

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра: боксу, боротьби і важкої атлетики

Солодка О.В., Рибін В.М.

**КОМПЛЕКСИ СИЛОВИХ ВПРАВ
ЗІ ШТАНГОЮ І ГАНТЕЛЯМИ**

Методичні рекомендації з дисципліни
«Теорія та методика атлетизму»

Дніпро - 2016

УДК 796.88:685.641

ББК 75.712

С 60

«Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями». Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія та методика атлетизму»/О.В. Солодка, В.М. Рибін - Дніпро, 2016.- стор.

Наведені комплекси силових вправ зі штангою та гантелями для самостійного заняття атлетизмом, студентам денної та заочної форми навчання.

Рецензент:

О.В. Лукіна - к.фіз.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

Розглянуто

на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
Протокол № від 2016 р.

Затверджено

на засіданні методичної
ради ДДІФК і С
Протокол № від 2016 р.

@ О.В.Солодка,
В.М. Рибін, 2016

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ТЕРМІНИ.....	5
ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	15
Комплекс вправ з гантелями.....	16
Комплекс вправ зі штангою.....	19
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ І УШКОДЖЕНЬ.....	24
ЛІТЕРАТУРА.....	26

ВСТУП

Теорія та методика атлетизму вивчає силові види спорту які нині набули великої популярності. Доступність робить ці види спорту популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес - 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 і з кожним днем привертають до своїх лав все більше нових прихильників. Все більше молоді, чоловіків, жінок залучаються до доступного, але від цього не менш цікавого і багатогранного виду фізичного виховання.

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 обтяженнями.

Для чіткого усвідомлення поняття атлетизму слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу (циклічність та періодизація підготовки, раціональний розподіл тренувального навантаження тощо) без орієнтації на максимально можливі досягнення спортсменів і без подальшої демонстрації їх на змаганнях. Заняття силовими видами спорту сприяють підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків у фізичному розвитку.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ТЕРМІНИ

Абсолютна інтенсивність – середньо тренувальна вага штанги в кілограмах.

Абсолютна сила – сила, що проявляється людиною в будь-якій вправі без урахування ваги м'язів або всього тіла.

Адаптація – закономірна здатність живих істот пристосовуватись до різних умов існування.

Амплітуда – довжина траєкторії руху снаряда у вправі.

Амплітуда руху – розмах руху кінцівок тіла або тіла атлета при виконанні тренувальної або змагальної вправи.

Анаболічні стероїди – складні за складом допінги, що утримують у м'язах білок.

Анаеробні вправи – тренування силової спрямованості. «Анаеробний» означає «без кисню» та використовується у якості короткочасних, коротких м'язових напружень.

Антагоністи – м'язи, які за своєю функцією діють у бік, протилежний іншій групі м'язів. Наприклад, м'язи згиначі плеча є антагоністами м'язів розгиначів плеча.

Антропометрія – розділ спортивної метрології, що займається питаннями дослідження та фіксації лінійних розмірів і інших фізичних характеристик тіла людини (вага, зріст, щільність та ін.).

Атлетизм – заняття силовими вправами з метою розвитку (будування) мускулатури тіла, в спортивній вітчизняній термінології синонім поняттю «бодібілдинг» - будування тіла.

Атрофія – зменшення об'єму м'язів та їх сили.

Аеробні вправи – вправи, що виконуються протягом тривалого часу, при участі великих м'язових груп. На достатньо тривалий час збільшують частоту серцевих скорочень для тренувального впливу на дихальну та серцево-судинну системи.

База – сукупність базових (мультискладових) вправ для великих м'язових груп, від розвитку яких в атлетичній гімнастиці залежать пропорції та симетрія.

Базові вправи – вправи з навантаженнями, що виконуються з граничною та близько граничною вагою для розвитку найбільш великих м'язових груп.

Баланс – гарні загальні пропорції тіла.

Біцепс стегна – сукупність м'язів, які знаходяться на задній поверхні стегнової кістки.

Бодібілдинг – будівництво тіла, офіційно прийнятий у більшості країн термін, що визначає розглядаєму систему фізичних вправ. У багатьох країнах використовується термін – «культуризм», на пострадянському просторі – «атлетизм», або «атлетична гімнастика».

Бредфордський жим – стоячи, штанга на грудях, жим штанги вгору, опускати штангу за голову, після кожного підйому вихідне положення змінюється.

Блок – механічний пристрій, що використовується для виконання вправ з обтяженнями шляхом переміщення навантаження на визначену відстань.

Блоки для схрещування рук – спеціальний пристрій для роботи з внутрішніми м'язовими групами грудей, за рахунок тяги рукояток блоку від положення вбоки-вгору до положення коло вони схрещуються перед груддю.

Блокова машина для тяги – тренажер, на якому атлет, сидячи або стоячи на колінах, тягне рукоятку вниз до грудей, або за голову (розвиваючи тим самим найширші м'язи спини).

Вага штанги – маса спортивного снаряду у силових видах спорту.

Варіативність – один з найважливіших принципів побудови тренувального процесу. Розрізняють варіативність вправ, обсягу та інтенсивності.

Велика тренувальна вага – вага штанги 80-90% від максимальної ваги.

«Весло» - стоячи на підставках у положенні нахилу, руки утримують припіднятий кінець грифу штанги в положенні вису. Підйом обтяження до грудей та повернення його у вихідне положення.

«Вибух» - ступінь граничного припрацювання м'язів.

«Вибуховий режим» - спосіб виконання вправи, де на долаючій фазі руху атлет працює з максимально можливою швидкістю.

Вибухова сила – властивість організму проявляти значну силу в дуже короткий проміжок часу.

Вихідне положення – положення атлета, з якого починається виконання вправи.

Відносна сила – сила людини, що проявляється в будь-якій вправі та припадає на 1кг ваги атлета.

Вільні обтяження – гантелі, штанга, гирі, на відміну від тренажерів.

Включення – оптимальне положення рук в заключній фазі кожного циклу вправ. Забезпечується за рахунок гарної гнучкості та рухомості в ліктьовому та плечовому суглобах.

Внутрішньом'язове почуття – концентрація уваги на м'язах, що скорочуються та розслаблюються під час виконання вправи.

Виключення – частина амплітуди, в якій навантаження на м'яз різко зменшується за рахунок переносу його на інші м'язи, що беруть участь в роботі.

Витривалість – властивість м'язів розвивати тривалі зусилля протягом деякого проміжку часу. З фізіологічної точки зору як властивість до тривалого виконання роботи на потрібному рівні інтенсивності, як властивість переборювати втому.

Вихід на пік – означає будь-яку ситуацію у вправі, в якій атлет добивається максимальної ізоляції окремого м'язу.

Втома – тимчасове зниження працездатності, що настає в результаті виконаної м'язової роботи.

Гакк-присід – вправа для ніг, автором якої є руський атлет Георг Гакеншмідт. Атлет присідає, тримаючи гирю або штангу двома руками за тазом.

Гнучкість – властивість атлета вільно та швидко виконувати рухи з великою амплітудою.

Гіпертрофія – збільшення м'язів в результаті тренувань.

Гіперекстензія – розгинання спини або ніг.

Гриф штанги – металевий стержень з втулками для встановлення дисків штанги.

Грудна машина – пристрій для розвитку грудних м'язів.

Е-Зед-гриф (гнутий гриф) – спеціальний зігнутий гриф для зручності пропрацювання біцепса та трицепса.

Дефініція – частина тренувальної програми, яка спрямована на пропрацювання будь-якої групи м'язів з метою чіткого їх виділення, а також досягнення «прозорості» шкіри, що огортає ці м'язи.

Диски – круглі рівноважні обтяження, що встановлюються на грифі штанги для набору необхідної ваги.

Динамічний (міометричний) метод – динамічна робота, при виконанні якої відбуваються зміни довжини м'язів та не відбувається зміни їх тонусу.

Жим – підйом обтяжень, (штанги, гирі, гантелі і т.п.) від грудей вгору з вихідного положення стоячи, лежачи, або сидячи.

Жим короткий – спеціальна вправа атлета, виконання тільки фінальної частини жиму.

Жим штанги лежачи - виконання жиму штанги вгору з положення лежачи на горизонтальній лаві з попереднім опусканням штанги вниз (до торкання грифом штанги грудей).

Жимові вправи – спеціальні вправи для вивчення і удосконалення техніки жиму штанги лежачи та розвитку фізичних якостей.

Замок – частина штанги, пристосування, що дозволяє закріплювати диски на втулці грифа.

Згинання ніг – вправи лежачи на животі з підведенням п'яток до сідниць, долаючи опір.

«Згинання Зоттмена» - виконання згинання рук з гантелями з одночасним поворотом кистей рук від положення долонями вниз (пронації) до положення долонями вгору (супінації).

Захват – спосіб охвату кистями грифу штанги.

Захват простий – хват грифу, при якому чотири пальці знаходяться з одного боку грифу, а великий палець – з іншого.

Захват односторонній – хват, при якому всі пальці накладаються на гриф з одного боку.

Захват зверху – спосіб утримання кистями рук спортивного снаряду. У цьому положенні долоня розвернута вниз.

Захват знизу – теж саме, але в цьому положенні долоні розвернуті вверху.

Захват в «замок» - захват грифу, при якому великий палець накладається на гриф, а інші прикривають його зверху.

Захват різнобічний – захват грифу, при якому долоні розвернуті в різні боки. Застосовується при виконанні станової тяги для попередження «викручування» снаряду з кистей.

ЗФП – загальна фізична підготовка, яка складається з загально підготовчих вправ, що включаються в розминку та заключну частину тренування з використанням різних видів спорту.

Ізокінетичні вправи – вправи зі змінним в ході виконання руху опором на різних ділянках амплітуди. Вправи з постійною швидкістю руху снаряду.

Ізометрична вправа – напруження м'язів при підтриманні її постійної довжини; кінцівки при цьому не переміщуються.

Ізометричний (статичний) метод – метод, при якому змінюється тонус м'язів, але не змінюється їх довжина.

Ізотонічні вправи – робота м'язу, при якому довжина її та величина обтяження змінюються, а напруга залишається постійною.

Інтенсивність навантаження – щільність виконання тренувального навантаження, тобто кількість виконаної роботи за визначений проміжок часу.

Інтенсивність тренувального навантаження – величина, середньої ваги, що піднімається у вправі, за тренування, за тиждень, за місяць і т.д. Яка визначається шляхом ділення обсягу навантаження в кілограмах на кількість підйомів штанги.

Кардіоваскулярний (серцево-судинний) тренінг – заняття фізичними вправами, що укріплюють серце та легені.

Кінезіологія – наука про м'язи та рухи, які виконуються з їх допомогою.

Комплекс – виконання в декількох серіях різних за характером вправ.

Колове тренування – тривале заняття з негайним переходом від одної вправи до іншої. Виконання серійно різних за характером вправ (від 5 до 18).

Кінцеве положення – положення, в якому закінчується виконання конкретної вправи.

Легке тренувальне обтяження – вага штанги, що складає не більше 70% від граничної ваги.

Локаут – випрямлення ланок тіла, що включає в себе тільки останню частину руху.

Маса – обсяг мускулатури.

Максимальна тренувальна вага – вага штанги, що складає 90% і вище від граничного результату.

Метод повторних зусиль – повторне піднімання обтяження, вага якого поступово збільшується.

Метод прогресивно зростаючого опору – визначається вага, яку атлет може підняти на 10 ПМ (повторний максимум). Тренування складається з 3-х підходів з 10 повільними повтореннями в кожному. У першій спробі 50% від максимуму, в другому 75% і в третьому 100% (від 10 ПМ).

Метод короточасних максимальних напружень – при цьому методі потрібне швидке проявлення абсолютної сили; відрізняється від методу прогресивно зростаючого опору в переважному використанні ваги в границях 85-95% максимуму.

Метод піраміди – збільшення ваги та зменшення кількості повторень з кожною спробою.

Метод марафону – поєднання метода піраміди з методом регресії, спочатку атлет в кожній спробі збільшує вагу на штанзі та зменшує кількість підйомів, доходячи до запланованого максимуму, потім знижує вагу та збільшує кількість підйомів у спробі.

«Мертва крапка» - точка амплітуди, в якій відбувається уповільнення або повне припинення руху снаряду.

«Мертва тяга» - тяга штанги з прямими ногами.

Метаболізм – обмін речовин в організмі; складається з анаболізму (будова нових структур) та катаболізму (розпад органічних речовин).

М'язовий тонус – стан, в якому м'яз перебуває в постійній легкій напрузі та виглядає щільним.

Навантаження – кількісна міра впливу фізичних вправ на організм.

Нахил – згинання тулуба вперед, назад або в боки.

Негативна фаза – рух з обтяженням в поступаючому режимі.

«*Накачка*» - наповнення кров'ю м'язів в результаті великої кількості повторів.

Нутріціональний статус – режим харчування людини та стан організму в залежності від цього режиму.

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи, що виконується за визначений період часу. Виражається кількістю підйомів навантаження або його вагою (в кг або тоннах).

Основна тренувальна вага – вага штанги, з якою переважно тренується атлет.

Перетренування – спортивна хвороба, в основі якої є перенапруга збуджувального та гальмувального процесів в корі великих півкуль.

«*Пістолет*» - присідання на одні нозі, друга витягнута вперед. Спеціальна вправа для м'язів ніг.

Плато – тимчасовий застій в зростанні результатів.

Пліометричні вправи – вправи, в яких м'язи миттєво навантажуються та розтягуються, а потім так само миттєво скорочуються. Наприклад, зістрибнути з лави та швидко застрибнути на іншу лаву.

Повторення (підйом) – однократне виконання вправи.

Підхід – однократне або багатократне виконання вправи зі штангою, гантелями в одній спробі, не випускаючи її з рук.

Позитивна фаза – рух з обтяженням тільки в долаючому режимі.

Принцип перенавантаження – закріплення властивості організму переносити постійно зростаючі навантаження.

Принцип ізоляції – максимально можливий вплив навантаження, який може отримати найслабший м'яз.

Принцип вимушених повторень – виконання останніх повторень в підході за допомогою партнера.

Принцип м'язової переваги – пропрацювання необхідної м'язової групи на початку тренування.

Присідання зі штангою – атлет виконує присідання зі штангою на спині з наступним підйомом вгору до повного випрямлення ніг і тулуба.

Програма – повний комплекс вправ, що виконуються в один день. Включає в себе всі повторення, підходи та вправи.

Пропорції – наскільки гарно розвинутий один м'яз відносно іншого. Наприклад, біцепс відносно трицепса.

Принцип САВВ – адаптація до різних типів навантаження.

Пуловер – спеціальна вправа для розвитку м'язів плечового поясу та грудей.

Робота до «відмови» - виконання серії повторень до того моменту, коли атлет неспроможний зробити хоча б одне повторення.

Розведення – відведення рук з навантаженням в різні боки (стоячи, сидячи або лежачи).

Розминка – серія спеціально підібраних фізичних вправ, які виконуються атлетом з метою підготувати організм до тренування.

Розминочна вага – вага штанги, з якою атлет проводить розминку перед підйомом тренувальних навантажень.

Релаксація – розслаблення м'язів або нервової системи.

«Рельєфна робота» - звільнення від жиру в тілі, щоб виділялись всі деталі м'язів.

САВВ – специфічна адаптація до встановлених вимог.

Сепарація – частина тренувальної програми атлета, спрямована на пропрацювання будь-якого визначеного м'язу з метою більш чіткої вираженості його окремих пучків.

Сет – однократне чи багатократне виконання вправи зі штангою, гирею, гантелями або на тренажері.

Сила м'язів – максимальна напруга, що виражається в грамах, кілограмах, тонах, яку здатні розвинути м'язи.

Симетрія – показник якості кісткової структури та м'язової маси.

Сила – властивість м'язів долати зовнішній опір.

Силова витривалість – рухова діяльність, яка потребує тривалого прояву м'язових напружень без зниження їх робочої ефективності.

Синергісти – м'язи, або група м'язів, які, скорочуючись, одночасно діють на суглоб, знаходячись з одного боку його осі.

Скорочення – скорочення м'язу при доланні опору.

Спортивна форма – стан оптимальної готовності спортсмена до досягнення найвищого спортивного результату.

Стабілізатори – м'язи, робота яких фіксує поставу.

Станція – виконання вправ з заданою кількістю серій.

Стартова сила – характерна властивість м'язів до швидкого розвитку зусилля в початковий момент напруження.

Статична сила – властивість утримувати зовнішній опір в заданій точці.

Статична силова витривалість – типова для діяльності, пов'язаної з тривалим утриманням ваги.

Субмаксимальне тренувальне навантаження – вага штанги, що складає 80-90% від максимального результату.

Стоп жим – початкова фаза жиму штанги лежачи з виділенням паузи в момент торкання грудей грифом штанги.

Стретчинг – система спеціальних вправ для розтягування м'язів та підвищення рухливості в суглобах.

Стріппінг – тренувальний прийом, при якому атлет, виконуючи серію в будь-якій вправі, через 2-3 повторення зменшує вагу обтяження.

Суперкомпенсація – стан організму після тренувальних навантажень або інших стресів, коли рівень функціонування систем організму дещо перевищує вихідні дані; є адаптивною реакцією.

Суша маса тіла – вага, об'єм м'язів по відношенню до ваги об'єму всього тіла.

Тренування – спеціалізований процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів або високого рівня розвитку фізичних якостей та навичок, необхідних для життя.

Тренувальне навантаження – основний фактор, що визначає міру впливу фізичних вправ на організм та характеризується обсягом та інтенсивністю.

Тяга – підйом обтяження вгору шляхом розгинання ніг і тулуба.

Тягові вправи – спеціальні вправи для вивчення і вдосконалення техніки тяги станової.

Фаза – складова частина вправи.

Фіксація – утримання штанги в положенні, що завершує різні рухи.

Флексія – приведення дистальної частини тіла до його центру або наближення рухомого прикріплення м'язів до нерухомого прикріплення цього м'язу.

Формуючі вправи – вправи, що виконуються переважно однією рукою або ногою для розвитку невеликих м'язових груп.

Форсовані повторення – виконуються за допомогою партнера для завершення вправи на границі можливості останньої пари повторень в підході.

Французький жим – вправа для розвитку триголового м'язу плеча. Складається з розгинання рук в ліктьовому суглобі з фіксованими в вертикальному положенні плечовими суглобами. Може виконуватися сидячи, стоячи або лежачи.

Хват – відстань між кистями на снаряді. Буває вузьким, середнім, коротким.

Читінг – спеціальна техніка виконання руху, головним чином, при підйомі штанги на біцепс.

Екстензії – спеціальна вправа для м'язів ніг. Ця вправа найбільш ефективна для ізолювання квадрицепсів.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем всього організму спортсмена до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загально-розвиваючих та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загально-розвиваючі вправи, у спеціальній - спеціальні вправи спортсмена, у комбінованій - загально-розвиваючі та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає комплекс вправ, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.

Заклучна частина має за мету зниження впливу навантажень на організм спортсмена, відновлення нервово-м'язової систем організму, що активно функціонує в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежить від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається. Послідовність розвитку основних фізичних якостей повинна бути такою: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття повинні навантажувати великі групи м'язів. Потім виконуються вправи для малих м'язів рук, тулубу й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, треба виконувати вправи на розслаблення. Треба суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

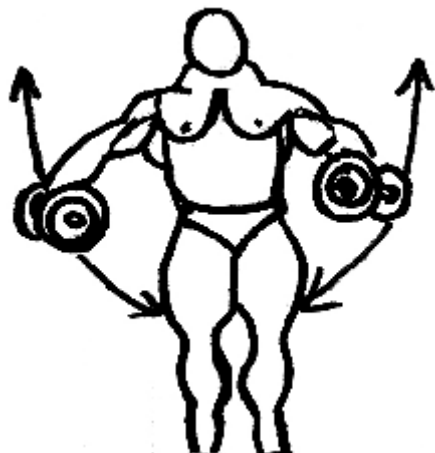
Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю піднімань штанги у занятті, кількістю спроб, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами, змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю спортсменів, особливо в юнацькому віці.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ

Вправа №1. Підйом рук з гантелями в сторони стоячи

Вправа для м'язів пояса верхньої кінцівки (для середнього пучка дельтоподібних м'язів).



Початкове положення: стоячи з гантелями в опущених руках.

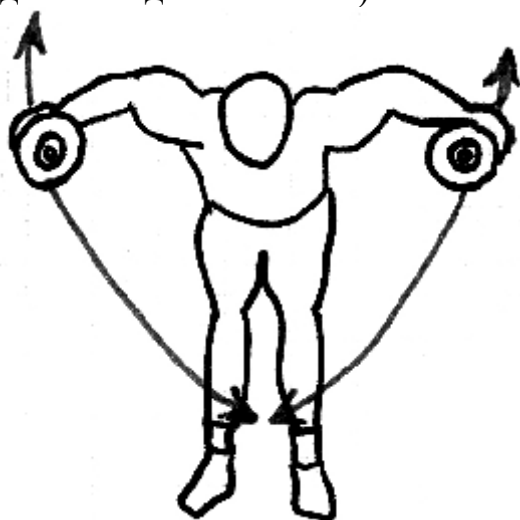
Порядок виконання:

Виконується синхронний підйом гантелей на прямих руках з низу до верху до рівня плечей. Підйом виконується на видихові, а опускання - на вдихові.

Вимоги до виконання: Стійка повинна бути рівною, без нахилів тулуба.

Вправа №2. Розведення рук з гантелями в нахилі вперед

Вправа для м'язів пояса верхньої кінцівки (для заднього пучка дельтоподібних м'язів).



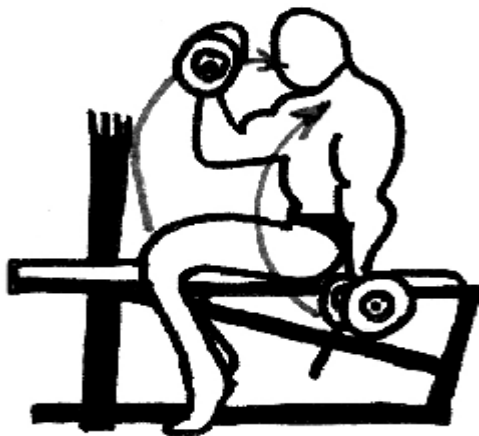
Початкове положення: Стоячи нахилі вперед. Руки з гантелями унизу.

Порядок виконання: Виконується розведення рук з гантелями в боки до рівня плечей. На розведенні - видих, при опусканні – вдих.

Вимоги до виконання: Руки повинні бути прямими, нахил тулуба – під прямим кутом.

Вправа №3. Поперемінне згинання рук з гантелями.

Вправа для м'язів верхньої кінцівки (для верхньої частини передньої групи м'язів плеча).



Початкове положення: Сидячи на лаві з гантелями в опущених руках.

Порядок виконання: Виконується згинанням у ліктьових суглобах. Дихання – в ритмі періодичності підйому рук.

Вимоги до виконання: Спина утримується під прямим кутом до лави тренажера. Руки при опусканні – паралельно тулубу.

Вправа №4. Згинання рук з гантелями сидячи.

Вправа для м'язів верхньої кінцівки (для верхньої частини передньої групи м'язів плеча).



Початкове положення: Сидячи на тренажері з гантелями в руках, опущених до низу.

Порядок виконання: Виконується синхронне згинанням рук у ліктьових суглобах (до грудей) та розгинання. Видих - на підйомі, вдих – на опусканні.

Вимоги до виконання: Тулуб не повинен нахилитись. Руки при опусканні – рівні.

Вправа №5. Французький жим гантелі однією рукою.

Вправа для м'язів верхньої кінцівки (для нижньої частини задньої групи м'язів плеча).



Початкове положення: Сидячи на лаві. Одна рука з гантелею піднята вертикально до гори, інша – притиснута до живота.

Порядок виконання: Рука з гантелею опускається до потилиці та піднімається до гори. На опусканні – вдих, на підйомі – видих. Потім міняється положення рук.

Вимоги до виконання: При підйомі рука повністю випрямляється. Нахили тулуба не допускаються.

Вправа №6. Розведення рук з гантелями лежачи

Вправа для м'язів грудей.



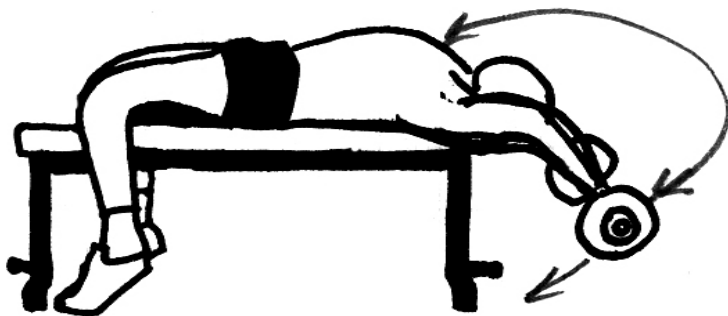
Початкове положення: Лежачи спиною на лаві. Руки з гантелями підняті угору.

Порядок виконання: Розведення рук в сторони виконується на вдихові, зведення (підйом) – на видихові.

Вимоги до виконання: Руки повинні бути прямими. Ноги – на повній ступні – для утримання тулуба без рухів.

Вправа №7. „Полувер” з гантелями.

Вправа для м'язів грудей.



Початкове положення: Лежачи спиною на лаві, гантелі увитягнутих руках.

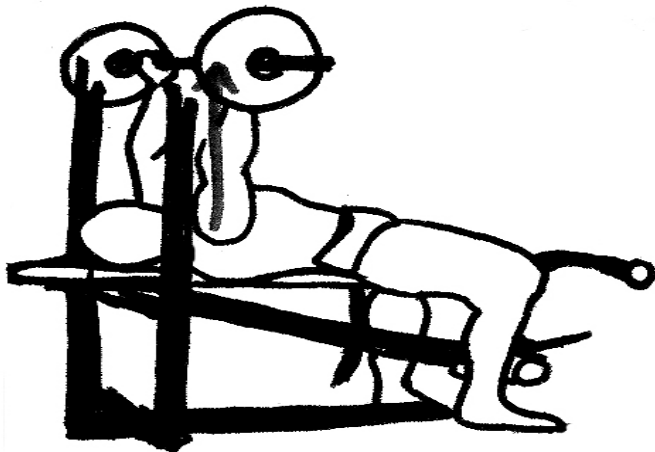
Порядок виконання: Виконується підйом рук з гантелями до грудей – на видихові та опускання – на вдихові.

Вимоги до виконання: Руки повинні бути прямими. Ноги – на повну ступню, для утримання тулубу без рухів.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ЗІ ШТАНГОЮ

Вправа №1. Жим штанги лежачи

Вправа для м'язів грудей.



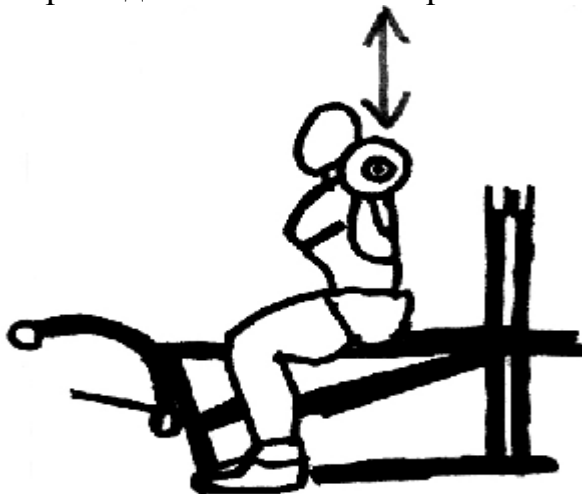
Початкове положення: лежачи на лаві, у піднятих угору руках штанга.

Порядок виконання: опускання штанги на вдихові, підйом – на видихові. Жим може виконуватись широким і вузьким хватом.

Вимоги до виконання: Опускання та підйом штанги – вертикально над грудьми. Ноги на повній ступні – забезпечують утримання тулубу в одному положенні.

Вправа №2. Жим штанги сидячи із-за голови

Вправа для м'язів пояса верхньої кінцівки.



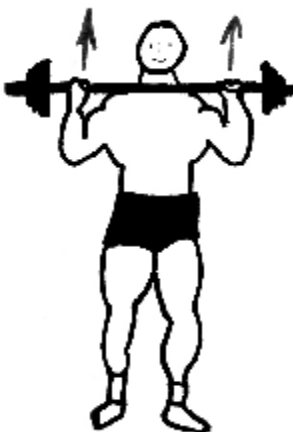
Початкове положення: сидячи на лаві, тримаючи штангу на плечах.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом піднімання штанги до гори на вдихові та опускання її на видихові.

Вимоги до виконання: Підняття та опускання штанги по вертикалі. Ноги на повній ступні, для забезпечення фіксованого положення тулуба (без нахилів).

Вправа №3. Жим штанги від грудей стоячи

Вправа для м'язів пояса верхньої кінцівки.



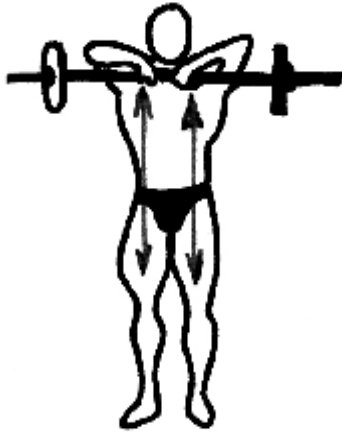
Початкове положення: стоячи, штанга на рівні грудей. Лікті опущені.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом підняття штанги на видихові на прями руки та опускання – на вдихові на рівень грудей.

Вимоги до виконання: Ноги – ширше плечей на повній ступні. Руки на ширині плечей. Сійка – без нахилів.

Вправа №4. Тяга штанги до підборіддя.

Вправа виконується з метою розвитку та зміцнення м'язів рук та плечей.



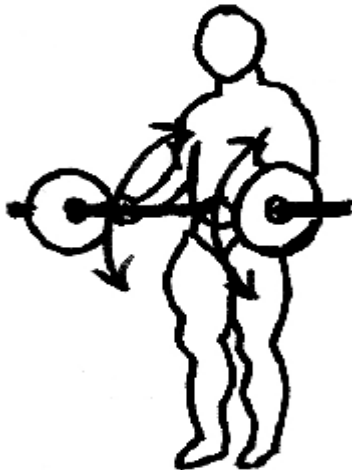
Початкове положення: Стоячи, ноги на ширині плечей. В опущених руках штанга. Хват вузький.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом тяги штанги до підборіддя на видихові та опускання на прями руки на вдихові.

Вимоги до виконання: Стійка рівна. Ноги – на повній ступні. Нахили тулуба не допускаються.

Вправа №5. Згинання рук із штангою зворотнім хватом

Вправа виконується з метою розвитку та зміцнення м'язів плеча (для верхньої частини передньої групи м'язів плеча).



Початкове положення: стоячи, тримаючи штангу зворотнім хватом в опущених до низу руках.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом підняття штанги до грудей з одночасним згинанням рук у ліктях. Підйом – на видихові, опускання – на вдихові.

Вимоги до виконання: Стійка без нахилів, лікті – притиснуті до тулуба.

Вправа №6. Присідання із штангою

Вправа виконується з метою розвитку та зміцнення м'язів ніг.



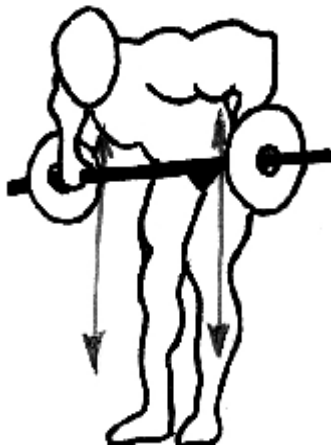
Початкове положення: стоячи, штанга на плечах.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом присідання та підйому.

Вимоги до виконання: Присідання виконується повністю. Тулуб при виконанні нахилений вперед. Ноги на ширині плечей. Хват штанги ширше плечей.

Вправа №7. Тяга штанги в нахилі.

Вправа виконується з метою розвитку та зміцнення м'язів спини.



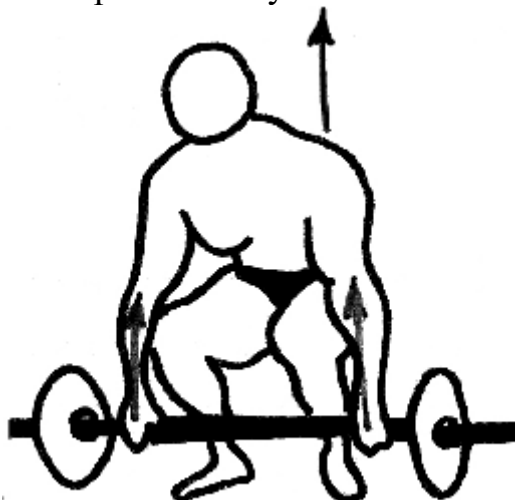
Початкове положення: Стоячи на прямих ногах з нахилом тулуба вперед. Штанга на витягнутих до низу прямих руках. Хват ширше плечей.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом піднімання штанги на видихові до грудей та її опускання на вдихові на прямі руки.

Вимоги до виконання: При виконанні вправи тулуб не піднімати і не опускати. Працюють лише руки.

Вправа №8. Станова тяга.

Вправа виконується з метою розвитку та зміцнення м'язів спини.



Початкове положення: Напівприсяд. Штанг на прямих руках. Хват широкий.

Порядок виконання: Вправа виконується шляхом розгинання, при цьому руки залишаються прямими та згинанням з опусканням штанги на підлогу на прямих руках.

Вимоги до виконання: Розгинання, згинання – з прямою спиною, без ривків та різких рухів.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ

Силові тренування призводять до великих навантажень на м'язи, зв'язки і суглоби спортсменів. Передумовою попередження нещасних випадків і травмування є дотримання дисципліни на тренуваннях.

Спричинити травми і пошкодження під час силових тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальної роботи (В.Г. Олешко, 1999).

Най-поширенішими є такі ушкодження та травми:

Розтягнення та розриви м'язових волокон є наслідком недостатнього рівня розвитку сили м'язів, погано проведеної розминки або надмірного навантаження на м'язи.

Вивихи та розтягування можуть виникати протягом тривалих тренувальних занять в разі грубого порушення структури виконання рухів або недостатній силі. Найчастіше вивихи та розтягнення виникають у променевоzap'ястковому та ліктьовому суглобах у жінок, тому що пояс верхньої кінцівки та м'язи рук у них не такі міцні, як у чоловіків.

Ушкодження колінних суглобів виникають внаслідок погано проведеної розминки, недостатньої підготовленості м'язів ніг до роботи з обтяженнями або при порушенні загальної структури виконання присідань з максимальною вагою.

Больові відчуття у попереку виникають у процесі надмірного навантаження хребта, що призводить до здавлювання міжхребцевих дисків, їх де-формації, а іноді і ущемлення нервових корінців. Найчастіше больові відчуття у попереку виникають як кумулятивний (накопичений) підсумок багатьох надмірних тренувальних занять. Наявність інформації про вплив тих або інших вправ на хребет дозволяє уникнути значних його ушкоджень. Для цього після великих навантажень на хребет рекомендується виконувати вправи на його розтягування та розслаблення: нахили й повороти тулуба в боки, у висі на поперечині - розмахування та розкачування. Корисно віджиматися на брусах із прикріпленою до ніг вагою.

Натертості та мозолі виникають на долонях внаслідок частого торкання металевих деталей штанг, гантелей, гир, рукояток тренажерних пристроїв. Якщо на ушкоджені місця потрапляє інфекція, то може виникнути запальний процес, який вимагає тривалого лікування. Отже, треба уважно слідкувати за станом шкіри долонь, регулярно змащувати їх кремом. Натертості закривають бинтами, пластирем чи накладками. Сухі мозолі після розпарювання у теплій воді знімають за допомогою пемзи.

Під час силових тренувань у м'язах тих, хто займається, іноді виникають больові відчуття. Якщо біль виникає під час виконання вправ, то це свідчить про непідготовленість м'язів до силових навантажень. Такий вид м'язової болі розглядається як завчасний сигнал, який попереджає про можливість отримання травми, тому слід припинити виконання вправи і

замінити програму тренувань. Якщо больові відчуття виникають після силових тренувань, то це є ознакою біохімічних змін у м'язах. Їх причиною можуть бути накопичення обмінних речовин (молочної кислоти) і гідростатичний тиск, який сприяє виходу рідини з плазми крові і проникнення до тканин. Після природного розщеплення обмінних речовин (за допомогою якісного харчування і відновлювальних заходів) біль, який виникає у м'язах, швидко проходить.

Для попередження травм і ушкоджень під час проведення занять з обтяженнями слід керуватися такими вимогами (В.Г. Олешко, 1999):

- перед кожним тренувальним заняттям проводити загальну та спеціальну розминку, яка дозволяє розігріти і підготувати м'язову систему до силових навантажень;

- перед підніманням межових обтяжень слід детально вивчити техніку руху в даній вправі;

- на початковому етапі підготовки слід поступово збільшувати навантаження на променевоzap'ясткові, ліктьові, колінні та гомілковостопні суглоби;

- після тренувальних занять з обтяженнями доцільно використовувати різні відновні засоби: педагогічні, фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні тощо;

- під час виконання силових вправ протягом тренування бажано користуватися послугами партнерів, які допомагають виконувати складні за структурою вправи, особливо у жимі лежачи та присіданнях зі штангою на плечах. Партнери допомагають спортсмену підняти вагу, якщо він не в змозі це зробити самостійно;

- під час виконання силових вправ зі штангою, що пов'язані з нахилами і поворотами, слід обов'язково одягати на гриф штанги замки. Місце, де спортсмен виконує силові вправи, має бути звільненим (навколо на 1-2 м) від інвентарю та устаткування;

- перед виконанням вправ на тренажерах рекомендується: встановити заплановану вагу, висоту стільця і кут нахилу лави відповідно до зросту спортсмена. Потім перевіряється міцність закріплення рукояток блоку та тросів до ваги. Усі частини тренажера, що рухаються, мають бути змащені;

- під час піднімання максимальних обтяжень та для фіксування м'язів попереку і живота потрібно використовувати пояс;

- для швидкого відновлення ушкодженого м'язу, лікування травм і підвищення працездатності потрібно користуватися різноманітними спортивними натираннями.

Виникненню травм і ушкоджень можна запобігти, якщо уважно спостерігати за станом тренуваності організму та його реакцією на тренувальну роботу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / Бельский И.В. - Минск :Технопринт, 2000. - 206 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Минск: Вида-Н, 2003 - 351 с.
3. Біомеханіка спорту /За заг. ред. А.М. Лапутіна. - К.: Олімпійська література, 2001. - 320 с.
4. Вейдер Д. Система строительства тела /Джо Вейдер. -- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
6. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов /Леонид Семенович Дворкин. - М.: Советский спорт, 2005. - 597 с.
9. Капко І.О., Пуцов О.І., Олешко В.Г. Атлетизм. //Навчальний посібник. - К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. - 232 с.
10. Козицький В.П. М'язи і вправи: Навчальний посібник. - Л.: ІСДО, 1996. - 136 с.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера /Б.И. Шейко. - М.: ЗАО ЕАМ „Спорт сервис”, 2003. - 532 с.