

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
Кафедра туризму
Секція фізичного виховання та спортивного туризму

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

*Навчальний посібник
для самостійної роботи студентів*

Київ – 2015

796.4

К-64

Затверджено

на засіданні кафедри туризму

(протокол № 2 від «17» вересня 2015 р.)

Кондес Т.В.

К-64 Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.

Навчальний посібник містить методику побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці, систему вправ з обтяженнями (гантелі, гирі, еспандери, тренажерні установки), спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток сили і створення красивої, гармонійної статури.

© ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2015

© Кондес Т.В., 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ЗМІСТ КУРСУ ЗА ТЕМАМИ.....	5
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ.....	7
Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі.....	7
Тема 2. Теоретичні засади Атлетичної гімнастики	9
Тема 3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці.....	11
Тема 4. Методика побудови тренувального процесу	16
Тема 5. Основні вправи Атлетизму	21
Тема 6. Розминка й травматизм	31
Тема 7. Раціон харчування	34
Тема 9. Орієнтовні комплекси вправ	37
ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	42

ВСТУП

Засоби атлетичної гімнастики сприяють всебічному фізичному розвитку: зміцнюють здоров'я, поліпшують кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси та артеріальний тиск, збільшують розмір серцевого м'яза. Збільшується ємність легенів, розширюються периферичні кровоносні судини, поліпшується діяльність шлунка, кишечника, печінки, залоз внутрішньої секреції. Дихання стає більш глибоким, збільшується вентиляція легенів, підвищується газообмін, усувається застій крові й лімфи в черевній порожнині. У результаті людина стає витривалішою, більш працездатною, відчуває себе краще, впевненіше.

Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах, тренажерах.

Популярність атлетичної гімнастики пов'язана з можливістю точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступною для осіб різного віку, статі, стану здоров'я. Важливо й те, що результати систематичних занять атлетичною гімнастикою спостерігаються вже через кілька місяців.

Багаторічні заняття атлетичною гімнастикою діляться на три самостійних цикли.

Перший і найбільш тривалий має на меті нарощування м'язової маси, другий - приучення збільшеної м'язової маси до максимальних зусиль і нарешті, третій цикл вирішує завдання створення рельєфної статури.

Дисципліна вивчається факультативно 4 години на тиждень протягом навчального року.

РОЗДІЛ I. ЗМІСТ КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі

1. Вимоги до початку заняття.
2. Заборони бід час роботи в спортивному залі.
3. Позаштатні ситуації.

Тема 2. Теоретичні засади атлетичної гімнастики

1. Коротко про роботу м'язів.
2. Важливість дихання в атлетизмі.
3. Особливості спортивного одягу та особистої гігієни.

Тема 3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці

1. Поняття про самоконтроль в гімнастиці.
2. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю.
3. Поняття про інтенсивність навантаження.
4. Щоденник занять з атлетичної гімнастики.

Тема 4. Методика побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці.

1. Принципи планування тренувального циклу.
2. Принципи планування тренувального заняття.
3. Принципи виконання вправ.

Тема 5. Основні вправи Атлетизму

1. Класифікація вправ.
2. Вправи для різних частин тіла.

Тема 6. Розминка й травматизм

1. Вплив розминки на результативність в атлетизмі.
2. Складові частини розминки.
3. Травматизм в атлетизмі.

Тема 7. Раціон харчування

1. Особливості харчування атлета.
2. Вимоги до розподілу прийому їжі. Основні харчові добавки.
3. Десять кроків до великих м'язів.

Тема 8. Вправи для "проблемних" частин тіла

1. Особливості тренування атлетів жіночої статі.
2. Комплекс вправ для «проблемних» частин тіла.

Тема 9. Орієнтовні комплекси вправ в атлетичній гімнастиці

1. Комплекс №1.
2. Комплекс №2.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі

1. Перед початком занять проконсультуйтеся із тренером тренажерного залу або своїм лікарем. Це убезпечить вас від травм і підвищить ефективність занять. Регулярні заняття з обтяженнями можуть приводити до загострення прихованих захворювань.
2. Кожне тренування обов'язково починайте з розминки. Загальна розминка на початку тренування поступово підготує організм до наступної роботи.
3. При заняттях на кардио-тренажерах забороняється різко змінювати величину виконуваного фізичного навантаження на тренажері (наприклад, різко й значно змінювати швидкість). Забороняється різко зупинитися після інтенсивного навантаження.
4. Контролюйте правильну техніку виконання вправи. Правильна техніка дозволяє швидше поліпшити результат і попередити травми. Ознайомитися із правильною технікою виконання вправ ви можете на інструктажі.
5. Тренуйтеся тільки в спортивній формі й взутті (кросівки). Більшість травм гомілковостопного суглоба виникають при тренуванні не в спортивному взутті.
6. Забороняється займатися з оголеним торсом.
7. Не відволікайтеся під час виконання вправ. Не розмовляйте й не задавайте питання людині, що у цей час виконує вправу.
8. При виконанні вправ з великим навантаженням користуйтеся допомогою.
9. Дотримуйтеся чистоти й порядку у залі. Не розкидайте диски й гантелі. Після виконання вправи повертайте їх на місце. Розбираючи штангу, знімайте диски поперемінно (один диск з одного боку, потім - один з іншої). Перевага на 30 (20) кг на одному кінці штанги може привести до її падіння.

10. Поважайте навколишніх. Дотримуйтесь особистої гігієни. Не використовуйте перед тренуванням парфум із сильним запахом, це може заважати навколишнім. Не займайте тренажер, якщо ви не працюєте на ньому або відпочиваєте між підходами тривалий час. Стеліть рушник, щоб не залишати на тренажері сліди поту.
11. У випадку поганого самопочуття, негайно звертайтеся до інструктора тренажерного залу або адміністрації.
12. Виконуйте вимоги інструктора тренажерного залу. Просимо вас із розумінням поставитися до вимог інструктора, що стосується дотримання техніки безпеки під час занять у тренажерному залі. Це знизить ризик одержання травми на тренуванні.

Виконання вимог техніки безпеки під час занять у тренажерному залі обов'язково для всіх.

Тема 2. Теоретичні засади Атлетичної гімнастики

Розпочинаючи виконання вправ, атлет повинен одержати повне уявлення про своє здоров'я, визначити антропометричні розміри: вагу, зріст, окружність грудей, шиї, талії, плечей, стегон, гомілок, а також виміряти життєву ємність легенів. Виміри повторюють через кожні два місяці.

Коротко про роботу м'язів

Рухи рук і плечового поясу приводять до випрямлення хребта, розширенню грудної клітини, зміцненню м'язів спини й плечового поясу, допомагають виробити навичка правильного й глибокого дихання, створюють сприятливі умови для роботи легенів, серця, сприяють зниженню кров'яного тиску; вправи, що впливають на м'язи тулуби, втягують у роботу великі м'язові групи. Відбувається стійке розширення великих, середніх і малих кровоносних судин і зниження артеріального тиску. *Рухи тулубом* підсилюють кровообіг у черевній і грудній порожнині, поліпшують роботу внутрішніх органів, зміцнюють мускулатуру тулуба. Вони перешкоджають також зайвому відкладенню жиру й допомагають зберегти правильну поставу.

Вправи для м'язів ніг виконуються з метою розширення віддалених від серця судин, підсилюють потік крові, усувають її застій у нижніх кінцівках і органах черевної порожнини. Ці рухи сприяють збереженню рухливості в суглобах ніг, зміцненню м'язів і рівномірному розподілу крові в організмі.

Дихання. Ефективність впливу силових вправ залежить від правильного дихання. Глибоке дихання сприяє припливу крові до серця, легенів, головного мозку й полегшує роботу серцевого м'язу.

Для посилення кровообігу й дихання, налаштування нервової системи на роботу з навантаженням, перед основною частиною занять, проведіть розминку, у яку включите ходьбу з переходом на біг.

Ходьба – проста й природна вправа для серцево-судинної й дихальної систем. При ходьбі в роботу включаються майже всі м'язи ніг, розширюється

мережа дрібних кровоносних судин, що сприяє значному збільшенню кров'яного русла, знижується тиск, поліпшується обмін речовин.

Дихальна гімнастика містить у собі як статичні, так і динамічні дихальні вправи.

Статичні дихальні вправи спрямовані на формування навичок раціонального дихання й характеризуються рівним, ритмічним подихом у спокої в різних вихідних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи. Динамічні дихальні вправи виконують у процесі різноманітних рухів, що полегшують вдих і видих та збільшують вентиляцію легенів. Ці вправи спрямовані на формування навичок правильного дихання під час руху.

Одяг. Одяг підбирайте вільний и легкий, що не заважає рухам. Не забувайте, що гумова тканина знижує доступ повітря до тіла, порушує нормальний кровообіг, що веде до підвищення артеріального тиску.

Особиста гігієна. У ході занять атлетичною гімнастикою дотримуйтеся правил гігієни, позбудьтеся від шкідливих звичок і надмірностей. Атлетам забороняється вживати алкоголь, що надзвичайно шкідливо діє на нервову систему, особливо на головний мозок і кровоносні судини. Протипоказане й паління, що порушує нормальну роботу нервової системи. Нікотин викликає тривале звуження кровоносних судин і підвищує артеріальний тиск. Мають сприятливу дію самомасаж і загартовування.

Тема 3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці

Самоконтроль допомагає регулювати навантаження й уникати перевтоми. Тому з перших же днів занять заведіть *щоденник* самоконтролю й фіксуйте в ньому все, що необхідно вам для плідних тренувань.

На першій сторінці щоденника записується прізвище, ім'я, по батькові, дата народження й початок тренувань, стаж, результати. Далі в певному порядку ведеться запис результатів самоконтролю.

Нижче представлена зразок схеми щоденника самоконтролю, у якому відзначені найбільш доступні для визначення й інформативні показники. Аналізуючи ці записи, неважко зробити висновки, що розглянуте тренування виявилось досить важким, про що свідчать погіршення самопочуття наступного дня, біль у м'язах ніг, відсутність бажання тренуватися, зниженні дані динамометрії, підвищення пульсу в спокої.

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям, функціональним станом і впливом тренувальних навантажень. За допомогою самоконтролю атлети свідомо й активно, використовують загальнодоступні методи й прийоми, спостерігають і враховують ті показники, які допомагають оцінити ступінь впливу самостійних занять на організм і вчасно скорегувати дозування вправ.

Самоконтроль складається із простих, доступних усім методів спостереження й складається з обліку наступних показників: самопочуття, сон, апетит, працездатність, вага, пульс, спірометрія, дихання й ін.

Самоспостереження проводите в один і той самий час, одними методами в стандартних умовах, наприклад, ранком, після сну, перед початком тренувальних занять і по їхньому закінченні. Бажано також враховувати самопочуття й частоту пульсу в процесі самого тренування, особливо після напруженої частини.

Постійне фіксування об'єктивних і суб'єктивних показників дає можливість виявити ознаки перетренованості вже на першій її стадії й відповідно скорегувати хід тренувань.

До об'єктивних показників самоконтролю відносять: пульс, вагу, життєву ємність легенів, рівень розвитку сили, величини тренувальних навантажень і т.д. *Суб'єктивні показники* – це самопочуття, сон, апетит, бажання займатися фізичними вправами, розумова й фізична працездатність, позитивні й негативні емоції й т.д.

Пульс надає важливу інформацію про діяльності серцево-судинної системи. Пульс здорової нетренованої людини в стані спокою дорівнює 60-80 уд/хв. У положенні лежачи пульс у середньому на 10 ударів менше, ніж стоячи.

Щоб одержати порівняльні дані, вимірюйте пульс завжди в тому самому положенні (лежачи, сидячи або стоячи).

Підвищення пульсу в спокої наступного дня після тренування (особливо при поганому самопочутті, порушенню сну, небажанні тренуватися й т. п) свідчить про втому.

По частоті ударів пульсу під час занять можна судити про величину й інтенсивність фізичного навантаження. Якщо частота пульсу під час тренування перебуває в межах:

100-130 уд/хв – це *невелика* інтенсивність навантаження,

130-150 уд/хв – навантаження *середньої* інтенсивності,

150-170 уд/хв – інтенсивність *вище середньої*,

170-200 уд/хв – властиво для *граничного навантаження*.

Вага тіла – один з найбільш доступних і інформативних показників самоконтролю. Особливо цікаві виміри ваги в процесі тренування.

У перші місяці тренування вага знижується на 1-3 кг, що пов'язане зі зменшенням в організмі води й жиру. Надалі вагу підвищується за рахунок збільшення м'язової маси, а потім залишається на одному рівні.

Вага тіла може змінюватися й протягом дня, тому необхідно зважуватися в один і той самий час, в оголеному виді, перед сном або після сну, перед тренуванням і після її на вивірених медичних вагах, які повинні бути встановлені горизонтально. Для цих цілей використовують і домашні ваги, наявні в продажі.

Втрата ваги протягом тренувального заняття може коливатися в значних межах (до 2 кг і більше). У наступні 1 -2 дні вага відновлюється. Якщо цього не відбувається й вага, раніше стабільна, продовжує падати від тренування до тренування (за винятком тих випадків, коли заняття спеціально спрямовані на зниження ваги), то це, поряд з іншими ознаками, вказує на явище перетренованості. У подібних випадках необхідне втручання лікаря.

Настрій – це показник, що відображає душевний стан. Настрій можна вважати гарним, якщо людина впевнена в собі, спокійна і життєрадісна, задовільним - при нестійкому емоційному стані й незадовільним, коли людина розгублена, пригнічена.

Варто відмітити, що систематично правильно побудоване тренування надає почуття бадьорості, упевненості у своїх силах, поліпшує емоційний стан.

Самопочуття. Звичайно при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття в спортсмена буває гарне: він бадьорий, життєрадісний, повний бажання вчитися, працювати, тренуватися. Самопочуття відображає стан усього організму, головним чином стан центральної нервової системи. Погіршення самопочуття може бути наслідком різних неприємних відчуттів, пов'язаних з надмірним фізичним навантаженням і погіршенням загального стану організму. У цьому випадку потрібно переглянути режим тренування, а можливо, і звернутися до лікаря.

Бажання займатися. Цей показник у щоденнику відзначається словами: "велике", "байдуже", "немає бажання". При гарній підготовленості в атлетів спостерігається відмінне самопочуття, міцний сон, гарний апетит і бажання тренуватися. При перевтомі й перетренованості бажання займатися зменшується.

Зміст тренування. Тут атлети відзначають, чи виконано заплановане навантаження, а якщо ні, то чому. Фіксується також тривалість основних частин тренування й сприйняття її (гарна, задовільна, погана).

Сон. Під час сну людина відновлює свої сили. Особливо велике значення має сон для відновлення функцій центральної нервової системи. Нормальним вважається сон, що настає досить швидко після того, як людина лягла спати, досить міцний, що протікає без сновидінь і дає ранком почуття бадьорості й відпочинку.

При порушенні сну необхідне дотримання режиму праці, відпочинку й раціональної побудови занять, при цьому частіше проводити їх на свіжому повітрі.

Дотримання гігієни сну – важлива умова для занять фізичними вправами. Лягайте спати й вставайте завжди в один і той самий час.

Причому лягати бажано не пізніше 24 години, а вставати о 6-7 годині.

Приблизно за дві години до сну можна повечеряти. Вечеря повинна бути легкою, без міцного чаю або кави. Дуже корисно тепле молоко з медом.

Спати рекомендується в провітреній кімнаті (улітку добре відкрити вікно, а взимку – кватирку), світло, шум і інші подразники – небажані. Спати краще на спині або на правому боці. Уникайте високої подушки. Натільна білизна повинне бути вільною, а краще взагалі спати без одягу.

Тривалість сну різна. Для юнаків вона становить 7-8 г. Після значних тренувальних навантажень спати можна довше – до 9-10 г.

У щоденнику самоконтролю реєструйте тривалість, якість сну і його порушення.

Апетит – один з ознак нормальної життєдіяльності й дуже тонкий показник стану організму. Найменші відхилення самопочуття відразу ж позначаються на апетиті. Перевантаження в навчанні або на тренуванні, недосипання, нездужання, інші негативні фактори знижують апетит.

Щоденник занять атлетичною гімнастикою

Дата _____

Назва групи м'язів	Назва вправи	Сет1 Вага /повт.	Сет2 Вага /повт.	Сет3 Вага /повт.	Сет4 Вага /повт.	Сет5 Вага /повт.	Сет6 Вага /повт.
Показн. самокон.	Сприйняття навантаження	Само Почут.	Настр.	Бажання Трен.	Сон	Апетит	
Оцінка (1-5)							

Тема 4. Методика побудови тренувального процесу

Система тренування – це широкомасштабне полотно, у якому не так просто розібратися, особливо якщо з нею зіштовхується необізнана людина.

Всі принципи тренінгу розподіляються на три першочергові категорії:

1. Принципи планування тренувального циклу

2. Принципи планування кожного окремого тренування

3. Принципи виконання вправ

Ця система не претендує на те, щоб вважатися єдиною правильною. Покладайтеся на власний досвід, на знання свого тіла – і будуйте свою тренувальну програму.

Прислухайтеся до себе! Саме на цьому будується один з найважливіших принципів – *принцип інстинктивного тренінгу*, який можна вписати в усі три вище викладені категорії.

Принципи планування тренувального циклу

1) Принцип Циклічного Тренінгу.

Розділяйте свій тренувальний рік на цикли: один цикл – робота на силу, інший – на "масу", третій-підготовка, що передує змаганням і так далі. Це допоможе вам уникнути травм і підвищить здатність тіла до адаптації.

2) Принцип Сплита.

Розбийте свій тренувальний тиждень на дві половини: одна половина – для верхньої частини тіла, інша-для нижньої. Наприклад, якщо ви тренуєтеся чотири рази в тиждень, значить два дні вам доведеться працювати на верх тіла, іще два дні - на нижньою його частиною. Це дасть вам можливість тренуватися в більш інтенсивному режимі.

3) Принцип Подвійного/Потрійного Сплита.

Замість одного тренування вдень, тренуйтеся два або три рази, розбиваючи свої заняття на більш короткі й інтенсивні відрізки.

4) Принцип "Конфьюжн".

Коли ви даєте м'язам монотонне навантаження, згодом вони звикають до неї й перестають "відповідати". Щоб уникнути цього постійно "дивуйте" свої м'язи новим: міняйте вагу, вправи, число сетів і повторення.

5) Принцип Перенавантаження.

Постійно збільшуйте навантаження й змушуйте м'язи працювати більш інтенсивно, ніж колись. Це – основа вашого успішного руху вперед.

6) Принцип Всеосяжного Тренінгу.

М'язові волокна по-різному відповідають на різні типи навантаження. Якщо ви хочете рівномірно проробляти всі волокна, використовуйте різні схеми сетів і повторень, різну частоту тренувань і різний ступінь інтенсивності.

7) Принцип Еклектики.

Під час тренування комбінуйте вправи на силу, "масу" і "рельєф".

8) Принцип Інстинктивного Тренінгу.

Експериментуйте й уважно стежте за результатами. Це навчить вас вибирати для себе відповідну дієту, правильний рівень інтенсивності, вірне число сетів і повторень.

Принципи планування тренування

1) Принцип Системи Сетів.

Малоефективним є виконання по одному сеті на кожну частину тіла. Зміст Принципу Системи Сетів полягає в необхідності збільшувати число сетів-тим самим ви даєте м'язам більше навантаження й прискорюєте їхній ріст.

2) Принцип Суперсетів.

Суперсет – це дві вправи (по сеті на кожне) на м'язи-антагоністи. Вправи виконуються з мінімальною перервою між сетами.

3) Принцип Комплексних Сетів.

Комплексні сети-це дві вправи (по сеті на кожне) на ту саму частину тіла, виконувані з мінімальним відпочинком між сетами.

4) Принцип Трисетів.

Трисет – це три вправи (по сеті на кожне) на одну групу м'язів, виконувані з мінімальним відпочинком між сетами.

5) Принцип Гігантських Сетів.

Гігантські сети – це 4-6 вправ (по сеті на кожне) на ту саму групу м'язів, виконувані з найменшим відпочинком між сетами.

6) Принцип Чергування Сетів.

Між сетами на великі групи м'язів (приміром, на груди або ноги) виконуйте сети на малі м'язи - передпліччя, прес, ікри.

7) Принцип "Відпочинок - пауза".

З вагою 85 -90% від максимального разового досягнення зробіть два-три повторення. Потім зробіть ще 2-3 повторення, знову відпочиньте, ще 2-3 повторення, знову відпочинок – і так далі, поки не наберете 8-10 повторів. Мінімальних пауз між повтореннями цілком вистачає, щоб в організмі відновився рівень аденозинтрифосфата.

8) Принцип Пріоритету.

Ослаблені (відстаючі) групи м'язів проробляйте в найпершу чергу. Найкраще це робити на самому початку тренування, коли ви сповнені сил. Починайте тренування з роботи над великими м'язами, вкладаючи в них наявну енергію.

9) Принцип Попереднього Стомлення.

До комплексних вправ (за участю декількох суглобів) робіть ізолюючі (за участю одного суглоба). Так, перед жимом лежачи виконуйте розведення лежачи.

10) Принцип Піраміди.

Пророблення частини тіла починайте з малої ваги та великої кількості повторень, після чого поступово збільшуйте вагу. Слідом за тим скорочуйте

повторення, поки не дійдете до ваги, з якою можете виконати не більше п'яти – восьми повторень.

11) Принцип Східчастих Сетів.

Після виникнення "відмови" візьміть вагу легше й знову доведіть м'яз до того ж стану.

12) Принцип Інстинктивного Тренінгу (див. категорію 1).

Принципи виконання вправ

1. Принцип Ізоляції. М'язи можуть працювати як стабілізатори, синергісти, антагоністи й протагоністи. Змушуючи м'яз бути головною рушійною силою тієї або іншої вправи, ви "ізолюєте" її спрямованим навантаженням.

2. Принцип Якісного Тренінгу. Потроху зменшуйте час відпочинку між сетами, при цьому не скорочуючи або навіть збільшуючи число повторень.

3. Принцип "Чітінгу". Наприкінці сету, щоб перебороти най важчі моменти руху, "закидайте" вагу ривком, задіявши при цьому все тіло.

4. Принцип Тривалої Напруги. Щоб ґрунтовно задіяти м'язові волокна, зберігайте в м'язах постійну, рівну напругу протягом усього часу руху (non-stop).

5. Принцип Форсованих Повторень. Після "відмови", у самому кінці сету, вдайтеся до допомоги партнера, щоб виконати останні повторення.

6. Принцип "Припливу". Перш, ніж почати цільовий тренінг якого-небудь м'яза, зробіть 2-3 вправи для м'яза, що є її антагоністом. Побічно це забезпечить приплив крові в потрібну вам м'язову групу.

7. Принцип "Печіння". Наприкінці сету зробіть кілька нетривалих рухів з обмеженою амплітудою (8-10 див).

8. Принцип Часткових Повторень. У рамках певного, обраного вами відрізка амплітуди замість повних повторень робіть скорочені. Це допомагає навантажити ті компоненти м'язів, які при повній амплітуді залишаються не

здіяними. Під "частковими повтореннями" також мається на увазі пророблення м'язів обмеженими рухами після повних, коли ви досягли "відмови".

9. Принцип Негативних Повторень. Негативна фаза повторення (інакше опускання ваги) краще стимулює ріст м'яза, чим підйом. Так, при опусканні ви можете працювати з вагою на 30-40% важче, ніж при підйомі.

10. Принцип Пікового Скорочення. У найвищий піковий момент руху затримайтеся на кілька секунд, зберігаючи або навіть підсилюючи напругу в м'язі.

11. Принцип Швидкісного Тренінгу. Прискорення руху стимулює розвиток "швидких" м'язових волокон.

12. Принцип Ізометричного Скорочення. Дана техніка лежить в основі позування. Максимально напружуйте м'яз без обтяження протягом 6-10 секунд. Проробіть цю операцію 30-45 разів, приймаючи різні пози.

13. Принцип Інстинктивного Тренінгу (див.категорію1).

Тема 5. Основні вправи Атлетизму

В атлетизмі всі тренувальні вправи розподіляються за спрямованістю на розвиток різних частин тіла:

- 1) плечі (дельтоподібні м'язи);
- 2) руки (біцепс, трицепс, передпліччя);
- 3) груди;
- 4) спина;
- 5) стегна;
- 6) гомілки;
- 7) черевний пресю.

При цьому вправи можуть бути орієнтовані як на розвиток окремих м'язів або їхніх частин (біцепси, трицепси, передня частина дельтоподібного м'яза), так і інших частин тіла (нижня частина груди, стегно, черевний прес і т.п.).

Вправи також бувають базові й ізольовані (вибіркові).

У базових вправах, як правило, мобілізуються досить великі обсяги. Ці вправи одночасно впливають на суміжні частини тіла або забезпечують формування особливо важливих, для повноцінного розвитку тіла м'язів і м'язових груп. На виконанні базових вправ здійснюється основний обсяг підготовки в підготовчому періоді.

Ізольовані вправи, що роблять більш локальний вплив, застосовуються для поглибленого опрацювання окремих м'язів і частин тіла й становлять основний зміст змагальної підготовки.

Плечі (дельтоподібні м'язи)

Для розвитку передньої, бічної й задньої частин дельтоподібних м'язів використовуються різні варіанти жимів, відведень, приведень і тягових рухів. Вправи виконуються зі штангою, гантелями, різними тренажерами.

Основні вправи для розвитку дельтоподібних м'язів:

1. Жим штанги або гантелей від грудей середнім хватом стоячи.
2. Жим штанги або гантелей від грудей сидячи.
3. Жим гантелей із супінацією. У вихідному положенні зігнуті руки з гантелями в грудей, кисті повернені до грудей. Під час виконання жиму на гору кисті повертаються всередину на 180°.
4. Жим штанги за голову. Якщо попередня вправа впливає на передню частину дельтоподібного м'яза, то при виконанні цієї вправи вплив зміщується на бічну й задню частини.
5. Одночасне, перемінне або почергове відведення рук з гантелями в сторони, стоячи або сидячи.
6. Кругові рухи рук з гантелями в напрямках вперед-нагору або назад-нагору.
7. Перемінне або одночасне піднімання гантелей вперед-нагору.
8. Відведення й приведення рук з гантелями, стоячи в нахилі, лежачи на животі або на спині.
9. Тяга сидячи однією рукою у бік з використанням блокового тренажера.
10. Тяга сидячи двома прямими руками вперед у середину з положення руки в сторони з використанням блокового тренажера.
11. Тяга штанги або гантелей до підборіддя стоячи, хват вузький, лікті піднімаються в максимально верхнє положення.

Примітки: ефект тренування багато в чому залежить від розмаїття вправ, тренажерів, варіювання ширини хватів, виконання рухів із граничною амплітудою.

Варто врахувати, що жими особливо ефективні для розвитку передньої частини м'яза. Для розвитку бічної й задньої частин дельтоподібного м'яза варто широко застосовувати відведення й приведення рук, різні тяги.

М'язи рук

Розвиток мускулатури рук передбачає використання різноманітних вправ, переважно спрямованих на розвиток біцепса, трицепса, м'язів передпліччя.

Основні вправи для розвитку біцепсів:

1. Згинання рук зі штангою стоячи. Вправа може виконуватися як при нерухомому положенні тулуба (можна притулитися до стіни), так із використанням чітінгу. Ширина хвату штанги може бути різної.
2. Згинання рук з гантелями стоячи або сидячи.
3. Згинання рук з гантелями лежачи на грудях на похилій лаві (кут 30-40), руки опущені, лікті не рухомі.
4. Згинання рук з гантелями лежачи на спині на похилій лаві (кут 35-45), руки опущені, лікті не рухомі.
5. Згинання рук сидячи на лаві Скотта.
6. Згинання рук з гантелями в нахилі, перемінно.
7. Тяга з використанням блокового тренажера з положення стоячи, руки в низу.
8. Тяга з використанням блокового тренажера з положення стоячи або сидячи, руки в сторони.

Примітки: рухи необхідно виконати з повною амплітудою, особливо стежити за повним розгинанням рук. Це сприяє розвитку нижньої частини м'яза, робить її більш довгою.

Розвитку м'яза завширшки сприяє застосування вузького (для розвитку внутрішньої частини м'яза) і широкого хвату при роботі зі штангою, блоковими й іншими тренажерами.

Основні вправи для розвитку трицепсів:

1. Жим штанги через голову з вертикально зафіксованими плечима, лікті під час вправи нерухомі. Вправи можна виконувати з положення стоячи, сидячи, лежачи на горизонтальній лаві або на лаві, розташованій під різними кутами. Хват штанги може бути зверху й знизу. Розмаїтість умов виконання вправ сприяє більше різнобічному впливу на м'яз.

2. Жим гантелей з вертикально зафіксованими плечима, лікті нерухомі.
Умови виконання відповідно до рекомендацій для попередньої вправи.
3. Віджимання від гімнастичних брусів. Під час виконання вправи тулуб розташований вертикально.
4. Жим лежачи вузьким хватом.
5. Тяга блоку з положення стоячи, сидячи або стоячи у випаді, лікті нерухомі. Вправа може виконуватися одночасно двома руками або поперемінно.
6. Розгинання рук з гантелями стоячи в нахилі поперемінно, плече паралельно підлозі, лікті нерухомі.
7. Віджимання від лави, розташованої за спиною.

Примітки: ефективність тренування трицепсу зростає, коли його розвиток передбачений після виконання вправ для біцепса. Для більш повного розвитку м'яза по всій довжині й особливо відпрацьовування її зовнішньої частини повинна бути забезпечена повна амплітуда рухів з особливим акцентом на випрямлення рук.

Основні вправи для розвитку м'язів передпліччя:

1. Згинання кисті зі штангою, гантелями або за допомогою тренажерів.
Вправи можна виконувати з положення, стоячи або сидячи. Лікті й верхню частину передплічч доцільно покласти на похилу поверхню, що дозволяють конструкції багатьох тренажерів.
2. Розгинання кисті зі штангою, гантелями або за допомогою тренажерів.
Умови виконання - відповідно до рекомендацій для попередньої вправи.
3. Кругові рухи кистями з гантелями.
4. Згинання рук зі штангою або гантелями хватом зверху.

М'язи грудей

Різнобічний розвиток грудей може бути забезпечено виконанням невеликої кількості рухів. Однак зміна умов їхнього виконання, застосування різних обтяжень і тренажерів дозволяє забезпечити винятково різнобічний вплив на м'язи грудей.

Основні вправи для розвитку м'язів грудей:

1. Жим штанги лежачи із середніх і широким (10-15 см ширше плечей з кожної сторони) хватом.
2. Жим штанги лежачи на похилій лаві (кут 30-45°) головою нагору - для розвитку верхньої частини грудного м'яза.
3. Жим штанги лежачи на похилій лаві (20-25°) головою вниз – для розвитку нижньої частини грудного м'яза.
4. Різноманітні жими гантелей з положення стоячи або лежачи на різних похилих лавах.
5. Підтягування до поперечини середнім (руки на ширині плечей) і широким (10-15 см ширше плечей з кожної сторони) хватом.
6. Відведення й приведення рук з гантелями в сторони лежачи на спині або стоячи.
7. Відведення й приведення рук у сторони з використанням блокових тренажерів.
8. Віджимання від гімнастичних брусів. Плечі повинні бути нахилені вперед, ноги відведені назад.
9. Лежачи на лаві, рухи рук зі штангою або гантелями через голову з наступним рухом до вертикального положення. Якщо обтяження відносно невелике – руки прямі, при більших обтяженнях руки можуть бути зігнуті в ліктьових суглобах. Ця вправа особливо ефективна для розвитку зубчастих м'язів.

Примітки: варто широко різноманітити нахили лави й ширину хвата, що забезпечить розвиток як центральної частини грудей, так і її зовнішніх частин. Широкий хват сприяє розвитку бічної частини грудних м'язів, а вузький – центральної. Зміна нахилу дозволяє зміщати акцент впливу вправ з верхньої частини грудей (при положенні лежачи нагору головою) на центральну (при горизонтальному положенні лави) і нижню (при положенні лежачи вниз головою) частина грудей.

М'язи спини

Розвиток спини передбачає виконання вправ, спрямованих переважно на розвиток трапецієподібних, найширших і довгих м'язів.

Основні вправи для розвитку трапецієподібних м'язів:

- 1 Підтягування на поперечині за голову широким хватом.
- 2 Піднімання й опускання плечей стоячи зі штангою в руках (хват на ширині плечей). Необхідно стежити за тим, щоб амплітуда рухів була максимальною.
- 3 Обертання плечей стоячи зі штангою або гантелями.
- 4 Тяга штанги або гантелей до підборіддя. Вправа виконується стоячи, хват вузький, у кінцевій фазі важливо максимально підняти лікті.
- 5 Тяга до підборіддя з використанням блокового тренажера.

Основні вправи для розвитку найширшого м'язу спини:

- 1 Тяга штанги до грудей двома руками в нахилі. Хват у широкому діапазоні - від вузького (10-15 см) до гранично широкого. Може змінюватися також і напрямок тяги - від підборіддя до нижньої частини живота.
- 2 Тяга штанги до грудей двома руками за один кінець у нахилі.
- 3 Тяга гантелі в нахилі попеременно або по черзі. У порівнянні з тягою штанги в нахилі ця вправа знижує навантаження на поперековий відділ хребетного стовпа.
- 4 Підтягування на поперечині до грудей середнім і широким хватом. Вправа переважно впливає на нижню частину м'язів.
- 5 Підтягування на поперечині за голову широким хватом. Вправа переважно впливає на верхню частину м'язів.
- 6 Тяга зверху до грудей з використанням блокового пристрою, з різною шириною хвата (для нижньої частини м'язів).
- 7 Тяга зверху за голову з використанням блокового пристрою, із широким хватом (для верхньої частини м'язів).

- 8 Тяга сидячи до грудей з використанням блокового пристрою. Ширина хвату – від вузького до гранично широкого; напрямлення тяги – від підборіддя до нижньої частини живота.

Основні вправи для розвитку довгих м'язів:

- 1 Тяга штанги в нахилі двома руками, ноги у вихідному положенні зігнуті.
- 2 Тяга штанги в нахилі двома руками із прямими ногами.
- 3 Тяга сидячи до грудей з використанням блокового пристрою.
- 4 Нахили зі штангою на плечах.
- 5 Розгинання тулуба з використанням спеціальних тренажерів.

Примітки: при роботі над розвитком спини в спортсменів звичайно не виникає серйозних ускладнень. У порівнянні з іншими м'язовими групами м'яза спини добре піддаються впливу.

Для підвищення ефективності тренування варто варіювати ширину хвату й, де можливо, чергувати хват зверху й знизу, а також змінювати напрямок руху.

Стегна

При тренуванні стегон вправи можуть переважно сприяти розвитку м'язів згиначів або розгиначів стегна, а також рівномірно впливати на всю м'язову групу.

Основні вправи для розвитку м'язів стегна:

- 1 Присідання зі штангою на плечах. Це основна вправа, що поряд з навантаженням на м'язи згиначі й розгиначі стегна робить також потужний вплив на м'язи сідниць й гомілки.
- 2 Присідання із широким розведенням носків ніг. При виконанні вправи п'яти перебувають на відстані 15-25 см друг від друга, носки сильно розгорнуті назовні (кут 40-45°). Присідання здійснюється глибоко – доти, поки стегна не опустяться на гомілки. Вправа може виконуватися зі штангою на плечах або з використанням спеціальних тренажерів.

- 3 Жим ногами лежачи вертикально або на похилому верстаті. Якщо використовується похилий верстат, то оптимальний кут нахилу – 40-50°. Ця вправа дозволяє істотно знизити навантаження на хребет.
- 4 Випрямлення ніг сидячи, з використанням спеціальних тренажерів (блокові тренажери).
- 5 Згинання ніг лежачи, з використанням спеціальних тренажерів.
- 6 Поперемінне або почергове згинання ніг лежачи, з використанням спеціальних тренажерів.
- 7 Станова тяга штанги стоячи із прямими ногами.
- 8 Випади зі штангою на плечах. Ноги розташовані на ширині 40-45 см, відстань для випаду 70-90 см. Перебуваючи в положенні випаду, доцільно виконати кілька пружних рухів.

Примітки: ефективність присідань може збільшитися, якщо під п'яти періодично підкладати брусок товщиною 5-6 см, варіювати відстань між стопами – від 20-30 до 50-60 см. Спину необхідно тримати прямо.

Гомілки

При розвитку м'язів гомілки варто враховувати, що спрямованість впливу в значній мірі визначається положенням стоп. Паралельне положення стоп сприяє рівномірному; якщо ж носки розводяться в сторони, то збільшується вплив на внутрішню частину м'язів, а коли в сторони розводяться п'яти, то переважно розвивається зовнішня частина м'язів.

Основні вправи для розвитку гомілок

- 1 Піднімання тіла стоячи зі штангою на плечах або з використанням спеціальних тренажерів. Піднімання здійснюється винятково за рахунок розгинання ніг у гомілковостопних суглобах.
- 2 Почергове або поперемінне піднімання тіла стоячи на одній нозі. Умови виконання – відповідно до рекомендацій дня попередньої вправи.
- 3 Піднімання тіла стоячи, з партнером, із двома або навіть трьома партнерами на спині.

- 4 Розгинання ніг у гомілковостопних суглобах у спеціальних верстатах для жиму ногами. Вправа може виконуватися двома ногами або по черзі, або поперемінно однією ногою.
- 5 Піднімання тіла стоячи на платформі, передньою частиною стопи. Вправа може виконуватися при участі двох ніг або по черзі, або поперемінно однією ногою зі штангою, або з використанням тренажерів.

Примітки: для підвищення ефективності вправи важливо варіювати відстань між стопами – від 5-10 до 50-60 см.

Черевний прес

Основні вправи для розвитку черевного преса

1. Піднімання тулуба з положення лежачи на лаві. Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах з метою зменшення навантаження на хребет. Ця вправа є основною для розвитку прямих м'язів живота й може виконуватися з додатковим навантаженням, що спортсмен тримає в руках за головою або на грудях.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи на лаві з одночасним поворотом на 90°. При виконанні цієї вправи навантаження одержують не тільки прямі, але й косі м'язи живота.
3. Піднімання ніг з положення лежачи на лаві, з вису на поперечині або на гімнастичній стінці. Вправа особливо ефективно для розвитку м'язів нижньої частини пресу.
4. Кругові рухи ногами з положення вису на поперечині або на гімнастичній стінці. Вправа є ефективним для розвитку як прямих, так і косих м'язів живота.
5. Піднімання тулуба з положення лежачи на боці (для розвитку косих м'язів живота).
6. Нахили в сторони зі штангою на плечах (для розвитку косих м'язів живота).
7. Повороти зі штангою на плечах (стоячи, сидячи або в нахилі).

Важливим фактором, що забезпечує високу ефективність тренування, є величезна різноманітність снарядів, обтяжень, опорів, тренажерів. Це сприяє різнобічному впливу на м'язову систему, дозволяє спортсменові вибірково проробляти окремі ділянки м'язових груп, не даючи можливості організму адаптуватися до застосовуваних подразників.

Тема 6. Розминка й травматизм

Розминка приводить організм у стан своєрідної бойової готовності. Підвищення температури з 34 до 38 градусів:

- по-перше, робить тканини більш пластичними, а значить і більше захищеними від розтягнень і розривів,
- по-друге, дозволяє метаболічним реакціям протікати з максимальними швидкостями.

Прискорене серцебиття розносить поживні речовини по організму майже в 20 разів швидше, а споживання м'язами крові збільшується вп'ятеро. Все це більш ніж необхідно, коли людина збирається навантажити організм вагою, що у півтора-два рази перевищує свій власний.

Розминку можна умовно розділити на дві частини: *основну й спеціальну*. *Основною* розпочинається будь-яке тренування і являє собою загальне розігрівання організму. Як правило, потрібний ефект досягається після двох-трьох хвилин пробіжки й проведення легкої суглобної гімнастики. *Спеціальна* частина призначається для підготовки до навантажень конкретних м'язових груп.

Основна частина

В спортзалі, налаштовуєтесь на тренування й встаєте на бігову доріжку. Тому що тільки такий природний рух як біг здатний розподілити навантаження на всі м'язи організму оптимальним шляхом. У крайньому випадку, використовуйте степпери, але тільки не велотренажери, що задіють лише ноги. Перші 30-45 секунд швидкість доріжки повинна перевищувати "пішохідну", потім переходите на легкий біг і поступово прискорюйтеся доти, поки швидкість залишається для Вас комфортною. Через пару хвилин серцево-судинна система буде готова до подальшого підвищення навантаження. Тепер треба доставити якнайбільше крові до м'язів, тому наступає черга "суглобної гімнастики". Під цим терміном мається на увазі ретельне опрацювання всіх суглобів тіла один за іншим. Починаємо зверху, із шиї, і рухаємося до стопи. У кожному суглобі досить робити по 8-12 обертань у кожную сторону:

1. Шия
2. Плечі
3. Лікті
4. Зап'ястя
5. Талія
6. Коліна
7. Гомілкостопа

Спеціальна частина

Найбільш сильний приплив крові замічений при швидкому темпі виконання рухів. Спочатку помахемо прямими руками через сторони вниз, потім зробимо кілька швидких жимів з порожнім грифом. Після цього візьмемо вагу, що Ви можете підняти раз 20-25 і зробимо з ним 10-15 повторень, знову ж, у швидкому темпі. Таких "вступних" сетів може бути навіть 2 або 3, залежно від того, наскільки добре розвинена капілярна мережа. Ви повинні почувати приплив тепла саме в цільовий м'яз (у цьому випадку – дельтоподібні м'язи). Як тільки є відчуття наповнення теплом, значить м'яз готовий.

Наприклад:

Ви збираєтеся жати від грудей 180 кг, 3 рази. Тоді для розігрівання візьмемо вагу в половину (90кг) і виконаємо з ним 7-8 разів. Потім вагу підвищимо до 65% (~120кг) і зробимо ще 5-6 разів. Навішуємо на штангу млинців до 150 кг (близько 85%) і тиснемо її 4-5 разів. Після цього починаємо основні сету вправи. Для наочності наведена таблиця розминки перед трьох повторним робочим сетом.

№ сету	Вага (% від робочої ваги)	Повтори
1	50%	7-8
2	65%	5-6
3	85%	4-5

Тренування зі значним навантаженням «травмує» багато м'язових волокон. Організм розуміє, що клітини розірвалися через великі навантаження, значить відновлювати їх треба враховуючи, що таке може повторитися. На місці старих волокон виростають нові, більші й міцніші. В "холодному" м'язі клітини руйнуються від розтягнення ще до того, як встигнуть відчувати вагу. І коли приходить черга їх відновлювати, то "гіпертрофія" (надмірне відновлення) стає непотрібним, тому що причина загибелі клітин – зовсім не робоче навантаження.

Тема 7. Раціон харчування

Як правило, позитивний ефект в здоровому харчуванні спостерігається при наявності двох основних факторів:

- дієта (набір необхідних, повсякденно вживаних продуктів);
- харчові добавки (вітаміни, мінерали, амінокислоти й ін.)

Повний раціон харчування оцінюється сумарним добовим споживанням енергії (калорій), що залежить від статі, віку, маси тіла, обсягів і характеру навантажень конкретної людини.

Для осіб, що не займаються фізичною працею й спортом при власній вазі 50-60 кг і віці 20 років, добове споживання енергії 2200-2500 ккал. Для спортсменів аеробних видів спорту, що випробовують тривалі навантаження, цей норматив може бути перевищений у троє.

Визначити сумарний добовий енергетичний баланс допоможе будь-який ергономічний довідник. Але дуже важливо, за рахунок яких компонентів Ви наберете цю кількість калорій.

Спортивна дієта передбачає поповнення 15-20 % добового споживання енергії за рахунок білків, 60-70 % – за рахунок вуглеводів і 10-15 % – за рахунок жирів.

Для довідки нагадуємо: 1 грам білка містить 4 ккал, вуглеводів – 4 ккал, а 1 грам жирів – 9 ккал.

При цьому не байдуже, які білки, вуглеводи й жири Ви будете вживати! Білки повинні бути "повноцінними", тобто тваринного походження (молоко, м'ясо, яйця, риба). Вуглеводи кращі складні (полісахариди) (рис, картопля, макарони, зернові крупи). Жири повинні містити побільше неграничних жирних кислот з каротином і середніми ланцюгами й, обов'язково, лінолеву кислоту. Однак наведений баланс компонентів добового харчування дотепер ще не знайшов належного визнання в традиційної дієтології багатьох країн. Так, офіційний раціон для військовослужбовців США передбачає споживання 30% "жирних" калорій!

Не випадково проблемою Америки стало тотальне ожиріння населення. Дотепер не завершилася полеміка між Латиноамериканською й Англосаксонською моделями прийому їжі: перша припускає наявність легкого сніданку й рясного обіду, друга - щедрий сніданок і легкий обід.

У спортсмена прийом їжі повинен бути більше насиченим корисними речовинами, ніж традиційне триразове харчування.

Ми рекомендуємо наступний розподіл їжі в процентному співвідношенні:

- 30% - сніданок,
- 10% - другий сніданок,
- 30% - обід,
- 10% - полудник,
- 20% - вечеря.

Отже, на сніданок – яйця, молоко, йогурт, сир, куряче м'ясо, риба й т.д.

Під час другого сніданку необхідно прийняти певну кількість амінокислот, запивши їх свіжим соком для підтримки позитивного азотистого балансу й для призупинення процесу катаболізму в організмі.

Під час обіду приймаємо досить велику кількість складних вуглеводів і така ж кількість білка, як і на сніданок. Необхідність у великій кількості вуглеводів диктується 3 основними причинами:

- Вуглеводи викликають сонливість, але компенсують сон, при цьому поліпшують денне тренування;
- Вони стимулюють викид гормону росту (соматотропіну).
- Вони підтримують постійний рівень глюкози в крові, незважаючи на велику складність цього процесу.

На полудник: перед тренуванням – добавки амінокислот; після тренування – білки в рідкому виді.

Вечеря: куряче м'ясо, риба (нежирна), салати (овочеві).

А тепер більш детально зупинимося на харчових добавках. Чому вони необхідні:

- Деякі поживні речовини руйнуються в їжі через процеси консервування, переробки й т. ін.
- Збільшення потреби в поживних речовинах через постійні тренування.

Основні харчові добавки.

1. Вітамінно-мінеральні комплекси (антиоксидант).
2. Амінокислоти.

Планування набору ваги

10 кроків до великих м'язів:

Крок 1. Визначення вихідної точки

Крок 2. Оцінка власної дієти

Крок 3. Повільне збільшення калорійності

Крок 4. Їжа в малих розмірах й часто

Крок 5. Планування різноманітного тренування

Крок 6. Відновлення і реабілітація

Крок 7. Уникнення стану "перетренування"

Крок 8. Самостійне готування їжі

Крок 9. Оцінка стресостійкості і проведення антистресових заходів

Крок 10. Адаптування і зміни

Тема 8. Вправи для "проблемних" частин тіла

Жіночий організм налаштований таким чином, що набагато в меншій ступені, ніж чоловічий, відгукується на роботу з навантаженням. Перспектива стати чоловікоподібними істотами з великими біцепсами жінкам не загрожує.

Комплекс вправ, розрахований саме на роботу над проблемними частинами тіла:

I Жим гантелей лежачи

Ця вправа направлена практично на всі м'язи грудей, але найбільшою мірою навантаження лягає на зовнішні й нижні ділянки. Воно допоможе вам "підняти" груди й зробить їх більш пружним. Підберіть таку вагу, з якою ви могли б виконати 12-15 разів і зробіть із ним 3-4 підходи. З **вихідного положення** плавно опустіть руки вниз через сторони до торкання грудей. Стежте за тим, щоб лікті "дивилися" назовні, а не притискалися до боків. Амплітуда рухів повинна бути максимальною.

II. Кроссовер

За допомогою цієї вправи ви зможете дати додаткове навантаження грудним м'язам, особливо їх нижній частині. Для того щоб правильно виконати рух, візьміться за ручки блокової машини й зводите їх перед грудьми. Корпус при цьому можна злегка нахилити вперед, а руки - тримати зігнутими. У нижній точці руху непогано звести ручки блоку так, щоб вони торкнулися і витримати в цьому положенні невелику паузу. Виконуйте 3-4 підходи по 12-15 разів.

III. Випади зі штангою

Вправа відмінно проробляє передню, внутрішню й задню поверхні стегна, а також сідниці. Регулярне виконання 3-4 підходів цієї вправи 12-15 разів дозволить вам зміцнити ці частини тіла, наростити, якщо потрібно, небагато м'язів і спалити зайвий жир. **Вихідне положення:** візьміть легку штангу й станьте прямо, ноги на ширині плечей. Потім зробіть глибокий випад однією ногою, так щоб інша майже торкалася підлоги, і поверніться у вихідне

положення. Ви можете або проробити всі підходи від початку до кінця з однією ногою, а потім перейти до іншої, або виконувати кожне повторення по черзі кожною ногою.

IV. Станова тяга на прямих ногах

Ця вправа для сідниць, задньої поверхні стегон і попереку. Вона зробить поставу стрункіше. **Вихідне положення** – штанга перебуває в опущених руках. З нього плавно нахилитися вперед, а потім випрямитися назад. Важливо навчитися тримати спину прогнутою. Якщо ви можете нахилитися нижче рівня підлоги, використайте спеціальну підставку. Виконуйте 3-4 підходи по 12-15 разів. Замість штанги можна використати гантелі.

V. "Спалювання"

Цим терміном позначається одне із вправ для м'язів пресу, суть якого в наступному: ви лягаєте на підлогу або горизонтальну лаву, зігнувши ноги в колінах. Потім намагаєтеся напружити м'яза живота, злегка відриваючи від поверхні лави голову й плечі. Виконавши 10-15 рухів, ви відчуєте легке печіння в череві. Саме тому вправа й називається "спалювання". Продовжуйте робити "спалювання" доти, поки не набереться 20-25 повторень. Регулярне виконання 3-4 підходів цієї вправи зроблять вашу талію тонкою, а живіт пласким.

Комплекс:

1. Жим гантелей лежачи: 3-4 підходи по 12-15 разів.
2. Кроссовер: 3-4 підходи по 12-15 разів.
3. Випади зі штангою: 3-4 підходи по 12-15 разів.
4. Станова тяга на прямих ногах: 3-4 підходи по 12-15 разів.
5. "Спалювання": 3-4 підходу по 20-25 разів.

Тема 9. Орієнтовні комплекси вправ

Комплекс № 1 «Дводенний спліт для початківців»

I день (спліт)

1. Гомілки 3x15-20
2. Присідання 3x10-12
3. Станова тяга на прямих ногах 3x6-10
4. Підтягування широким хватом 2x8-12
5. Тяга штанги до пояса в нахилі 2x6-10
6. Підйом штанги на біцепс 2x8-10
7. Підйом штанги на біцепс зворотнім хватом (або молот з гантелями) 2x8-12
8. Прес 2x15-20

II день (спліт)

1. Гомілки 3x15-20
2. Жим лежачи (горизонтальний) 2x6-8
3. Жим гантелей або розведення на похилій дошці 2x6-10
4. Підйом гантелей через сторони нагору 2x8-12
5. Жим штанги за голову або з грудей 2x6-10
6. Жим лежачи вузьким хватом 2x(6-8) або французький жим лежачи 2x8-10
7. Шраги 2x8-12
8. Прес 2x15-20

У цій програмі зазначені тільки робочі підходи, у яких ви повинні домагатися повного м'язового виснаження, тобто відмови. У кожній вправі (крім на гомілку й прес) потрібно робити 1-2 підходу по 15-20 повторень для розігріву. Час від часу потрібно міняти вправи – замість присідань – жим ногами, замість підтягувань – тяги блоку, замість тяги штанги в нахилі – тяга-штанги, замість станової тяги на прямих ногах - звичайна станова тяга, замість горизонтального жиму – похилій, замість жиму штанги через голову сидячи – жим штанги або гантелей від грудей стоячи й т.д., тобто попрацювавши 2

місяці по зазначеній програмі потрібно поміняти основні вправи, і далі через 2 місяці знову повернутися до колишнього комплексу вправ.

Комплекс № 2 «Триденний спліт для початківців»

I день

1. Нахили через козла (гіперекстензія): 12-15 разів, 3-4 підходи.
2. Жим лежачи широким хватом: 5-8 разів, 3 підходи.
3. Присідання: 8-10 разів, 4-5 підходів.
4. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом: 10-12 разів, 3 підходи.
5. Відведення гантелей в сторони 8-10 разів, 3-4 підходи.
6. Гомілка на тренажері: 12-15 разів, 3-4 підходи.
7. Тяга блоку до грудей (за голову): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Біцепс із гантелями "молоток": 12 на кожену руку, 4 підходи.
9. Прес: 60 повторень.

II день

1. Тяга станова широким хватом: 8-10 разів, 3-4 підходи.
2. Жим стоячи (військовий жим): 6 разів, 3 підходи.
3. Жим стоячи через голову: 8-10 разів, 3 підходи.
4. Жим ногами (на тренажері): 8-12 разів, 6 підходів.
5. Зведення рук на тренажері: 10-12 разів, 4 підходи.
6. Біцепс (зі штангою): 6-10 разів, 5 підходів.
7. Трицепс із гантелями (стоячи, сидячи - згинання руки над головою): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Тяга штанги в нахилі до живота середнім хватом: 8-12 разів, 3 підходи.
9. Кисть (хват знизу) зі штангою: 12-20 разів, 3-4 підходи.
10. Прес (підйом ніг): 80 повторень.

III день

1. Жим штанги на похилій лаві: 6-10 разів, 4-5 підходів.
2. Нахили зі штангою стоячи: 8-10 разів, 3 підходи.

3. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній (похилої) лаві: 8-12 разів, 4 підходи.
 4. Французький жим вузьким хватом: 8-12 разів, 4 підходи.
 5. Біцепс (із гантелями, ізольоване): 10 на кожную руку, 5 підходів.
 6. Розгинання стегна на тренажері, передня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
 7. Задня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
 8. Жим руками на тренажері: 8-12 разів, 3 підходи.
 9. Пресс на гімнастичній лаві (ноги не закріплені): 40 повторень.
- Вправи із пресом можна розбити на кілька підходів.

СПИСОК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: ПЕР СС, 2000. – 224 с.
- 2 Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 85с.
- 3 Виру А.А. Аэробные упражнения – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 142 с.
- 4 Джо И Бен Вейдери Бодібілдінг від Вейдерів – М.: Ексмо, 2006. – 368 с.
- 5 Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 1999. – 200 с.
- 6 Ильинич В.И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1977. – 144 с.
- 7 Кондес Т.В. Методичний комплекс дисципліни “Фізичне виховання”. – К.: Інститут економіки та права “КРОК”, 2001. – 38 с.
- 8 Мексин Тобиас, Мери Стюарт Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
- 9 Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: учебник. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
- 10 Путивльский И.И., Дударев И.Л. Тренируйся сам. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
- 11 Синяков А. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
- 12 Теория и методика физвоспитания /под общ. ред. Л.П, Матвеева и А.Д.Новикова (в 2 томах). – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 13 Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости . – К.: Здоров'я, 1998. – 152 с.
- 14 Физиология человека /Под ред. В. В. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Методичне видання

Кондес Тетяна Василівна

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Навчальний посібник
для самостійної роботи студентів