

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Профессор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b589fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «10» 06 2020 г. № 11

Председатель

/Ф.Б. Гусман/



Методические рекомендации  
для самостоятельной работы студентов по дисциплине  
Атлетическая гимнастика

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:  
Физическая культура

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол «10» 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Кракина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр  
и гимнастики

Протокол «10» 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи  
2020

**Авторы составители:**

Брызгалова Р.М., к.п.н., доцент

Сулим А.С., старший преподаватель

В методических рекомендациях изложены: принципы построения тренировки по атлетической гимнастике, тренировка различных типов телосложения, методические рекомендации проведения практических занятий по атлетической гимнастике, методические особенности тренировки юношей в атлетической гимнастике, питание, правила безопасности и предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой, примерный план тренировок.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Принципы построения тренировки по атлетической гимнастике.....	5
2. Тренировка различных типов телосложения.....	6
3. Методические рекомендации проведения практических занятий по атлетической гимнастике .....	8
4. Методические особенности тренировки юношей в атлетической гимнастике.....	9
5. Питание.....	11
6. Правила безопасности и предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.....	13
7. Упражнения с гантелями для развития различных групп мышц.....	14
8. Примерный план тренировок при трехразовых занятиях в неделю.....	20

## ВВЕДЕНИЕ

Атлетическая гимнастика — это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству.

Во все времена, в особенности в древние, проявлялся интерес к физической силе и ее влиянию на здоровье человека. На заре атлетизма демонстрация силы была самая разная: отрывали камни от земли, гнули и ломали подковы, разрывали цепи, поднимали на платформе людей, держали на плечах лошадь. Всеобщее увлечение атлетизмом как видом спорта относится к концу 19 – началу 20 века. Соревнования и выступления с атлетическими номерами устраивались в цирках, городских театрах, парках, открывались кружки любителей атлетики и атлетические общества. Ярким представителем и родоначальником атлетической гимнастики на тот период был Евгений Сандов, которому в 1911 году в Англии король Георг 5 присвоил звание профессора физического развития. Заслуга Сандова и его воспитанников заключалась в том, что они на своем личном примере боролись за основы здорового образа жизни и физического воспитания человека по средствам упражнений с отягощениями.

Во многих странах атлетическая гимнастика входит в обязательную программу физического воспитания молодежи в учебных учреждениях, т.к. тренируясь на тренажерах, выбирая правильные методы и принципы тренировок, рационально – сбалансировано питаясь можно заложить фундамент, основу дальнейшего развития мышечной системы и здоровья в целом.

Целью атлетической гимнастики является стремление занимающихся иметь крепкое здоровье, сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Атлетическая гимнастика расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через силовые возможности мышечной системы.

Основу атлетической гимнастики составляет метод силовой тренировки по средствам упражнений с дополнительным отягощением предметов (тренажеры, гантели, кистевые и плечевые эспандеры.), с отягощением массой собственного тела и отягощением сопротивлением партнера и самосопротивлением. Атлетическая гимнастика присутствует и используется во многих видах спорта для развития силы силовой

выносливости. Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является та, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируется умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Этим видом спорта занимаются все слои населения и люди любого возраста для укрепления здоровья, улучшения своей внешности, повышения самооценки и поднятия уверенности в себе.

Официальное признание атлетизма как вида спорта и массовой физической культуры привело к всплеску читательского спроса на методическую и популярную литературу по проблемам силовой подготовки, равно как и к увеличению числа авторов, предлагающих всевозможные системы упражнений. Нередко при этом авторы обращаются к истокам атлетизма, обогащая существовавшие ранее методы благодаря расширению наших познаний о физиологии, биохимии, биоэнергетике организма человека.

## **1. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

1. Принцип выбора и техники выполнения упражнений. Понимание биомеханики функций опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Несоблюдение техники может приводить к травматизму. Например, приседание с большим весом.

2. Принцип качества усилия. В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения если:

а) упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% от максимальной произвольной силы (МПС) – внешнее сопротивление, которое в двигательном действии можно преодолеть максимально 1 раз; кол-во повторений 1-3

б) упражнение выполняется с интенсивностью 70-90 %МПС (длительность упр. 30-70 сек); 6-12 повторений в одном подходе. Эффект наибольший если последние 2-3 повторения могут выполняются даже с помощью партнера.

в) упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС (длительность выполнения упражнения 50-90сек) в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения.

Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь, а это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, к разворачиванию анаэробного гликолиза. После первого подхода к снаряду возникает легкое локальное утомление. Поэтому через 20-60сек повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения становятся очень сильными, стрессовыми.

Это приводит к выходу большого кол-ва гормонов в кровь, значительному накоплению в медленных мышечных волокнах свободного Кр и ионов Н.

3. Принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении при выполнении отрицательной работы.

4. Принцип объединяющих серий. Система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами). Принцип суперсерии. Например, бицепс, трицепс, многократные серии без отдыха. Применяется для дополнительного возбуждения упражняемых мышц (стр. 58)

5. Принцип приоритета. Те мышечные группы, которые хотите гипертрофировать, в первую очередь тренируют. Очевидно, в начале гормональный фон в ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью.

6. Принцип Сплит или отдельных тренировок. Микроцикл должен быть так построен, чтобы тренировка развивающей мышечной группы осуществлялась 1-2 раза в неделю. Это обусловлено тем, что строительство новых миофибрилл на 60-80% длится 7-10 суток (до 15 дней). В каждый тренировочный день выполняется тренировка определенных мышц групп. Такое объединение называется сетом.

7. Суперкомпенсация. Рост массы миофибрилл требует 10-15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на силу должна длиться 2-3 недели. За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течение 7-14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие, т.е. с 1-3 подходами.

8. Принцип интуиции. Каждый спортсмен должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций.

## **2. ТРЕНИРОВКА РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.**

Различные типы телосложения по-разному реагируют на тренинг, и то, что приемлемо для одного типа тела, может быть совершенно неприемлемо для другого, поэтому необходимо определять тип телосложения. Кто вы? Астеник, нормастеник или гиперстеник. В книге Арнольда Шварцнеггера «Энциклопедия атлетизма» это соответственно эктоморф, мезоморф и эндоморф.

Астеник характеризуется короткой верхней частью туловища, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями и очень небольшим запасом жира, а также узостью грудной клетки и плеч и тонкими длинными мускулами.

Наиболее простой способ определить тип телосложения – измерение окружности запястья. У астеников она меньше 16 сантиметров.

У нормастеников большая грудная клетка, удлинённый торс, прочная мускульная структура и огромная сила. У нормастеников окружность запястья 16-18,5 сантиметров.

Для гиперстеников характерны мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра и большой запас жира. У гиперстеников окружность запястья больше 18,5 сантиметров.

Разумеется, в природе нет четко выраженного типа, а скорее всего существует сочетание всех типов. Например, если ваше телосложение можно определить как мезоморфное и эндоморфное, то в результате получится эндо-мезоморф, т.е. человек с хорошо развитой мускулатурой, но склонной к избытку жировых отложений. Даже А. Шварцнеггер говорит. Что он больше гиперстеник, нежели нормастеник.

#### ТРЕНИРОВКА АСТЕНИКА

Основная задача астеника состоит в том, чтобы набрать вес, предпочтительно в виде качественной мускулатуры массы. У него, как правило, не будет ни сил, ни возможностей для ускоренной тренировки, он очень скоро поймет, что мускульная масса набирается очень медленно и будет заставлять его потреблять достаточное количество пищи для того, чтобы обеспечить рост. В связи с этим для астеника рекомендуется следующее:

1. Выполнение основных упражнений, включая достаточное количество силовых движений по программе построения максимальной мускульной массы.
2. Выполняя основную тренировочную программу полностью, периоды отдыха должны быть более продолжительны для того, чтобы дать возможность телу справиться с уровнем нагрузок.
3. Следить за питанием, потреблять больше калорий чем обычно, в случае необходимости пить высококалорийные и протеиновые напитки в дополнение к принимаемой пищи.
4. Свести на воздухе – бег, плавание и другие виды спорта до минимума для сохранения калорий, необходимых для развития мускулов.

#### ТРЕНИРОВКА НОРМАСТЕНИКА

Для нормастеника создание мускульной массы будет сравнительно легким делом, но ему потребуется включить в свою программу весьма разнообразный набор упражнений

и тем, чтобы мускулы развивались пропорционально, приобрели достаточно хорошую форму, а не были просто толстыми и объемными. Поэтому для нормастеника рекомендуется следующее:

1. Сочетать силовые движения и различные упражнения для создания формы. Чем разнообразнее программа, тем лучше качество, пропорции и симметрия телосложения.

2. Длительные упражнения и короткие передышки. Однако нормастеническое телосложение очень легко поддается тренировке, и в излишне длительных тренировках нет необходимости.

3. Сбалансированное питание с большим количеством протеинов и уровнем калорийности.

### ТРЕНИРОВКА ГИПЕРСТЕНИКА

Как правило, у гиперстеника не бывает проблем со строительством мускулатуры, но ему следует избавиться от жировых отложений, внимательно относиться к питанию и не допускать прибавления в весе.

Для эндоморфа рекомендуется следующее:

1. Очень интенсивные тренировки и очень короткие паузы для отдыха, чтобы избавиться от лишнего жира.

2. Дополнительные аэробические упражнения – велосипед, бег или другие виды деятельности, интенсивные поглощающие калорий.

3. Низкокалорийное питание, содержащее необходимый питательный баланс. Это не значит, что некоторые продукты должны быть «на нуле», организм должен потреблять достаточное количество протеинов, углеводов и жиров, а также витаминные и минеральные добавки с тем, чтобы не лишать его основных питательных веществ.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

1. Рекомендуется разогревающую разминку 5-10 мин, имитация бега, гребли, велосипеда, лыжи, скакалка. Увеличивается эластичность мышц, приток крови, проводимость нейронов, снижают травматизм.

2. Дыхание. Задержка дыхания может привести к увеличению АД, головокружению и потере сознания. Дышите легко, естественно, через рот и нос в одном ритме с фазами упр. Выдох во время подъема тяжести и вдох при его опускании.

3. Расслабляйте мышцы, не участвующие в подъем отягощения; концентрируйте внимание на мышцах, которые тренируете в данный момент; не перекашивайте лицо и не



стискивайте кулаки. Повышенное мышечное напряжение не имеющих отношение к упражнению мышц повысит АД.

4. Прорабатывайте сначала большие мышцы. Начинайте с бедер, голени, затем переходите к груди, спине, потом к плечевому поясу, плечам, предплечьям, мышцам брюшного пресса, нижней части спины. Начав тренировку с упражнения для больших мышц, вы утомляете их, и они не смогут выполнять функции по поддержке тела во время работы над более крупными мышцами.

5. Поддерживайте мышечный баланс. Тренируя какую-либо мышечную группу, не забывайте поработать и над противолежащими мышцами. Например, упр. для бицепса подкрепить упр. для трицепса.

6. Увеличивайте нагрузку. Направить нагрузку на приоритетное развитие отдельных частей тела.

7. Следите за ростом результатов. Записывать вес, подходы, повторы, диаметр.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНОШЕЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

Пользу из атлетизма можно извлечь в любом возрасте. Однако ребята моложе 12-13 лет должны ориентироваться на всестороннее развитие мускулатуры, избегая до времени работы с большими тяжестями. К этому их костно-мышечная система еще не готова, вследствие чего попытки поднимать тяжелые (допускающие всего 1-2 подъема) снаряды могут привести к перенапряжениям.

Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не менее 4-5) раз подряд. Поднимать снаряды нужно в различном темпе. Сочетание упражнений, различных по темпу выполнения, дает наилучший эффект.

Ребята моложе 12 лет должны использовать отягощения не более 2/3 от максимума. Например. Мальчик может выжать стоя не больше 30 кг. В таком случае его рабочий вес в этом упражнении не должен превышать 20 кг.

Техника упражнений для юношей простая: движения с широкой амплитудой. Если отягощение такого, что оно, как говорят атлеты, «запирает дыхание», его вес нужно уменьшить.

Вот еще несколько основных правил силовой тренировки для юношей.

1. Вес отягощений должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений. В большинстве упражнений – 8-10 раз. Когда же прорабатываются мышцы голени, предплечья, шеи и живота, число повторений возрастает до 12-20.

2. Юношам в первый год занятий не рекомендуется тренироваться чаще 3 раз в неделю.

3. В течение первых 2-3 недель в каждом упражнении выполняется лишь один подход. Затем можно перейти на 2-3 подхода, используя в первом облегченные снаряды.

4. Становясь сильнее, юноша постепенно должен утяжелять снаряды. Однако при этом он всегда должен быть в состоянии выполнить рекомендованное число повторений. И не как-нибудь, а правильно, не искажая техники движений.

5. Через несколько месяцев регулярных занятий можно делать более трех подходов в каждом упражнении. Самые большие усилия приходятся на 3-4й подход. Например, лучший результат в жиме лежа (8 повторений подряд) – 45 кг. В таком случае в первом подходе вы разогреваетесь с весом 32-34кг, во втором используете 40-42кг, в третьем – 45кг. В четвертом подходе можно, если есть к тому основание, прибавить еще 2,5-5кг.

6. Как мы уже говорили, каждое упражнение нужно выполнять на полную амплитуду. На дыхание не обращайте внимания. Дышите так, как это вам удобнее. Не бойтесь задержки дыхания, она полезна, способствует лучшей адаптации организма. Между повторениями делайте короткую паузу.

7. Если в помещении прохладно, надевайте теплый тренировочный костюм. Достаточно времени уделяйте отдыху и сну. Следите, чтобы в вашем рационе содержалось достаточно белковых веществ: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Юноши должны применять упражнения, которые вовлекают в работу главные мышечные группы. Тогда атлетическая тренировка заложит фундамент разностороннего и симметричного развития. Какие же это упражнения?

Жим стоя, жим лежа (эти разновидности жима можно применять в комбинированных подходах, т.е. проделав подход в жиме стоя, выполнить жим лежа, затем снова жим стоя и т.д.); стоя, тяга вдоль туловища до подбородка; подъем на бицепсы; тяга в наклоне, приседания со штангой на плечах; в положении лежа опускание прямых рук за голову (это упражнение полезно комбинировать с приседаниями); поднятие на носки; становая тяга с согнутыми ногами; поднятие плеч.

Становую тягу и поднятие плеч на разных тренировках перемежайте с тягой вдоль туловища.

Другие важные упражнения: поднятие туловища из положения лежа, ноги при этом полусогнуты; сгибание и разгибание шеи; сгибание и разгибание кистей.

Большинство этих упражнений выполняются со штангой (грифом, металлической палкой). Можно широко использовать и гантели.

Для новичка совсем не обязательно делать все это на одной тренировке. Поначалу ограничьтесь 5-7 упражнениями на развитие основных групп мышц. Затем, по мере роста тренированности, можно понемногу добавлять другие упражнения и заменять одно другим. Однако включать в тренировку больше 12 упражнений нецелесообразно.

Физические упражнения в разбираемом возрасте не в коем случае не должны сводиться к одной только силовой тренировке. Важно при этом использование спортивных игр, бега, плавания, акробатики, велосипеда плюс здоровый режим, достаточный отдых, полноценное питание, закаливание солнцем, воздухом, водой.

## **5. ПИТАНИЕ**

Занимающиеся атлетической гимнастикой стремятся не только приобрести силу мышц, но и сформировать красивое, атлетически сложенное тело. Очень большую помощь в этом оказывает рациональное питание. Необходимо питаться так, чтобы увеличивать вес и в то же время уменьшать количество жира без ущерба для мышечной массы.

В этом разделе вы получите краткие сведения об основных питательных веществах, которые необходимы для достижения максимального роста и выработки энергии.

Основы питания относительно просты. Очень важно научиться использовать их применительно к своим тренировкам, понять индивидуальные потребности своего организма.

Не существует универсальной диеты, которая подходила бы абсолютно для всех. Важно научиться применять основополагающие принципы науки о питании, исходя из своего индивидуального типа сложения и способности вашего организма усваивать питательные вещества.

Существует ряд основных питательных веществ, которые необходимы для достижения максимального роста мышц и выработки энергии. К этим веществам относятся: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, вода.

### **Рекомендации по питанию и диете**

Количество энергии, содержащейся в пище, измеряется в калориях. Различные пищевые продукты содержат и различное количество калорий.

Если вы потребляете больше калорий, чем может сжечь ваш организм, то излишки накапливаются в виде жировых клеток, располагающихся по всему телу. Не имеет значения, поступают ли эти излишки в виде белков, углеводов или жира, организм расщепляет их и хранит до того момента, когда ему потребуется больше энергии, чем

поступает вместе с пищей. В этот момент жир из жировых клеток извлекается и преобразуется для того, чтобы восполнить недостаток.

Сжигание калорий в организме происходит главным образом двумя путями - в ходе основного обмена, когда энергия расходуется на постоянное поддержание жизнедеятельности организма, и в результате физической активности.

Организм работает лучше, когда вы потребляете продукты в определенном соотношении. Для атлетов нужна такая же сбалансированность питания, как и для любого другого человека. Для среднего человека рекомендуется следующее соотношение питательных веществ: белки - 12%, углеводы - 58% и жиры - 30%. Для атлетов, интенсивно тренирующихся, это соотношение может быть другим. Однако следует принять во внимание следующее:

- диеты с чрезмерным содержанием белков могут вызвать нарушение работы почек и печени, привести к потере кальция, ожирению.
- вегетарианство и диеты с чрезмерным потреблением углеводов не в состоянии обеспечить то количество белков, которое необходимо для атлета, старающегося нарастить максимальную мышечную массу.
- диета, чрезмерно богатая белками и слишком бедная углеводами, может привести не к наращиванию, а к потере мышечной массы из-за недостаточного действия эффекта "экономии белка", свойственного углеводам.

### **Режим питания**

Режим питания должен соответствовать программе тренировок.

Не следует, плотно есть перед тренировкой. Мышцы требуют значительного кровоснабжения во время нагрузок. Но если в это время пищеварительная система также потребляет излишнее количество крови для переваривания большого количества пищи, то крови не хватает для всего организма, и пострадают от этого мышцы. Кроме того тренировки с полным желудком могут доставить вам неприятные ощущения.

Желудку требуется от двух до шести часов, чтобы полностью переварить все содержимое. Первой переваривается пища, богатая углеводами, затем белковые продукты, последней же - пища, содержащая много жиров. При пробуждении утром, когда после последнего приема пищи прошло 8-12 часов, запасы углеводов в вашем организме уже истощены. Поскольку углеводы нужны для выработки гликогена, который требуется мышцам для интенсивных сокращений, то имеет смысл перед утренней тренировкой съесть завтрак с высоким содержанием углеводов.

Не следует, также обильно есть сразу после тренировки. Во время занятий ваш организм подвергается серьезному стрессу, и требуется время, чтобы он вернулся в нормальное состояние, чтобы кровь оттекла от мышц, а стрессовая реакция ослабла. Для того чтобы пищеварительная система функционировала нормально, преобразуя пищу в энергию и наращивая новую мышечную массу, повремените немного, а затем ешьте хорошо сбалансированную пищу.

## **6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**

На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Для этого необходимо:

### **1. Подготовка места для тренировок.**

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

### **2. Проверка инвентаря и оборудования.**

Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

### **3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви.**

Одежда не должна стеснять движения, чтобы не зацепить движущимся снарядам (трусы, купальник, легкие тапочки). Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

**О травматизме.** Упражнения с отягощением выполняется после всесторонней разминки и проверки неисправности гантелей, гирь, штанги, амортизаторов, экспандеров и др. тренирующих устройств. Вначале используются небольшие веса, чтобы можно было выполнить движения не менее 12-14 раз. Избежать случайной травмы поможет такой прием. После каждого подхода к снарядам непременно проделать упражнения для восстановления движения на гибкость, расслабление, координацию движения.

Наибольшая нагрузка во время таких занятий приходится на позвоночник спортсмена. Особенности биомеханики подъема тяжести таковы, что нагрузка на межпозвоночные диски многократно превышает массу поднимаемого груза в 20кг нагрузка, распределялась равномерно, на III межпозвоночном диске составит 210кг (но только в том случае, если подъем будет произведен правильно: спина прямая, так как бы несколько отставлен кзади, колени согнуты). Если же груз будет подниматься при круглой спине и выпрямленных ногах наибольшая нагрузка приходится на переднюю, часть диска и составит 340кг. Поднятие 50кг для многих уже травмоопасно. При технически неправильном подъеме нагрузка составит 630кг. Не всякий диск выдержит такой нажим. Экономичная часть его может значительно выпячиваться за пределы позвонков (грыжа) травмировать нервные окончания, вызывать боль. Предпочтительны упражнения сидя и лежа. Серьезную опасность для здоровья представляют моменты натуживания при работе с околопредельными и максимальными отягощениями. Чрезмерное натуживание чревато травмами внутренних органов и сосудов, потерей сознания. Опытные штангисты и гиревики никогда без крайней необходимости не задерживают дыхания. Для профилактики травм рук, ног, позвоночника полезны кожаные браслеты, пояса, эластичные бинты и манжеты. Но еще надежнее заблаговременно повысить функциональный уровень мышечного корсета. Поэтому не следует спешить упражняться с многопудовыми тяжестями.

## **7. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

### *Для развития мышц плеч*

#### **Упражнение 1.**

И.П. широкая стойка гантели вниз ладони вперед.

Выполнение: одновременное или попеременное сгибание рук в локтевых суставах.

Дыхание: выдох при разгибании, вдох при сгибании.

#### **Упражнение 2.**

И.П. узкая стойка гантели вверх.

Выполнение: сгибание рук в локтевых суставах.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 3.**

И.П. туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу,

ладони к туловищу.

Выполнение: одновременное или попеременное сгибание рук в локтевых суставах не выпрямляя туловище.

Дыхание: выдох при разгибании, вдох при сгибании.

Упражнение 4.

И.П. лежа на спине гантели вверх ладони внутрь. Выполнение: сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

Для развития мышц предплечья.

**Упражнение 1.**

И.П. основная стойка гантели вниз ладони назад. Выполнение: сгибание и разгибание рук в запястьях. Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

Упражнение 2.

И.П. основная стойка гантели вниз ладони вперед. Выполнение: сгибание и разгибание рук в запястьях. Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

Для развития мышц плеч

**Упражнение 1.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладони назад.

Выполнение: поднимание гантелей вперед, одновременно обеих или попеременно.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 2.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладонь к бедрам.

Выполнение: поднимание гантелей в стороны, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 3.**

И.П. ноги на ширине плеч, гантели к плечам, ладони внутрь.

Выполнение: вертикальное поднимание гантелей вверх, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 4.**

И.П. ноги на ширине плеч, туловище в наклоне вперед гантели вниз, ладони внутрь.

Выполнение: поднятие прямых рук в стороны, не разгибая при этом туловище, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 5.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладони назад.

Выполнение: поднимание гантелей вверх по вертикали до подбородка и поднимая высоко локти, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 6.**

И.П. лежа на спине гантели вдоль туловища, ладони у бедер книзу.

Выполнение: поднятие прямых рук вперед, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 7.**

И.П. лежа на спине гантели в сторону, ладони вверх.

Выполнение: поднятие прямых рук вперед, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 8.**

И.П. лежа на животе гантели вдоль туловища, ладони у бедер вверх.

Выполнение: поднятие прямых рук назад, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 9.**

И.П. лежа на боку одна рука опирается в пол, другая с гантелью у бедер, ладонь книзу.

Выполнение: поднятие прямой руки в сторону.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

#### **Упражнение 10.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели к плечам, ладони внутрь.

Выполнение: попеременное горизонтальное выпрямление рук вперед в локтевых суставах

Дыхание: выдох при выпрямлении, вдох при сгибании.



Для развития мышц груди.

**Упражнение 1.**

И.П. лежа на спине гантели в сторону, ладони вверх. Выполнение: поднятие прямых рук вперед, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 2.**

И.П. лежа на спине руки в стороны согнуты в локтях, гантели у груди, ладони внутрь.

Выполнение: разгибание рук в локтевых суставах вертикально вверх, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 3.**

И.П. лежа на спине гантели вверх, ладонь вверх.

Выполнение: поднятие прямых рук вперед, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 4.**

И.П. лежа на спине гантели в сторону, ладони вверх.

Выполнение: поднятие прямых рук вперед с последующим скрещиванием рук, гантели к плечам, одновременно обеих.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 5.**

И.П. лежа на спине одна гантель вверх ладонь вперед, другая вдоль туловища ладонь вниз.

Выполнение: попеременное поднятие рук вперед с последующим опусканием.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

Для развития мышц спины.

**Упражнение 1.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладони к бедрам. Выполнение: поднятие плеч вверх, руки прямые. Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

**Упражнение 2.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладони к бедрам.

Выполнение: круговые вращательные движения плечами, руки прямые.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 3.**

И.П. узкая стойка, гантели вниз, ладони к бедрам.

Выполнение: тяга гантелей в наклоне стоя, касание гантелями пола.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 4.**

И.П. ноги на ширине плеч, стоя в наклоне одна рука опирается о колено другая гантель вниз.

Выполнение: сгибание руки в локтевом суставе в вертикальной плоскости, попеременно

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 5.**

И.П. широкая стойка гантели за голову.

Выполнение: наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 6.**

И.П. лежа на животе гантели за голову.

Выполнение: прогибание в спине.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 7.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели за голову.

Выполнение: наклоны туловища вперед, колени прямые.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании

*Для развития мышц брюшного пресса.*

### **Упражнение 1.**

И.П. лежа на спине ноги слегка согнуты в коленях и закреплены, гантели за головой.

Выполнение: сгибание и разгибание туловища.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

## **Упражнение 2.**

И.П. лежа на спине ноги слегка согнуты в коленях гантели за головой.

Выполнение: сокращение мышц живота, сначала оторвать от пола голову, опустить подбородок на грудь, затем поднять лопатки и одновременно сильно сократить мышцы живота, не меняя положения ног.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

## **Упражнение 3.**

И.П. узкая стойка одна рука за голову другая с гантелью вниз, ладонь к бедру.

Выполнение: наклоны туловища в сторону, не сгибая коленей.

Дыхание: выдох при опускании, вдох при поднимании

## **Упражнение 4.**

И.П. узкая стойка гантели за головой.

Выполнение: повороты туловища вправо и влево.

Дыхание: выдох при повороте, вдох при возвращении в О.С.

## **Упражнение 5.**

И.П. лежа на спине, гантели за головой.

Выполнение: сгибая ноги в коленях и отрывая таз, пытаемся коснуться коленями головы.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

## **Упражнение 6.**

И.П. лежа боком на полу ноги закреплены, гантели за голову.

Выполнение: подъем туловища вверх от пола.

Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### *Для развития мышц ног.*

## **Упражнение 1.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели к плечам.

Выполнение: выполнение приседаний.

Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании

## **Упражнение 2.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели к плечам.

Выполнение: выпады вперед.

Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании.

### **Упражнение 3.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели к плечам. Выполнение: выпады в стороны попеременно.  
Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании.

### **Упражнение 4.**

И.П. ноги на ширине плеч гантели вниз, ладони назад.  
Выполнение: опускание вниз касаясь гантелями пола, спина прямая и напряженная, колени прямые, (становая тяга).  
Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании.

### **Упражнение 5.**

И.П. узкая стойка гантели вниз, ладони к бедрам.  
Выполнение: поднимание и опускание на носки.  
Дыхание: выдох при поднимании, вдох при опускании.

### **Упражнение 6.**

И.П. глубокий присед, гантели вниз.  
Выполнение: выпрыгивания вверх.  
Дыхание: вдох при выпрыгивании, выдох при приземлении.

## **8. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

### **1 день**

1. Жим штанги, лежа широким хватом - 3x9
2. Разведение гантелей в стороны, лежа на наклонной скамье (30-40 град.) -3x9
3. Подъем штанги от груди, стоя - 3x9
4. Подъем рук с гантелями в стороны, стоя - 3x9
5. Тяга штанги к подбородку - 3x9
6. Тяга штанги в наклоне 3x9
7. Подъем штанги на бицепс - 3x9
8. Жим штанги на трицепс -3x9
9. Подъем гантелей на бицепс, лежа на наклонной скамье -3x9
10. Наклоны в стороны - 3x30-50

11. Подъем туловища на наклонной доске - 3x30-50

### **2 день**

1. Приседание со штангой - 3x9

2. Разгибание ног, сидя на тренажере 3x9

3. Сгибание ног лежа на тренажере -3x9

4. Становая тяга 3x9

5. Подъем плеч со штангой в опущенных руках 3x9

6. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3x9

7. Подъем на носки 3x15

8. Сгибание рук в запястье, хват снизу 3x15

9. Сгибание рук в запястье, хват сверху 3x15

10. Подъем туловища на наклонной доске со скручиванием - 3x30-50

11 Подъем бедер к туловищу - 3x30-50

### **3 день**

1. Жим штанги, лежа узким хватом 3x9

2. Жим штанги лежа на наклонной скамье (30-40 град.) - 3x9

3. "Пуловер" -3x9

4. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье - 3x9

5. Подъем гантелей в стороны, сидя на скамье - 3x9

6. Тяга штанги в наклоне 3x9

7. Подъем гантелей на бицепс, сидя - 3x9

8. Тяга гантели на бицепс с упором в локте - 3x9

9. Жим гантели на трицепс -3x9

10 Наклоны в стороны - 3x30-50

11. Подъем туловища на наклонной доске - 3x30-50