначення

Жим сидячи від грудей



Рис. 26.

Призначення: тренажер призначений для розвитку сили м'язів плечового поясу (м'язи грудей та триголові м'язи плеча), а також використовується в оздоровчому тренуванні для створення форми і корекції фігури (рис. 26.).

Методика виконання вправи:



Рис.26. а.



Рис. 26. б.

опущена або відведена трохи в сторону. Гири за передпліччям.

Другий спосіб. Вправу можна виконувати з підсідом з подальшим випрямленням ніг і фіксацією (більшість спортсменів підсиду не робить, хіба що наприкінці на фоні втоми, коли спортсмен не може вирвати гиру без підсиду, та спортсмени легких вагових категорій).

Опускання гирі у вихідне положення. Після сигналу (рахунку) судді гири знову опускаються у вихідне положення - "мертву точку" для виконання чергового підйому. При опусканні потрібно, повертаючи гиру навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно підвести плече і підвестися на пальці. У момент захоплення дужка направлена вперед-вгору і знаходиться на рівні голови або трохи нижче. Як тільки падаюча гири відтягне руку вниз – необхідно опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. В останню мить руху гирі назад, за коліна, ніби супроводжуючи її, подати таз і коліна трохи назад. Цей рух сприяє м'якшому остаточному гальмуванню руху гирі і прийняттю зручної високої стійки для виконання чергового підйому. Вільна рука відкидається назад. М'язи спини напружуються, загальний центр маси тіла переноситься ближче до п'ят.

Контрольні запитання:

1. Які вправи входять до перших правил змагань з гирьового спорту?
2. Коли вперше введено почесне спортивне звання «Майстер спорту з гирьового спорту»?
3. Коли була створена Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ)?
4. Які групи підготовчих вправ ви знаєте?
5. Які методи навчання вправи ви знаєте?

Принцип ізоляції

М'язи можуть працювати або в унісон, або у відносній незалежності один від одного. Кожен м'яз певною мірою бере участь у виконанні всього руху: або як стабілізатор положення тіла, або як антагоністи або синергісти. Якщо ви хочете максимально сформувати або розвинути м'язи незалежно від інших, ви повинні якомога ретельніше ізолювати їх від інших м'язів. Домагайтеся цього завдяки зміни анатомічного положення тіла.

Принцип стимуляції м'язів

Неодмінною умовою постійного прогресу є недопущення повної адаптації організму до одноманітної специфічної тренувальної програми. Ніколи не давайте м'язам пристосуватися до цього. Щоб прогресувати, вони потребують постійного навантаження. Якщо ви варіюєте вправи, число підходів і повторень, кути впливу на м'язи, вони ніколи не адаптуються до навантаження.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ ВІДКРИТОГО АТЛЕТИЧНОГО МАЙДАНЧИКА

4.1. Принципи навантаження:

Принцип прогресивного навантаження

Прогресивне навантаження – це базис для нарощування будь-якого параметра фізичної підготовленості (сили, об'єму м'язової тканини, витривалості і т.п.). При реалізації даного принципу м'язи змушені працювати більш напружено в порівнянні з режимом, до якого вони звикли. Щоб нарощувати силу, постійно переборюйте все більші навантаження. Щоб збільшити об'єм м'язової тканини, не тільки піднімайте все більшу і більшу вагу навантаження, але і збільшуйте кількість підходів, що ви виконуєте, і число тренувальних занять. Щоб збільшити локальну м'язову витривалість, у прогресуючому принципі скорочуйте час відпочинку між підходами, або збільшуйте число повторень або підходів. Усе це прогресивно збільшує навантаження. Концепція прогресивного навантаження – це основа всього спортивного тренінгу.

Система підходів Джо Вейдера

У період становлення системи Джо Вейдера більшість експертів радила атлетам-ентузіастам виконувати лише один підхід до кожної вправи, що входить у їхню програму. Джо Вейдер першим став відстоювати необхідність виконання декількох підходів до кожної вправи (іноді до 3-4) для того, щоб цілком виснажити кожен м'яз або групу м'язів і стимулювати їхній максимальний розвиток.

РОЗДІЛ 3. БОДІБІЛДИНГ

3.1. Рекомендації до виконання вправ з бодібілдингу

Наведені в цьому розділі інструкції з техніки виконання всіх вправ які використовуються у програмі супроводжуються рисунками, і дають більш повне уявлення про виконання тих чи інших вправ. Ви побачите як виконуються рухи в залі. Вивчайте, пробуйте, запам'ятовуйте. За необхідності попросіть інструктора або досвідченого партнера в залі оцінити Вашу техніку і внести необхідні зауваження та корективи.

Вправа 1. Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Жим гантелей – чудова альтернатива вправам зі штангою (рис. 3.). Робота з двома окремими гантелями задіює стабілізуючі функції м'язів, заставляючи їх притримуватись необхідної траєкторії, а чим сильніші «стабілізатори», тим більшу вагу здатний подолати атлет. Гантелі сприяють більш активній участі м'язів грудей, не даючи їм розслабитися протягом всієї траєкторії руху. У верхньому положенні жиму утримуйте гантелі, не даючи їм розійтись. Не варто применшувати участь у виконанні вправи дельтоподібних м'язів, які, як і при роботі зі штангою, активно навантажуються. Триголові м'язи плечей виступають тут в якості другорядних помічників, які включаються в роботу у верхньому положенні. Візьміть в руки гантелі і ляжте на горизонтальну лаву, передпліччя при цьому направлені вгору. Потужним рівномірним рухом підійміть гантелі вгору, траєкторія руху при цьому дещо звужується. Поверніться у вихідне положення, рівномірно опустивши гантелі. Цей рух складніший, ніж жим штанги, уважно стежте за своїми діями. Не допускайте безконтрольного відхилення

рук всередину або назовні, що може спричинити травми плечового або ліктьового суглобів. Під час роботи з важкими гантелями попросить партнерів по залу подати їх, коли ви приймете зручне положення, і забрати їх після закінчення виконання вправи.

Контрольні запитання:

1. Які вправи слід використовувати для розвитку грудних м'язів?
2. Які вправи слід використовувати для розвитку м'язів рук?
3. Які вправи слід використовувати для розвитку м'язів спини?
4. Які вправи слід використовувати для розвитку м'язів ніг?

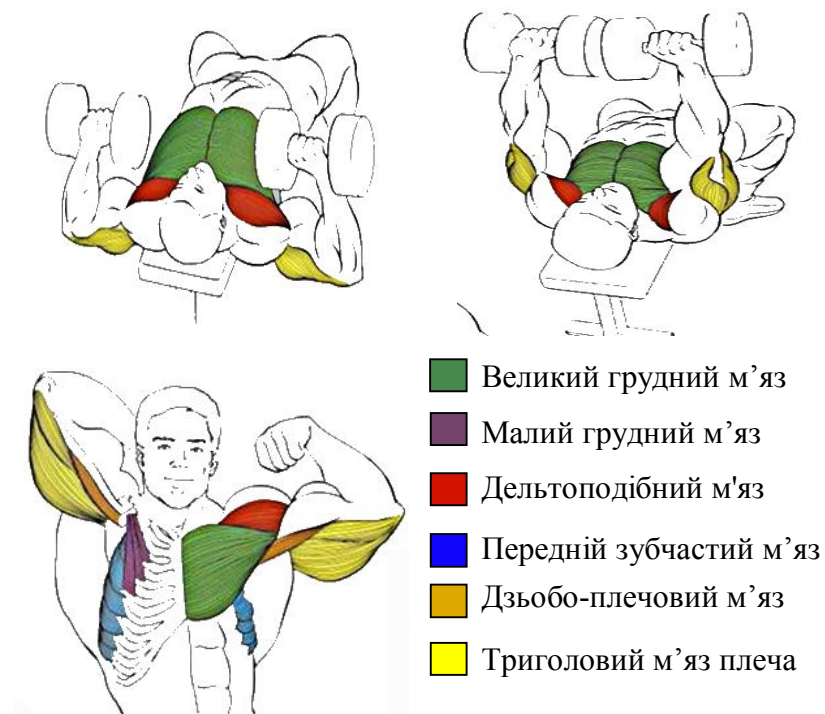


Рис. 3. Жим гантелей лежачи

Вправа 2. Жим штанги широким хватом лежачи на горизонтальній лаві

Під час виконання вправи активно навантажуються грудні м'язи в цілому і дельтоподібні м'язи, а також триголові м'язи плеча (рис. 4.). Ляжте на лаву, розташували кисті рук на грифі трохи ширше плечей, міцно обхопіть його.

6. Тяга нижнього блока до живота – 3 підходи по 10-12 разів;
7. Підйом штанги на біцепс – 3-4 підходи по 12 разів;
8. Прес – 2 підходи (на верхній і нижній прес).

2-й день (легкий):

1. Жим лежачи – 3 підходи по 6 разів;
2. Жим гантелей вгору на похилій лаві – 3 підходи по 15 разів;
3. Протяжка стоячи широким хватом до рівня грудей – 2 підходи по 10-12 разів;
4. Підйом гантелей на біцепс – 2 підходи по 15 разів;
5. Тяга гантелей в нахилі – 3-4 підходи по 10-12 разів;
6. Присідання – 2 підходи по 6 разів;
7. Прес – 2 підходи (на верхній і нижній прес).

3-й день. (важкий):

1. Жим лежачи – 3 підходи по 6 разів;
2. Віджимання на брусах – 2 підходи по 8 разів;
3. Жим штанги з-за голови – 3 підходи по 12-15 разів;
4. Присідання – 2 підходи по 6 разів;
5. Тяга верхнього блока до грудей (або підтягування) – 3 підходи по 10-12 разів;
6. Тяга нижнього блока до живота – 3 підходи по 10-12 разів;
7. Підйом штанги на біцепс – 3 підходи по 4 рази;
8. Прес - 2 підходи (на верхній і нижній прес).

Напружте верхні м'язи спини, трохи зблизивши лопатки, зніміть штангу зі стійок. Необхідно рівномірно опустити штангу до торкання грудей в області сосків і потужно підняти її вгору. Уникайте різкого кидання штанги на груди і відбивання, положення тулуба і ніг має залишатися незмінним в ході виконання всіх запланованих повторень. Жим лежачи широким хватом, найбільш популярна вправа в середовищі атлетизму, вона добре розширює грудну клітку, допомагає збільшити ширину плечей.

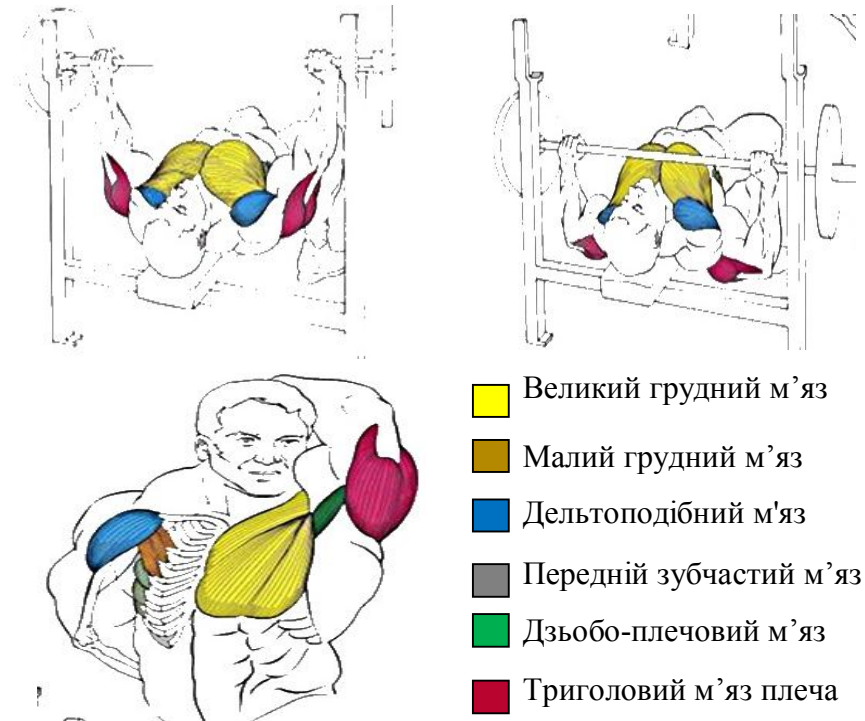


Рис. 4. Жим лежачи широким хватом

Вправа 3. Розведення гантелей лежачи на похилій лаві

Виконання розведень гантелей на похилій лаві навантажує верхню частину грудних м'язів (рис. 5.). Встановіть кут нахилу лави 40 градусів. Ляжте на лаву, утримуючи гантелі на витягнутих і злегка зігнутих в ліктях руках. Рівномірно розведіть по дугоподібній траєкторії руки і силою зробіть зведення. Уникайте контакту гантелей у верхньому положенні руху, залишаючи їх на невеликій відстані один від одного наприкінці підйому і зберігаючи тим самим напруження в м'язах грудей.

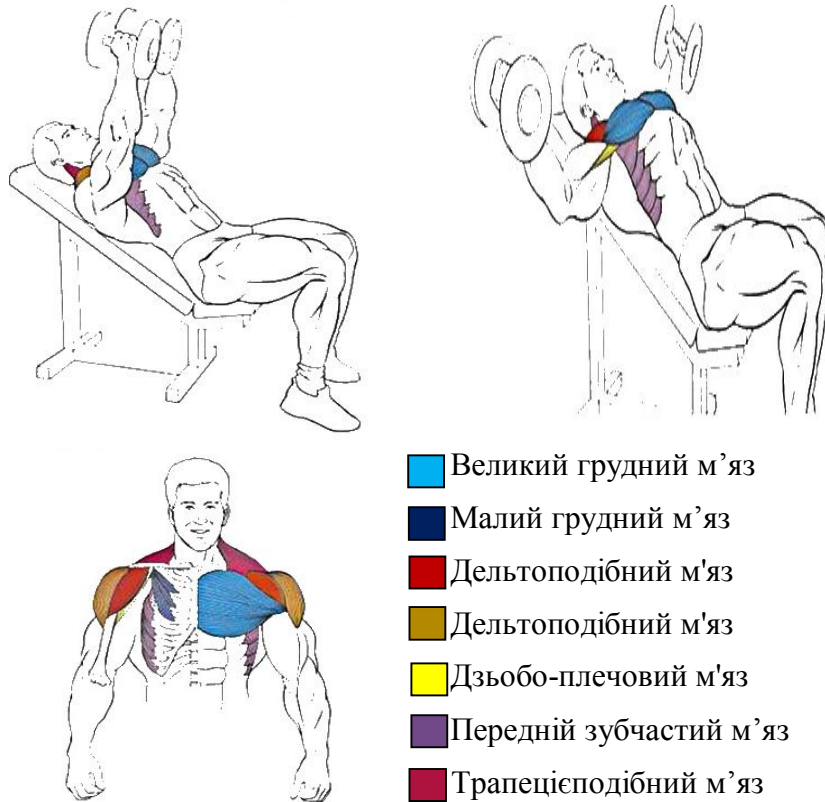


Рис. 5. Розведення гантелей лежачи на похилій лаві

3.2. Різновиди програм для занять в атлетичному залі

Варіант №1. Триденна програма на масу і силу для новачка

Понеділок (грудні м'язи, триголові м'язи плеча):

1. Жим штанги лежачи – 3 підходи по 10 разів;
2. Віджимання на брусах – 3 підходи по 10 разів;
3. Жим гантелей лежачи – 3 підходи по 10 разів;
4. Французький жим – 3 підходи по 10 разів;
5. Пуловер – 3 підходи по 10 разів;

Середа (спина, двоголовий м'яз плеча):

1. Станова тяга – 3 підходи по 10 разів;
2. Шраги – 4 підходи по 12 разів;
3. Підтягування – 4 підходи по 10 разів;
4. Підйом штанги на біцепс – 3 підходи по 10 разів;

П'ятниця (спина, ноги):

1. Жим штанги сидячи – 3 підходи по 10 разів;
2. Жим Арнольда – 4 підходи по 10 разів;
3. Присід – 3 підходи по 10 разів;
4. Пуловер – 3 підходи по 10 разів;
5. Підйом корпусу на похилій лавці – 1 підхід 50 разів;

Варіант №2. Триденна програма

1-й день (важкий):

1. Жим лежачи – 3 підходи по 6 разів;
2. Віджимання на брусах – 2 підходи по 8 разів;
3. Жим штанги з-за голови – 3 підходи 12-15 разів;
4. Присідання – 2 підходи по 6 разів;
5. Тяга верхнього блока до грудей (або підтягування) – 3 підходи по 10-12 разів;

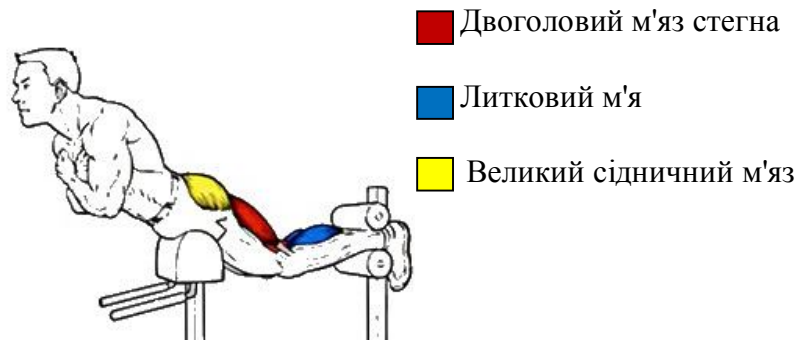


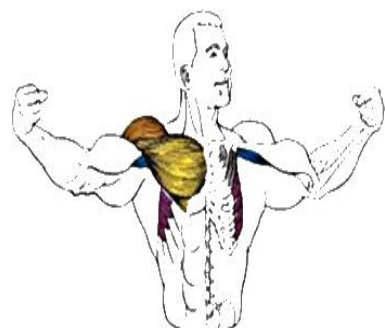
Рис. 25.2. Гіперекстензія

Вправа 4. Розведення лежачи на горизонтальній лаві

Ця вправа найбільш сильно навантажує м'язи грудей (рис. 6.). Знову ж в русі беруть участь дельтоподібні м'язи, які є незмінними помічниками грудних м'язів. Триголові м'язи плечей участі у роботі не приймають. Особлива цінність розведень гантелей лежачи обумовлена хорошим впливом на міжреберні м'язи, які розтягуються і збільшують об'єм грудної клітки. Не зменшуючи ролі жимів лежачи, гантелей або штанги в збільшенні розміру грудної клітини, все ж таки треба визнати, що максимальне розтягування грудної клітки відбувається саме при розведеннях. Ляжте на лаву, утримуючи гантелі на витягнутих і злегка зігнутих в ліктях руках. Рівномірно розведіть по дугоподібній траєкторії руки і силою зробіть зведення. Уникайте контакту гантелей у верхньому положенні, залишаючи їх на невеликій відстані один від одного наприкінці підйому і зберігаючи тим самим напруження в м'язах грудей. Дану вправу не включено в комплекси програми, але якщо ви хочете зробити особливий акцент на тренуванні м'язів грудей і збільшенні грудної клітки, тоді замініть нею вправу № 3



Рис.6.1. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві



- Великий грудний м'яз
- Дельтоподібний м'яз
- Передній зубчастий м'яз
- Дзьобо-плечовий м'яз

Рис. 6.2 Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Вправа 5. Жим штанги сидячи на похилій лаві

Для виконання цієї вправи краще всього підійде лавка із змінним кутом нахилу і короткою спинкою, що дає змогу відкинути голову трохи назад (рис. 7.). Мета вправи - направити основне навантаження на дельтоподібні м'язи. Як помічники виступають верхня частина грудних м'язів та триголові м'язи плеча. Не рекомендується замінювати дану вправу на спеціалізованому тренажері – це виключить участь стабілізуючих функцій дельтоподібних м'язів, що неприйнятно при виконанні. Виконуйте жими штанги сидячи технічно, оскільки порушення техніки виконання часто призводить до травм плечових суглобів. Встановивши кут нахилу лавки 85 градусів, прийміть вигідне положення, щільно притиснувши поперек до спинки. Вижміть штангу вгору і контрольовано опустіть її. Тримайте корпус нерухомим, уникаючи сильного прогину спини, щоб не травмувати поперек.

Вправа 23. Гіперекстензія - розгинання корпусу в горизонтальному упорі

Вправа гіперекстензія, або розгинання корпусу в положенні горизонтального упору, розвиває силу м'язів спини, до виконання вправи залучені також двоголові м'язи стегон (рис. 25.). Це ще одна вправа, особливістю якої є незвичайний кут впливу і наростання навантаження по мірі підйому в верхнє положення. Як додаткове навантаження можна використовувати штангу, яку утримують на трапецієподібних м'язах, або диск, утримуючи його на потилиці. Прийміть горизонтальний упор на тренажері, нахилившись вперед; помістіть штангу на трапецієподібні м'язи. Утримуючи штангу руками на трапеціях, виконайте підйом корпусу до горизонтального з підлогою положення. Витримавши обов'язкову секундну паузу вгорі, опустіть корпус у нижнє положення, де також необхідно зробити чергову секундну паузу. Вправу необхідно виконувати з фіксацією верхньому і нижньому положенні. Уникайте надмірного підйому корпусу вище паралелі з підлогою, це може спричинити травми хребта. При правильному дотриманні темпу виконання виникають больові відчуття в області попереку, що є ознакою достатнього впливу на м'язи нижньої частини спини.

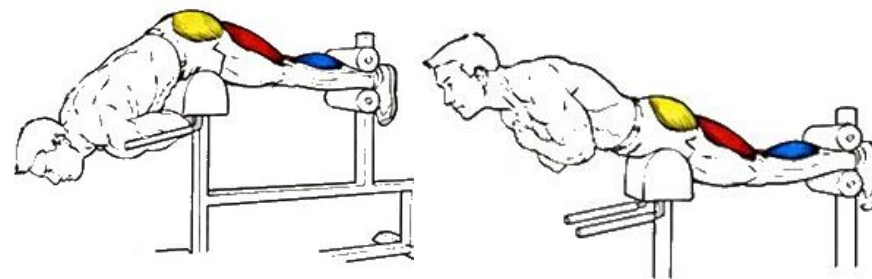


Рис. 25.1. Гіперекстензія

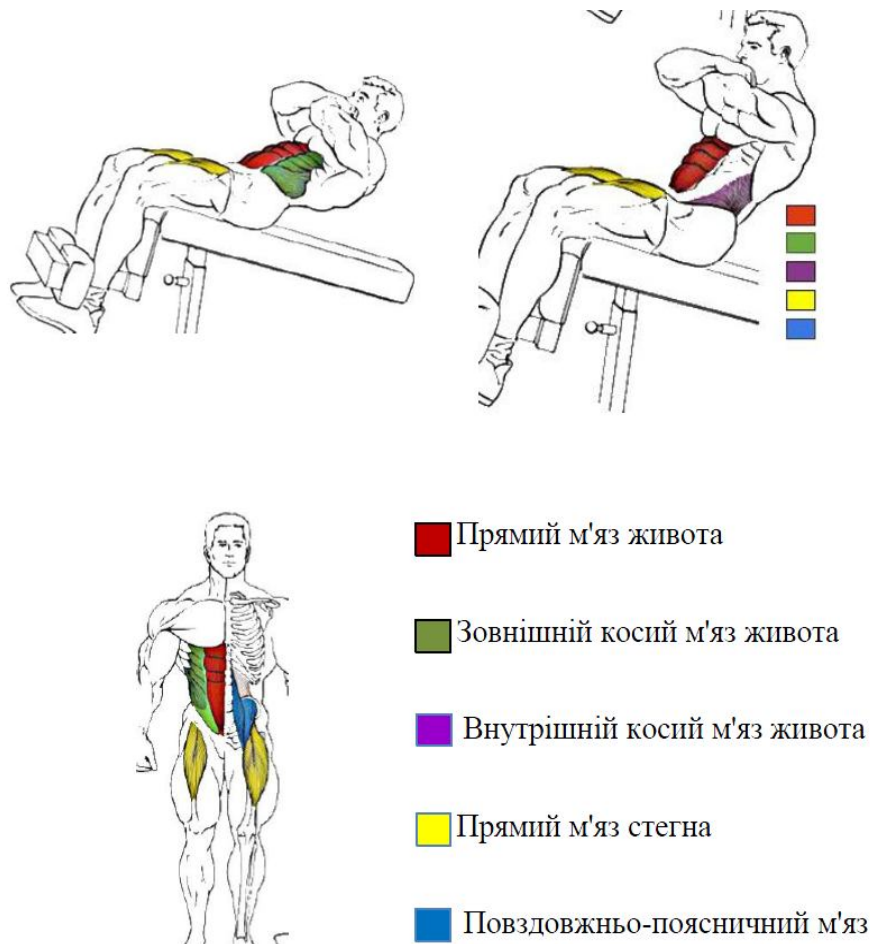


Рис. 24. Підйом корпусу на похилій лаві

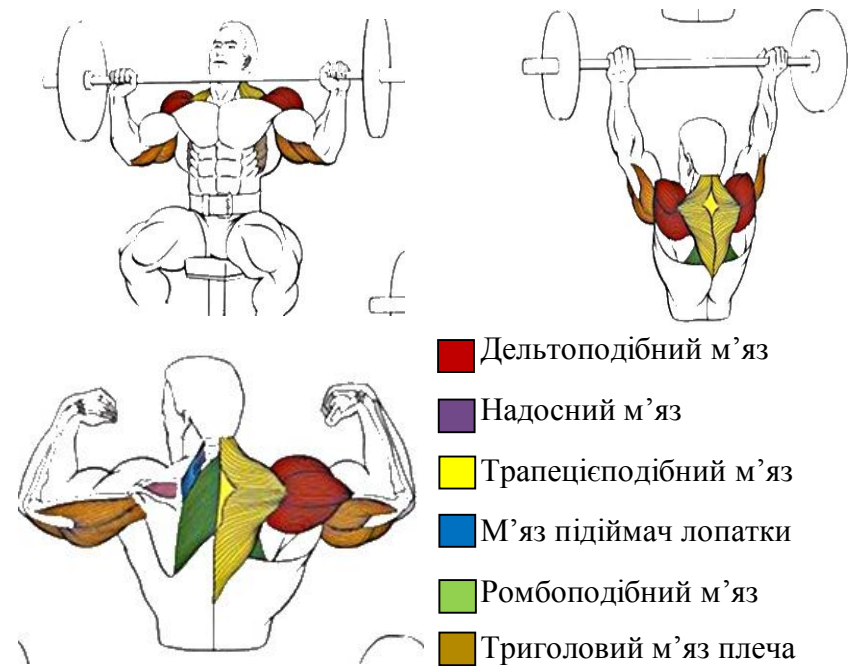


Рис.7 Жим штанги сидячи на похилій лаві

Вправа 6. Жим гантелей сидячи на похилій лаві

Варіант жимів сидячи дозволяє контролювати напруження двох окремих гантелей і змушує м'язи стабілізатори працювати в граничному режимі (рис. 8.). Тут доречно допомога партнерів при роботі з великими вагами, які забезпечать подачу та прийом гантелей. Вправа є альтернативою попередній. Встановивши кут нахилу лави 85 градусів, прийміть вигідне положення, щільно притиснувши попереk до спинки і тримаючи гантелі з боків, передпліччя направлені вгору. Вижміть гантелі вгору і контрольовано опустіть їх. Тримайте корпус нерухомим, уникаючи сильного прогину спини, щоб не травмувати поперековий відділ тулуба.

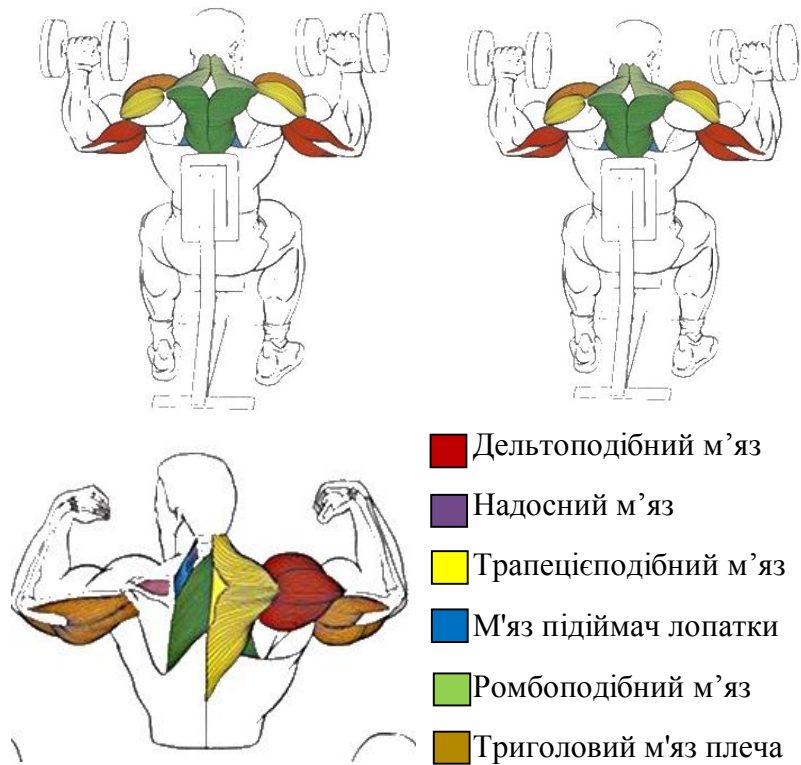


Рис. 8. Жим гантелей сидячи на похилій лаві

Вправа 7. «Французький» жим штанги лежачи на горизонтальній лаві

«Французький» жим штанги лежачи направлений на розвиток сили триголового м'язу плеча (рис. 9.). «Французький» жим – одна з основних вправ, яка направлена на розвиток сили рук. Посиливши цю групу м'язів, ми опосередковано збільшуємо результат у всіх «жимових» вправах. Ляжте на горизонтальну лаву і візьміть штангу зі стійок. Рівномірно, не кидаючи вниз, опустіть її за голову, згинаючи руки в ліктьових суглобах. Силою триголових

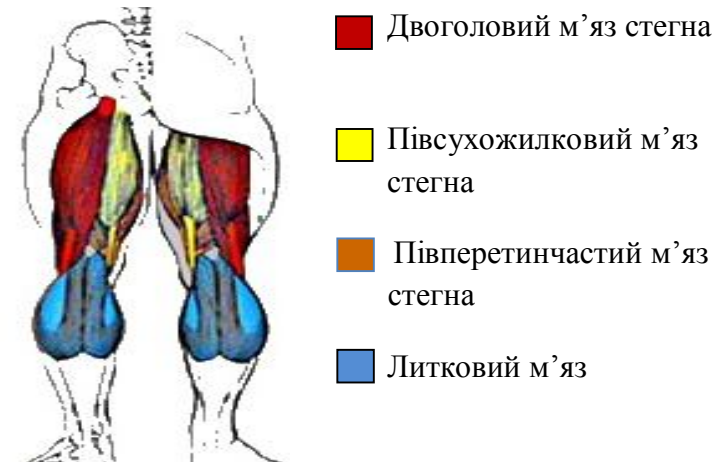


Рис.23.2. Згинання ніг лежачи на животі

Вправа 22. Підйом корпусу на похилій лаві

Вправа на розвиток м'язів преси і активно включає верхню частину на початку підйомів (рис. 24.). Ця м'язова група виконує велику статичну роботу при виконанні присідань і станових тяг, контролюючи внутрішньочеревний тиск. Після навантаження преси, як і іншим м'язам, потрібно достатньо часу на відновлення, тому занадто часто навантаження при проведенні силових занять буде послаблювати, а не посилювати центр Вашого тулуба. Розумна частота занять і гранична зібраність дозволять збільшити силу черевної частини тулуба. Виконуючи рух, згрупуйтеся, злегка округливши спину. Зігніть ноги в колінних суглобах, закріпившись носками за валик. Піднімайте корпус, сильно напружуючи прес наприкінці підйому, контролюйте опускання у вихідне положення. Торкнувшись поперековим відділом до лави, починайте наступне повторення.

Досвідчені атлети можуть використовувати варіант станової тяги «сумо», якщо вона вам більше подобається. «Класичний» варіант вправи вимагає тіло працювати з більшою амплітудою, а стиль «сумо» вкорочує амплітуду руху і змушує активно працювати внутрішні частини стегон, тому широко застосовується в пауерліфтингу.

Вправа 21. Згинання ніг лежачи на животі

Вправа на розвиток двоголових м'язів стегна і є допоміжною для розвитку цієї групи м'язів (рис. 23.). При роботі з великою вагою навантаження отримують м'язи поперекового відділу і гомілок. Відрегулювавши валик тренажера під довжину своїх ніг, прийміть вихідне положення лежачи на животі, міцно вхопившись руками за кистьові рукоятки. Потужним зусиллям виконайте згинання ніг до торкання валиком задньої поверхні стегон, після чого рівномірно поверніться у вихідне положення. Достатня сила двоголових м'язів стегна – є важливим чинником, що вирівнює співвідношення сили між передньою і задньою поверхнею стегон, що є запорукою здорових колінних суглобів.

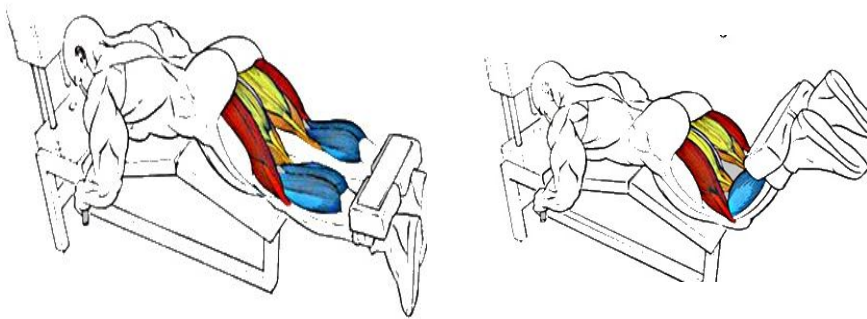


Рис.23.1. Згинання ніг лежачи на животі

м'язів плеча приведіть штангу у вихідне положення. Уважно стежте за правильністю вибору ваги. Занадто важка штанга змусить Вас піднімати вагу ривком з нижнього положення, а це може зашкодити ліктьовим суглобам. Пам'ятайте, що травмований лікоть позбавить Вас можливості збільшувати силу грудей і дельтоподібних м'язів.

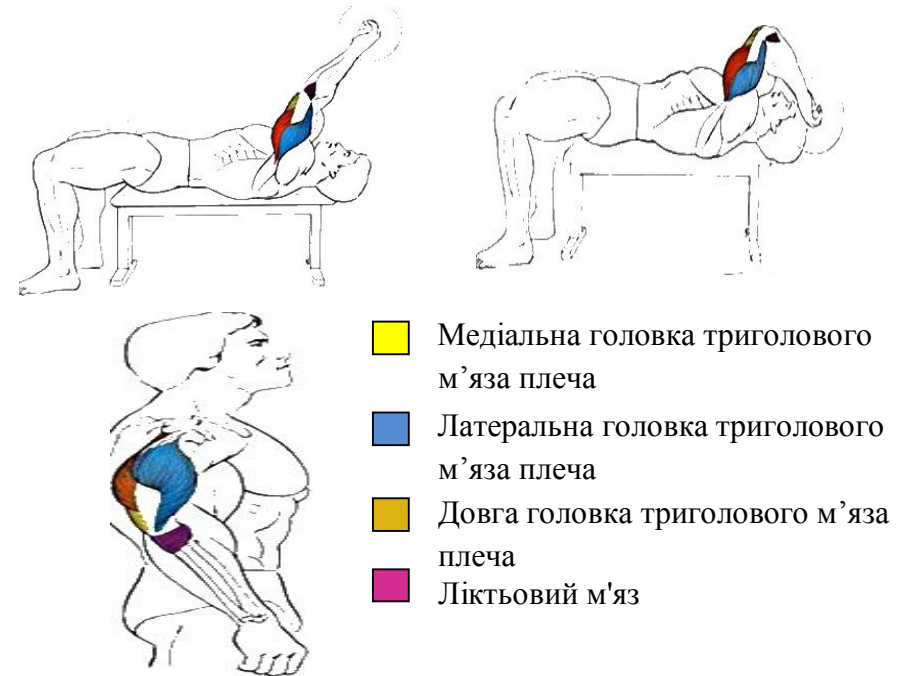


Рис. 9. «Французький» жим штанги лежачи

Вправа 8. Жим штанги вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві

Вправа відрізняється від попередньої більш істотним навантаженням на триголові м'язи плеча, що змушує ліктьові суглоби більше згинатися (рис. 10.). Збільшена амплітуда вправи змушує використовувати меншу вагу. Груді і

дельтоподібні м'язи не вилучені з роботи і як і раніше активно навантажуються. Ляжте на лаву. Ширина хвату в межах 20-30 см між великими пальцями рук. Не робіть хват занадто вузьким, гриф штанги при опусканні має торкатися до грудної клітки. Надмірно вузький хват може травмувати кистьові суглоби. Напружте м'язи верху спини, дещо зблизивши лопатки, зніміть штангу зі стійок. Рівномірно опускайте штангу торкнувшись до грудей в області сосків, і вижміть її догори. При цьому уникайте різкого кидання штанги на груди і відбивання. Положення тулуба і ніг має залишатися незмінним в ході виконання всіх повторень.

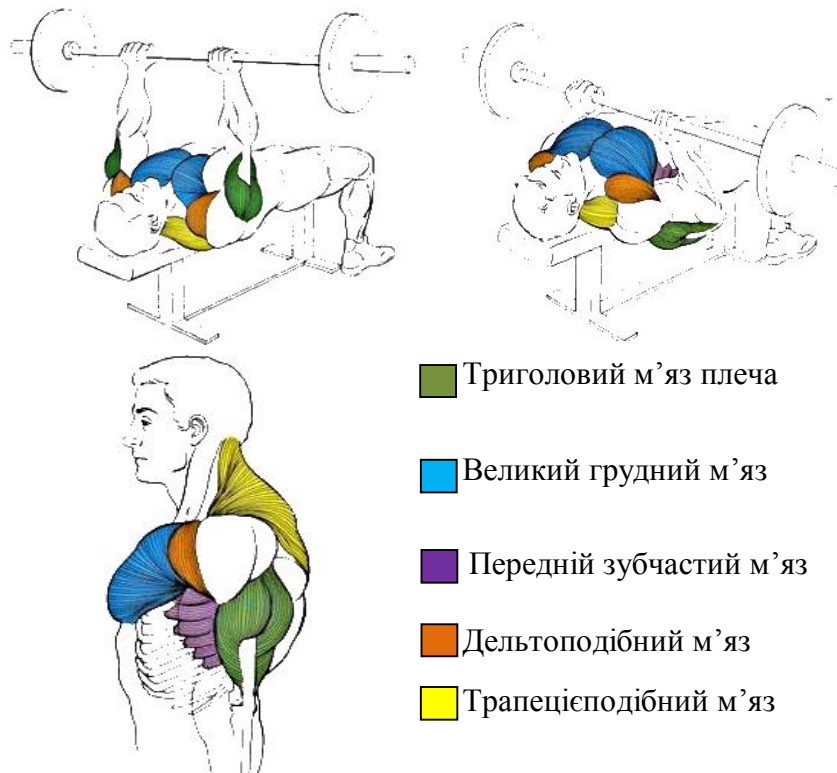


Рис. 10 Жим лежачи вузьким хватом

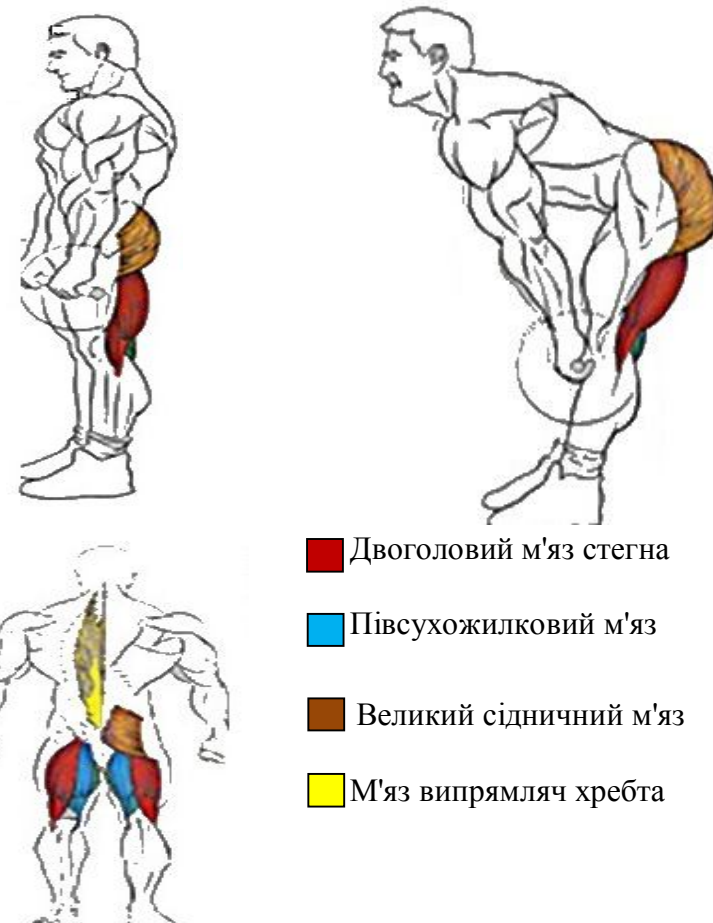


Рис. 20. Станова тяга штанги

Пам'ятайте, що неправильна техніка може привести до серйозних травм хребта, які іноді потребують тривалого часу на відновлення. Вагу штанги збільшуйте тільки тоді, коли будете повністю впевнені в можливості організму подолати більшу вагу правильним способом. Особливе застереження новачкам виконайте кілька повторень з порожнім грифом під наглядом досвідченого атлета або інструктора. «Поставте» техніку і тільки після цього збільшуйте вагу штанги.

супроводжується збільшенням м'язової сили, за умови достатнього часу на відновлення. Умовою оптимального збільшення сили є відповідна періодичність виконання вправи. Станова тяга штанги – добре розвиває силу; занадто часто застосовуючи її на заняттях, атлет може перетренуватись, а прогрес у розвитку сили може зупинитись. Головне завдання вправи – розвиток сили м'язів спини. Ваш поперековий відділ є стабілізатором при виконанні вправи, і силовим потенціалом цієї ділянки тіла, відповідає за безпеку їх виконання. Основними помічниками у виконанні вправи виступають ноги, однак до роботи залучені практично всі м'язи тіла. Прийміть вихідне положення, міцно обхопивши гриф руками. Спина пряма, погляд спрямований вперед, ноги зігнуті і досить близько підведені до грифа штанги. Відірвіть штангу від підлоги і, синхронно розгинаючи ноги і корпус, прийміть вертикальне положення. Ні в якому разі не рвіть на старті, починайте рух рівномірно, утримуючи прямий хребет. У верхньому положенні не відхиляйтесь назад. Поверніться у вихідне положення, нахиливши корпус і зігнувши ноги, не округляючи хребет. Поставивши штангу на підлогу, зробіть наступне повторення. Відбивання штанги від помосту категорично забороняється. Використовується як прямий (долоні зверху) хват, так і різний хват (одна долоня зверху, інша знизу). Новачкам все ж краще використовувати прямий хват.

Вправа 9. Підйом на носки

М'язи гомілки нарівні з м'язами передпліччя вважаються витривалими і потребують більшої кількості повторень у підході (рис. 11.). Важливою складовою в техніці виконання вправи є максимально можлива амплітуда руху, що дає змогу гранично розтягувати і скорочувати литкові м'язи. Фіксування крайніх верхніх і нижніх положень з видимою зупинкою істотно підвищує ефект впливу. Велика кількість повторень, виконаних технічно правильно, викликає больові відчуття у м'язах. Необхідно робити вправу через біль, щоб стимулювати зростання сили і маси. Сила гомілковостопного суглоба покращує стійкість при виконанні присідань і станової тяги. Відрегулюйте плечові упори тренажера під свій зріст. Прийміть вихідне положення, вставши носками на платформу. Колінні суглоби мають бути дещо зігнуті і зафіксовані в такому положенні. Піднімаючись на носки, утримуйте прямий корпус.

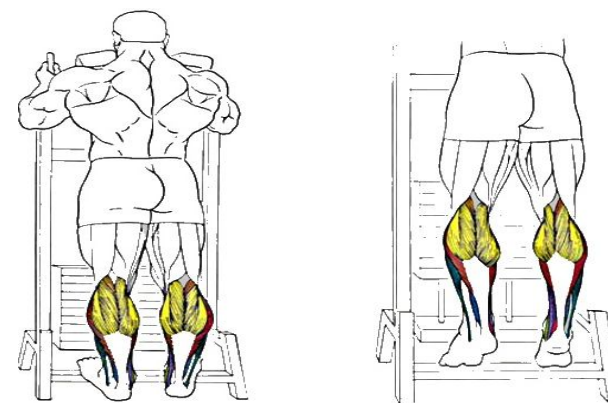


Рис. 11.1. Підйом на носки

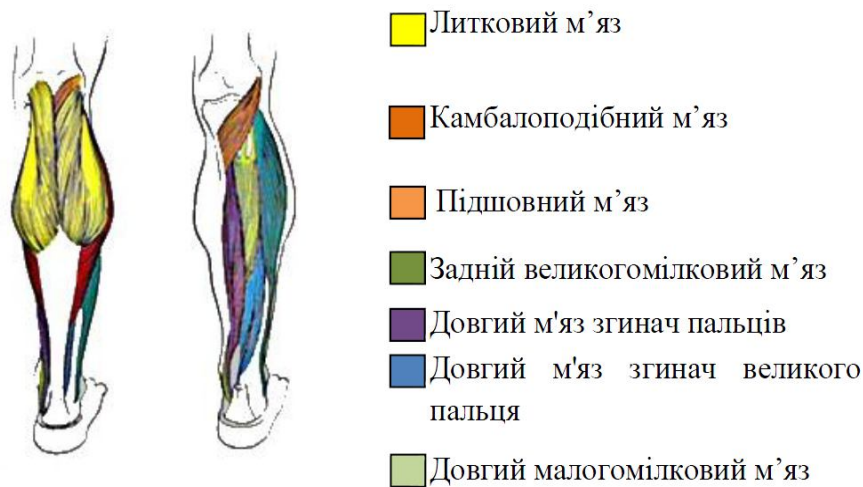


Рис. 11.2. Підйом на носки

Вправа 10. Згинання рук з гантелями сидячи на похилій лаві

Дана вправа розвиває двоголові м'язи плеча (рис. 12.). Займіть вихідне положення, сидячи під кутом приблизно 70 градусів. Руки опущені вниз. Проводьте згинання в ліктьових суглобах, не виносячи при цьому лікті вперед. Виконуйте підйоми потужним зусиллям, контролюючи рівномірне опускання гантелей. Не допускайте різкого їх опускання вниз, уникаючи можливих розтягувань сухожиль рук. Спина залишається щільно притиснутою до спинки лави, корпус нерухомий. У нижньому положенні вправи робіть невелику паузу перед наступним підйомом, зупинивши таким чином зайву інерцію при виконанні повторень.

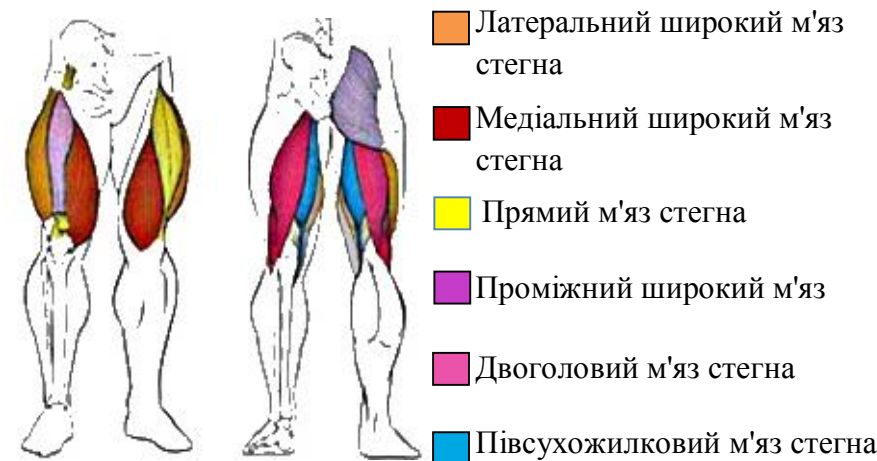
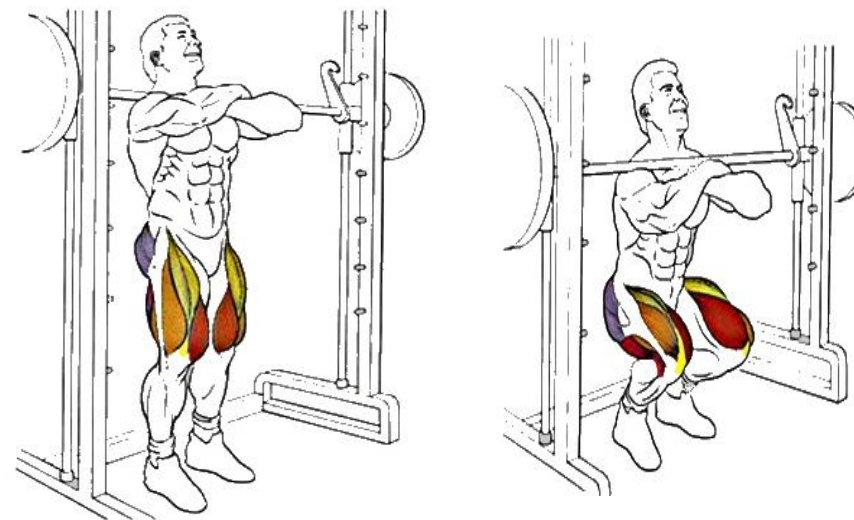


Рис. 21. Присідання зі штангою на грудях

Вправа 20. Станова тяга штанги

Це одна з найважливіших базових вправ (рис. 22.). За ступенем залучення додаткових м'язів у виконання вправи її можна порівняти лише з присіданням. Робота з великими вагами в становій тязі в порівнянні з виконанням інших вправ потребує більшої витрати енергії і сил, що, в свою чергу,

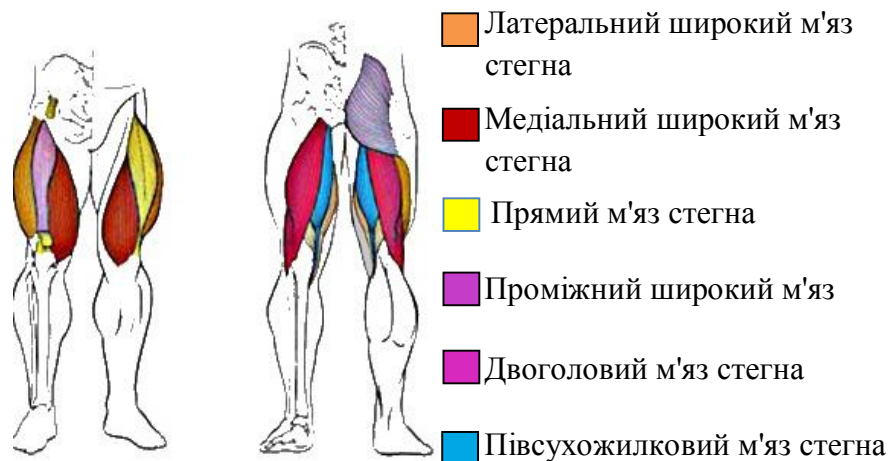


Рис. 20.2. Присідання зі штангою на спині

Вправа 19. Присідання зі штангою на грудях

Присідання зі штангою на грудях є не менш ефективною вправою для розвитку чотириголового м'яза (рис. 21.). Положення штанги не дозволяє включати силу м'язів поперечного відділу в повній мірі, ускладнюючи завдання стегнам, максимально навантажуючи їх. При виконанні вправи можна ставати п'ятами на брусок товщиною 1-2 см, особливо якщо використовується взуття з плоскою подошвою (без потовщення під п'ятою). Виконуючи опускання в присід, утримуйте плечові частини рук паралельно до підлоги, уникаючи скочування грифа штанги вперед. Контролюючи пряме положення хребта, опустіться в присід. Підйом робіть без паузи в нижньому положенні. У верхньому положенні зберігайте пружну стійку, на півзігнутих ногах. І не забувайте, що при присіданнях необхідно уважно ставитися до техніки виконання.

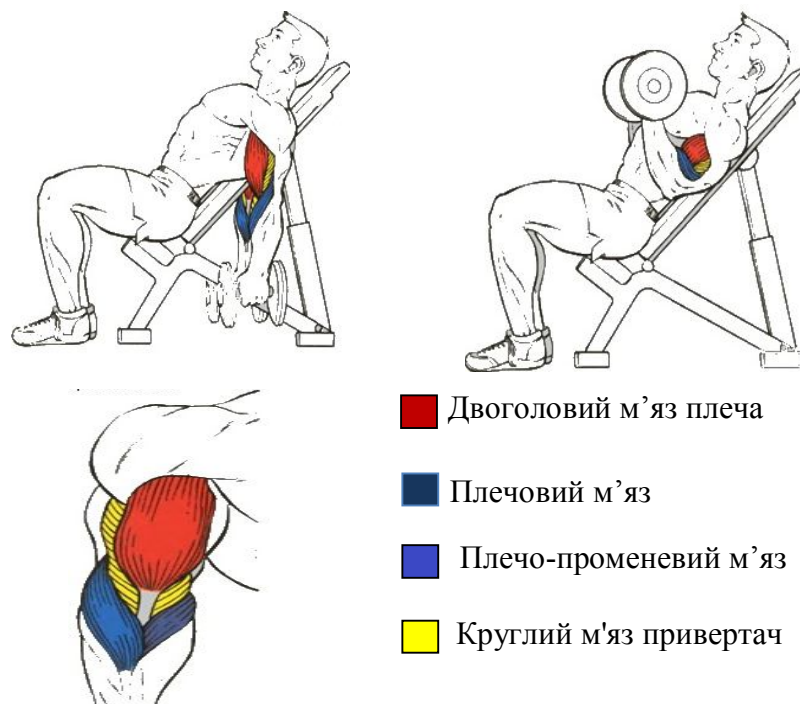


Рис. 12. Згинання рук з гантелями сидячи на похилій лаві

Вправа 11. Згинання рук зі штангою стоячи

Це, найвідоміший і простий у виконанні варіант тренування двоголового м'язу плеча (рис. 13.). Ефективність цієї вправи, за умови дотримання правильної техніки, дуже велика. Встаньте у вихідне положення, зі штангою з опущеними руками. Потужним зусиллям двоголових м'язів плеча зігніть руки в ліктьових суглобах і, контролюючи вагу, рівномірно поверніть штангу у вихідний стан. Стійка на випрямлених ногах є помилковою, витримуйте пружну стійку упродовж всього підходу. Ліктьові суглоби повинні перебувати з боків тулуба і не випирати вперед при

виконанні вправи. Уникайте розгойдувань корпусу, працюйте тільки руками, не допомагаючи собі нижніми м'язами спини. При виконанні цієї вправи потрібна повна зосередженість, що дозволить добре навантажити саме ті м'язи, для яких воно призначено. Якщо при використанні прямого грифа штанги у Вас виникає больове відчуття в області передпліч, виконувати згинання рук з вигнутим грифом або перейдіть до згинання рук з гантелями поперемінно в положенні стоячи або сидячи на лаві, без опори або з опорою на спину.

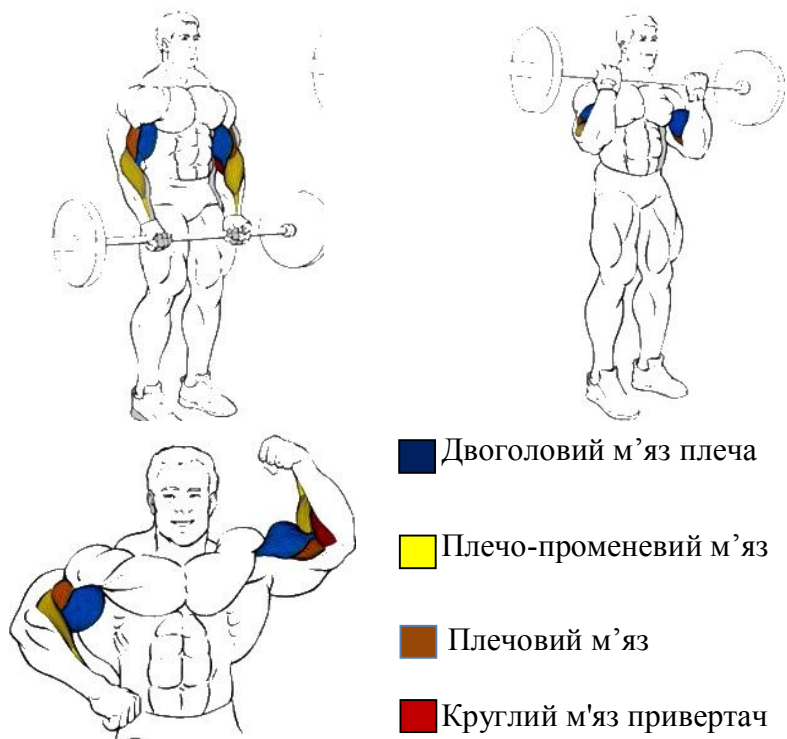


Рис. 13. Згинання рук зі штангою стоячи

Вправа 12. Тяга верхнього блока за голову широким хватом

отримують велике статичне навантаження, допомагаючи утримувати внутрішньочеревний тиск, особливо при роботі з великими вагами. Відрегулюйте стійки під свій зріст. Знявши штангу зі стійок, поставте ноги на ширині плечей. Гриф повинен бути на лінії трохи вище задніх головок дельтоподібних м'язів, а не на шиї. Спина пряма, погляд направлений вперед, а не вниз. Контролюючи пряме положення хребта, опустіться в присід, прямий корпус при цьому можна трохи нахилитися вперед, це дозволить утримувати рівновагу і не відривати п'яти від підлоги. Підйом слід робити без паузи в нижньому положенні. У верхньому положенні зберігайте пружну стійку. Якщо Ваше взуття має плоску підошву без потовщення в області п'яти, можете підкласти брусок товщиною не більше 1 см. При присіданнях потрібно уважно ставитися до техніки. Перед виконанням цієї вправи проведіть хорошу розминку і добре налаштуйтеся.

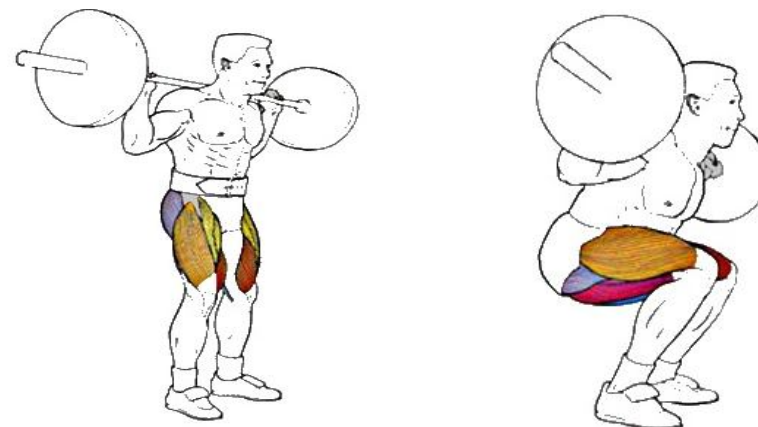


Рис. 20.1. Присідання зі штангою на спині

інерцію. Для більш міцного хвату рекомендується застосувати кистьові ремені.

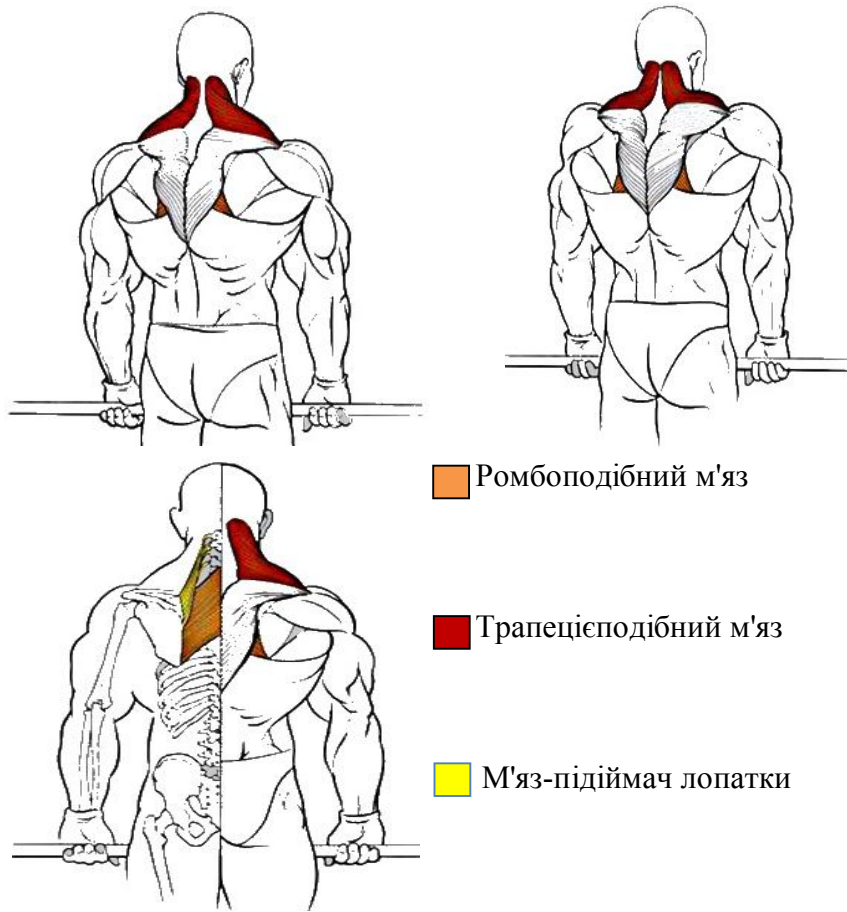


Рис. 19. Шраги зі штангою або гантелями стоячи

Вправа 18. Присідання зі штангою на спині

Це вправа на розвиток чотириголових м'язів стегон (рис. 20.). Це важка базова вправа за аналогією зі становою тягою задіює майже всі м'язи. Основне додаткове навантаження отримує нижня частина спини. М'язи преса

Ще одна вправа, яка допомагає формувати м'язи спини (рис. 14.). Тяга виключає відхилення корпусу назад. Виконуючи рух вниз, утримуєте прямий корпус, злегка подавши його назад. Голова трохи нахилена. Тягніть ручку тренажера до торкання м'язів грудей або до положення, коли кисті рук виявляться нижче рівня вух. При поверненні у вихідне положення використовуйте силу найширших м'язів спини, не кидайте вагу.

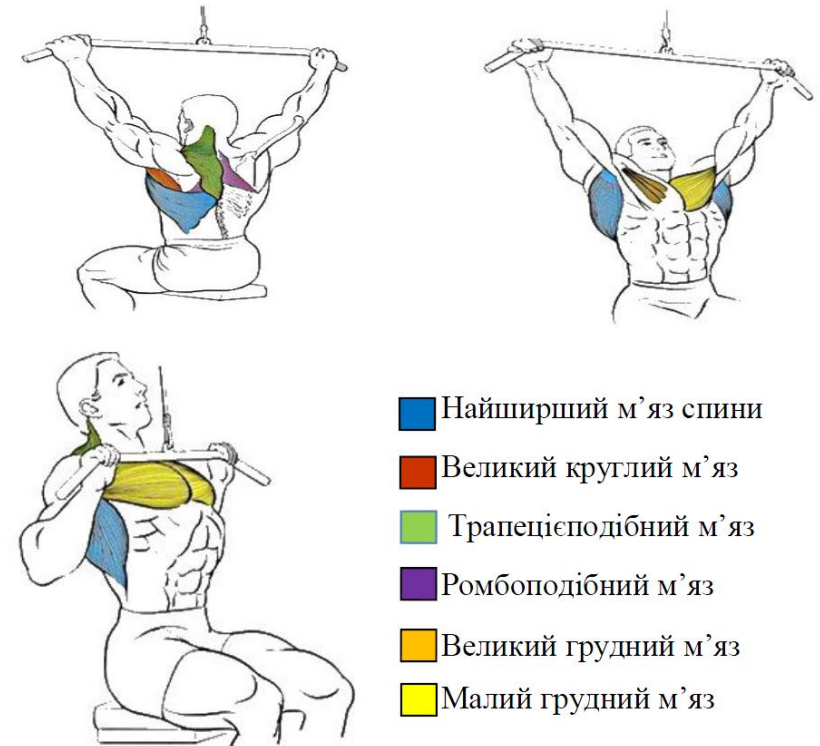
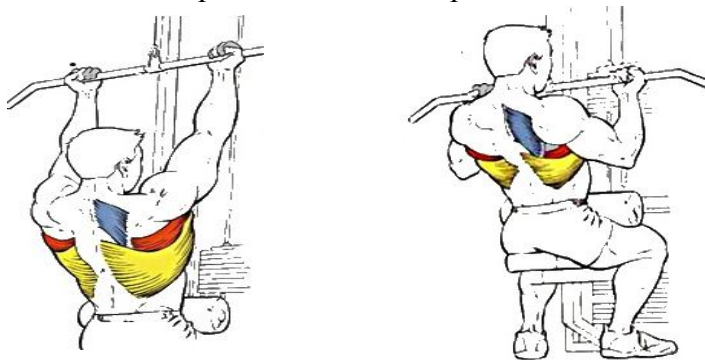


Рис. 14. Тяга верхнього блока широким хватом

Вправа 13. Тяга верхнього блока до грудей зворотнім хватом

Вправа направлена на розвиток м'язів спини (рис. 15.). Основне навантаження лягає на найширші м'язи спини, також воно добре впливає на всю середню частину спини. Зворотній хват, при якому долоні повернуті до обличчя, дозволяє максимально задіяти двоголові м'язи рук, суттєво навантажуючи їх. Встановіть упор тренажера над стегном на необхідну висоту і міцно обхопіть ручку тренажера. Приймаючи вихідне положення, щільно підведіть стегна під упор. Потягніть ручку до верхньої частини грудей і силою м'язів рівномірно поверніть у вихідне положення. При тязі вниз злегка вигинайте грудну клітку назустріч ручці тренажера, намагаючись звести лопатки до низу, максимально скорочуючи м'язи. Контролюйте зворотній рух у вихідне положення, не допускаючи ривків. При роботі з максимальною вагою не допускайте сильного відхилення корпусу назад, при якому надмірно включаються нижні м'язи спини і послаблюється частина навантаження зверху, – це є неприпустимою помилкою. Ваше завдання – домогтися правильних повторень без зайвої інерції.



■ Підостьовий м'яз ■ Найширший м'яз ■ Великий круглий м'яз

Рис. 15. Тяга верхнього блока до грудей зворотним хватом

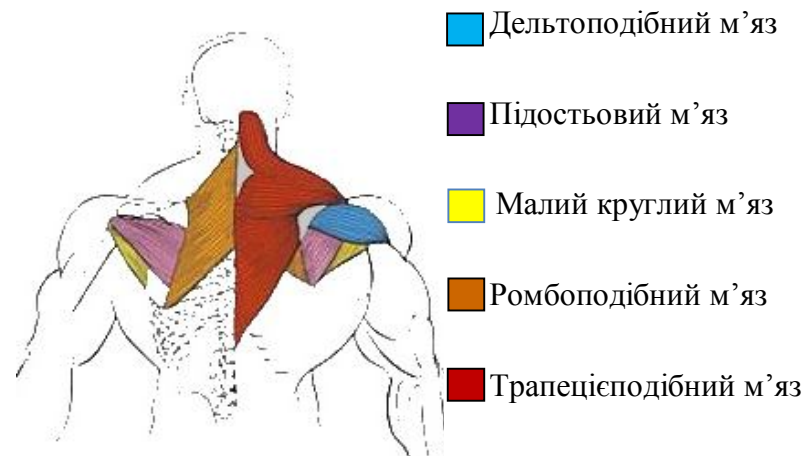


Рис. 18.2. Розведення гантелей в сторони стоячи

Вправа 17. Шраги зі штангою або гантелями стоячи

Шраги або підтягування плечових суглобів, дозволяє навантажувати трапецієподібні м'язи (рис. 19.). Вправа виконується як зі штангою, так і з гантелями. Шраги позитивно впливають на розвиток сили і маси верхньої частини спини, зміцнюючи верхній відділ хребта. Зніміть штангу з низьких стійок і виконайте підйом її вгору. Зафіксуйте на мить у верхньому положенні, після чого опустіть вагу. Не стійте на прямих ногах, стійка повинна бути пружною. Намагаючись максимально підтягнути плечі вгору, можна злегка згинати руки в ліктях. Виконуйте високі підйоми плечей, обмеження амплітуди руху знизить ефект від виконання вправи. Уникайте ривків під час виконання шрагів: хоч цей прийом і дозволяє використовувати більш важкі навантаження, підйом все ж буде здійснюватися переважно завдяки низу спини і ніг, викликаючи непотрібну

Вправа 16. Розведення гантелей в сторони стоячи в нахилі

Дана вправа спрямована на розвиток дельтоподібних м'язів (рис. 18.). До виконання вправи залучені також верхня і середня частина трапецієподібного м'яза. Нахиліть корпус, злегка зігнувши ноги в колінах, утримуючи спину прямою. Гантелі утримуються на опущених вниз руках. Виконуйте рівномірні розведення в сторони вгору по дузі, не допомагаючи собі корпусом. При підйомі рук повертайте кисті до середини, – це дозволить найбільш повно скорочувати задні головки дельтоподібних м'язів. Наступне повторення виконуйте після паузи в нижній частині вправи, це виключить підйоми гантель за допомогою інерції.

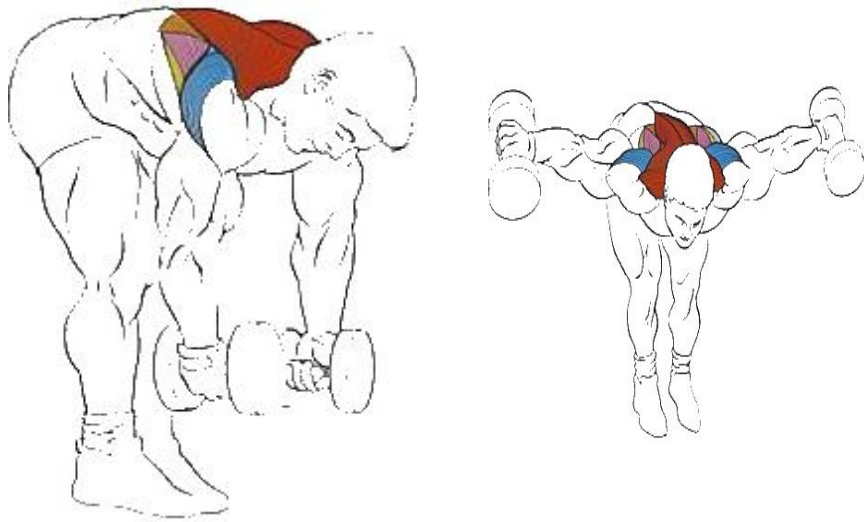


Рис. 18.1. Розведення гантелей в сторони стоячи

Вправа 14. «Гребля» (тяга нижнього блоку до поясу)

Є кілька варіантів виконання тяги на нижньому блоці. Представлений варіант активно задіює як верхній, так і нижній відділи спини (рис. 16.). Ваш поперековий відділ буде відчувати достатнє навантаження. Це дозволить долати більш значну вагу, ніж при варіанті вправи, коли корпус залишається нерухомим. В якості асистентів допомагають двоголові м'язи плечей. Слід використовувати пряму ручку і вузький паралельний хват. Прийміть вихідне положення, зігнувши ноги в колінах. Утримуючи прямий хребет, нахиліться вперед, схопивши ручку тренажера. Використовуючи силу м'язів спини, потягніть ручку на себе, в область верхньої частини пресу. Торкнувшись кистями корпусу, намагайтеся звести лопатки, гранично скоротивши при цьому середні і верхні м'язи спини. Утримуючи прямий поперековий відділ, контрольованим рівномірним рухом поверніться у вихідне положення, відчуваючи достатнє розтягнення в найширших м'язах спини.

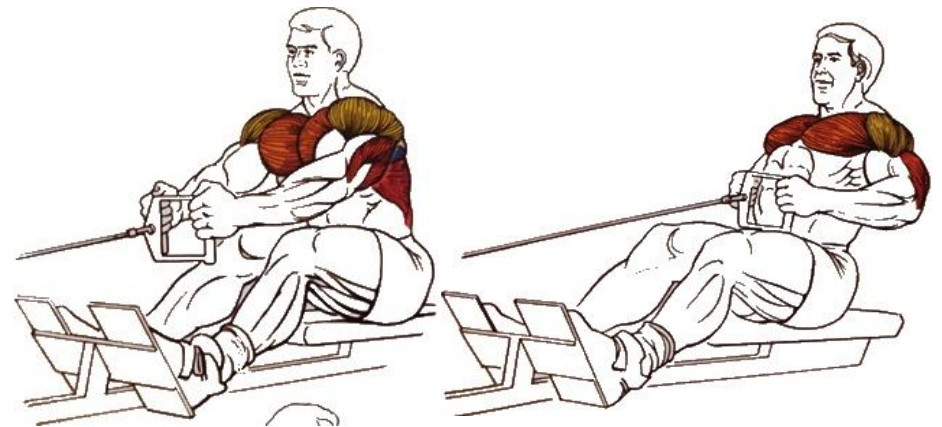


Рис. 16.1. «Гребля»



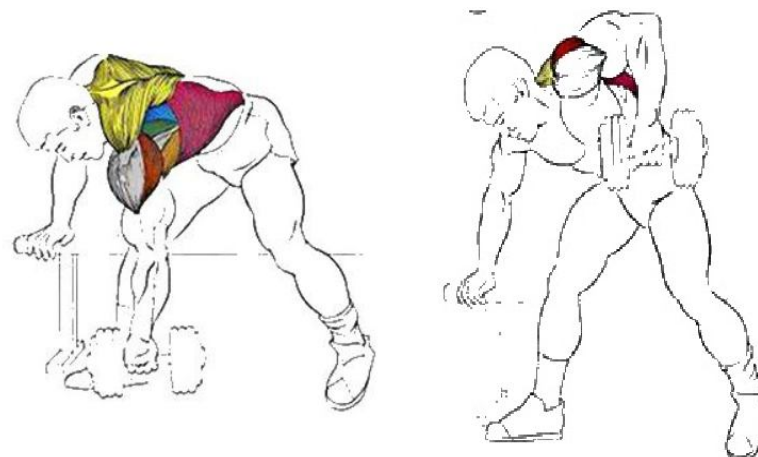
- Дельтоподібний м'яз
- Великий грудний м'яз
- Триголовий м'яз плеча
- Ромбоподібний м'яз
- Найширший м'яз спини

Рис. 16.2. «Гребля»

Вправа 15. Тяга в нахилі однією рукою

Це базова вправа, яка направлена на розвиток центральної і верхньої частини спини (рис. 17.). Як основні помічники виступають двоголові м'язи плечей. Спеціальна стійка не навантажує поперековий відділ, убезпечивши його від можливих травм. Прийміть вихідне положення з упором коліном і однойменною рукою на горизонтальну лаву. Інша нога дещо зігнута в коліні і твердо стоїть на підлозі, спина пряма. Вільною рукою візьміть заздалегідь приготовлену гантель і силою м'язів спини потягніть її догори. Зосередьтеся на максимальному скороченні м'язів спини в області лопаток, якомога вище піднімаючи ліктювий суглоб. Допускається невеликий поворот корпусу у верхньому положенні. Опускайте гантель рівномірно, силою спини, не допускаючи різкого падіння вниз. Працюйте в правильній траєкторії, відчуваючи роботу м'язів. Виконавши заплановані повторення однією рукою, замініть стійку і повторіть підхід

іншою рукою, після цього вправа вважається виконана. Починати вправу рекомендується слабшою рукою. Будьте уважні при визначенні ваги для робочих підходів, занадто велика вага обмежує амплітуду виконання вправи, викликає зайву інерцію в ході виконання тяги, знижує вплив на необхідні м'язові групи.



- Найширший м'яз спини
- Великий круглий м'яз
- Підостьовий м'яз
- Трапецієподібний м'яз
- Дельтоподібний м'яз

Рис. 17. Тяга в нахилі однією рукою