

Государственное бюджетное образовательное учреждение –
средняя образовательная школа № 229
Адмиралтейского района
Санкт-Петербург

Методические рекомендации по применению
упражнений с отягощениями на занятиях в кружках
(группах, секциях) атлетической гимнастики

Автор: Шанин Б.Б., учитель по физической культуре

Санкт-Петербург
2012 г.

По 12 раз с каждой ноги.

6. И. п.— сед, ноги согнуты, упор на руки сзади. Поднять таз, сделать по 2 шага вправо и влево. Вернуться в и. п. Широко развести колени, соединить — 8 раз.

Сделать 4 подхода.

7. И. п.— лежа на спине, согнуть ноги, руки вдоль туловища. Поднять таз — 12 раз. Вернуться в и. п. Поднять ногу к груди, обхватить руками колено — держать 4 счета.

Сделать 4 подхода.

8. И. п.— сед, руки в стороны. Ноги согнуть, широко развести колени в стороны, сделать 8 пружинистых наклонов вперед. Вернуться в и. п. Сгруппироваться, лечь на спину, максимально развести ноги в стороны, помогая руками — держать 8 счетов.

Сделать 6 подходов.

Атлетическая гимнастика для девушек

I комплекс

1. Лежа, разведение гантелей в стороны, 4x12.

Это упражнение развивает мышцы груди и способствует созданию выразительного ее рельефа.

2. Лежа, отведение штанги назад за голову, руки слегка согнуты. 4x10.

3. Стоя, разведение гантелей в стороны. 4x14.

Упражнения 2 и 3 помогают избавиться от жировых отложений в области плеч.

4. Стоя, тяга штанги к подбородку (локти подняты вверх). 4x14.

5. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой к поясу 4x14.

Упражнения 4 и 5 укрепляют мышцы спины.

6. Стоя на подставке высотой 20—30 сантиметров, тяга штанги к груди. 4x14.

Это упражнение улучшает эластичность и рельеф мышц плечевого пояса.

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в сторону. 4x14.

Это упражнение не только развивает мышцы спины, но и улучшает осанку.

8. Приседания, отягощение в руках за спиной. Пятки на подставке 3-5 сантиметров.
4x14

9. Приседание со штангой на груди. 4x12.

Упражнения 8 и 9 сделают ваши ноги стройными и сильными.

10. Сидя, попеременное поднятие гантелей к плечам. 4x14.

11. Стоя, опускание штанги за голову узким хватом (ладони почти касаются).

Упражнения 10 и 11 помогут придать привлекательную форму рукам.

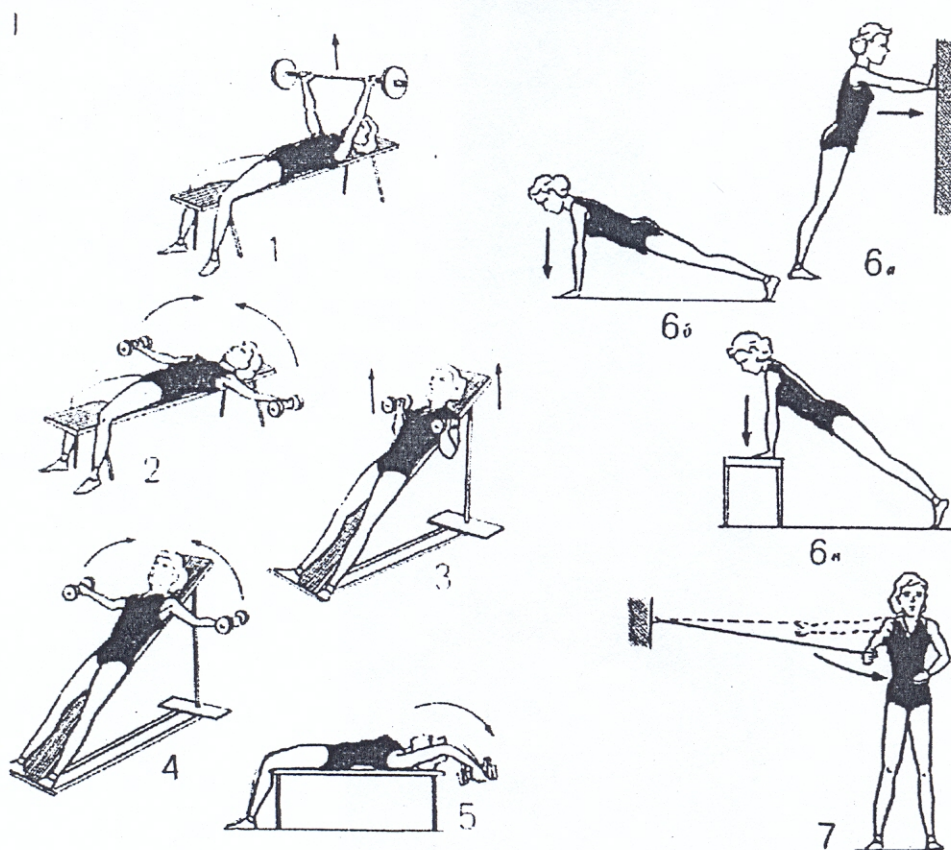
1. Лежа, жим штанги широким хватом.
2. Лежа, разведение гантелей.
3. Лежа на наклонной скамье, жим гантелей.
4. Лежа на наклонной скамье, разведение гантелей.

Упражнения 3 и 4 хорошо воздействуют на верхнюю часть груди.

5. Лежа на скамье, отведение рук назад за голову (пуловер). Лучше это упражнение делать сразу после глубоких приседаний; тогда оно развивает грудную клетку, улучшает осанку.

6. Отжимание от пола и от разновысоких опор. Например, на одной тренировке вы отжимаетесь от гимнастической стенки (рисунок 6а), на другой – от пола (рисунок 6б), на третьей — от сиденья стула (рисунок 6в). При этом тело находится под разными углами и упражнение укрепляет грудную мышцу, способствуя формированию красивого рисунка груди.

7. Упражнение с резиновым жгутом. Стоя, правая рука с натянутым резиновым жгутом (он закреплен справа) вытянута на уровне груди в сторону, Провести руку вперед, вернуться в исходное положение. То же другой рукой.



Составьте программу так, чтобы в каждом упражнении менялось количество повторений. Например:

Лежа, жим штанги 10—12 повторений. Лежа, разведение гантелей 14—16

Содержание

ЧАСТЬ 1	3
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА....	3
ОБЩИЕ, НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ	5
Основные правила при занятиях силовой подготовкой юношей и девушек:.....	8
ЧАСТЬ 2	10
ОТЯГОЩЕНИЕ НА ГОЛЕНЬ	10
ОТЯГОЩЕНИЕ НА БЕДРО	11
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВУШЕК	12
I комплекс.....	12
II комплекс. Как исправить форму груди.	13
III комплекс. Красивые ноги.....	15
IV комплекс. Прямая спина.	16
V комплекс. Красивые плечи.....	17
VI комплекс. Упрямая голень.....	18

Лосев Г. М.

Введение

К решению заниматься атлетической гимнастикой людей приводят различные побуждения. Одни хотят укрепить свои мускулы и развить силу, выносливость, прежде чем пойти в спортивную секцию. Другие стремятся с помощью атлетической гимнастики исправить недостатки фигуры или даже поправить здоровье, избавиться от недуга, не поддающегося другим средствам.

Некоторых к атлетической гимнастике привлекает «белая» зависть – увидев юношу или девушку с великолепной мускулатурой, стройных и подтянутых, им становится неловко, порой стыдно за свои вялые и дряблые мышцы, «неуклюжую» фигуру, многие любят фотографии атлетически сложенными юношами, девушками, мужчинами и женщинами в модных журналах и в душе им завидуют.

В общем к одному и тому же решению заняться атлетической гимнастикой приводят разные побуждения. Важно, как гласит древняя пословица: «все пути ведут в Рим».

У атлетической гимнастики три основные цели: *здоровье, сила и телесная красота*. Порядок составных частей этой триединой формулы не случаен (хотя главным стимулом может быть любая из составляющих).

Думается, что именно в таком тройственном назначении кроется основа популярности атлетической гимнастики.

Часть 1

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Сильными не рождаются, сильными становятся в результате мышечной деятельности. Перспектива стать сильным, укрепить мускулатуру, быть пропорционально сложенным очень заманчива. Поэтому ребята проявляют большой интерес к занятиям силовыми упражнениями. Этим можно воспользоваться, чтобы привлечь школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями. Одним из средств достижения желаемого является атлетическая гимнастика,

Атлетическая гимнастика- это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения»

Однако очень важно, чтобы занятия проходили правильно, упражнения с отягощениями применялись в соответствии с возможностями организма подростков и юношей. Многократное повторение упражнения с отягощениями – занятие весьма монотонное и однообразное. Существенно повышает эмоциональный тонус, оживляет тренировку, делает ее более интересной и разнообразной использование музыкального сопровождения. Атлетическая гимнастика хорошо сочетается с аутотренингом.

В результате систематического применения упражнений с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность суставов и эластичность связок. Они оказывают положительное влияние

на работу легких и сердечно-сосудистой системы. При выполнении упражнений с отягощением жонглирование, приседания, прыжки значительно увеличивается потребность организма в кислороде. Потребление мышцами большого количества кислорода и питательных веществ заставляет сердце и легкие работать интенсивнее, в связи с этим учащается пульс и повышается кровяное давление. Таким образом.

одновременно с тренировкой скелетных мышц тренируются и важнейшие из мышц – мышцы сердца.

С улучшением работы сердца улучшается и работа легких, повышается их эластичность и емкость. В результате дыхание становится более глубоким, ритмичным, работающий организм получает достаточное количество кислорода. Повышается и обмен веществ. Более слаженно и четко работает нервная система»

Преимущество упражнений с отягощением заключается в том, что отягощения усиливают воздействие на мышцы занимающихся, успешно развиваются те мышцы, которые не получают должной нагрузки в повседневной работе. У большинства людей,

занимающихся умственным трудом и отчасти даже физическим, недостаточно действуют мышцы рук, верхнего плечевого пояса, а также мышцы шеи, живота и спины. В связи с этим наблюдается диспропорция в развитии мышц верхнего плечевого пояса и нижней части тела. Этот недостаток можно исправить с помощью упражнений с отягощениями, которые позволяют локализованно воздействовать на любую группу мышц и даже на отдельные мышцы и корректировать их развитие.

Воздействуя на все мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это последовательным, плавным переходом от малых нагрузок ко все более возрастающим, постепенным увеличением напряжении мышц и усложнением движений.

ОБЩИЕ, НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Между 13 и 15-16 годами у подростков особенно интенсивно увеличивается рост и вес, развивается мускулатура. Мышцы подростка в 13-14 лет составляют по весу примерно 30% от веса тела и по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого мужчины. Однако при интенсивном увеличении силы мышц и наращивании их массы в этом возрасте нередко возникает дисгармония в развитии различных групп мышц. Поэтому основной направленностью упражнения должно быть предупреждение такой дисгармонии. Для этого надо акцентировать нагрузку на отстающие группы мышц (давать дополнительные упражнения для мышц более слабой половины туловища) укреплять мышцы, расположенные на задней поверхности туловища и тела, шеи (применять висы, раскачивание на кольцах, подтягивание на перекладине хватом шире плеч до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки (использовать упражнения, вызывающие потребность в глубоком дыхании в сочетании с дыхательными упражнениями).

Для формирования правильной осанки упражнения с отягощениями надо выполнять ритмично, в полной амплитуде, с правильным дыханием при вдохе грудная клетка расширяется, туловище выпрямляется, руки в стороны – вверх; при выдохе туловище наклоняется, руки вниз. (это не исключает, не отрицает пользы традиционных упражнений для формирования правильной осанки). В возрасте 13-15 лет нередко отмечается ухудшение точности и координации движений. Это является следствием быстрого развития двигательной функции и наблюдается глазным образом у не занимающихся физической культурой. В этом случае, в занятиях с отягощениями следует вводить акробатические упражнения, а также упражнения, помогающие освоить технику тяжелоатлетических упражнений, помогающие выполнить упражнения в облегченных условиях, подводящие,

специально-вспомогательные и классические.

Восстановительный период после нагрузки у подростков короче, чем у взрослых. Однако и школьники 13-15 лет склонны к переоценке своих сил, могут переутомиться. Поэтому при использовании упражнений с отягощениями особое внимание следует обратить на восстановление организма, используя активный отдых, переключение на другие двигательные действия (заменять на занятия кроссом, спортивными играми, плаванием).

У старшеклассников 15-17 лет продолжается рост и развитие организма более медленное и более равномерно. По строению тела, его пропорциям они уже почти не отличаются от взрослых. Развитие скелета в основном завершается, опорно-двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам.

Увеличение размеров сердца, мощности сердечной мышцы, значительное повышение функциональных возможностей делают доступными упражнения с околопредельными, а при соответствующей подготовке и с предельными нагрузками. Однако юноши все же более чувствительны к гипоксии, чем взрослые, следовательно, они хуже переносят задержку дыхания натуживание. На это следует обратить особое внимание.

Еще более внимательно и вдумчиво надо подходить к занятиям с девочками и девушками - в силу специфики женского организма. Больше внимания надо уделять выполнению упражнений в положении сидя, лежа. Необходимо четко регулировать нагрузку, особое внимание уделяя весу отягощений, амплитуде выполнения, паузам для восстановления. Для поднятия эмоциональности занятий следует проводить их с музыкальным сопровождением, чаще использовать упражнения на расслабленное растягивание.

Необходимо строго соблюдать режим дня, питания, постоянно наблюдать за данными своего физического развития: жизненной емкостью легких, уровнем кровяного давления, частотой пульса, ростом и весом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Прежде чем начать заниматься необходимо пройти медицинский осмотр.

Каждое занятие начинают с разминки, включая в нее несколько упражнений для рук, туловища и ног без отягощения. Затем выполняют прыжки со скакалкой, прыжки с места. Разминка не должна быть длительной и утомительной. Утренняя зарядка лучше проделывать несложные несложные легкие упражнения с гантелями, предварительно разогревшись. Для начинающих вес отягощений примерно 2-3 предельного, а амортизатор легко растягиваемый.

Количество повторений зависит от веса снаряда или упругости амортизатора. Существует обратная зависимость количества повторений от веса снаряда: чем больше вес, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе, и наоборот,

(считается, что для общего оптимального развития мышц начинающим следует упражняться со средним весом, при котором возможно повторять упражнения от 8 до 10 раз в одном подходе). Для более интенсивного развития силы и максимального увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется заниматься с большим весом, уменьшая число повторений за один подход. Если же нужно удалить жировое отложение, добиться рельефности мускулатуры, развить выносливость мышц, то следует упражняться с малыми весами, увеличив количество повторений до 16 за подход, а может и больше.

Чтобы контролировать правильность выполнения упражнений рекомендуется заниматься перед зеркалом. Необходимо выполнять упражнения с возможно большей амплитудой, в средней темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать тяжесть большую часть пути по инерции.

При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Задержка дыхания вредно влияет на организм. Как правило, вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Упражнения с отягощением следует выполнять с интервалом 1-2 минуты. После каждого упражнения необходим отдых. Только когда дыхание придет в норму, можно приступить к следующему упражнению.

Для одинакового развития мышц рук и ног надо проделывать каждое упражнение одинаковое число раз правой и левой рукой (ногой). Для симметричного развития туловища упражнения (наклоны, повороты) надо проделывать одинаковое число раз в одну и другую сторону.

Для нормальной работы и правильного развития всего организма надо давать нагрузку всем мышцам.

Для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем в дополнение к занятиям с отягощением рекомендуется использовать ходьбу, бег, игры в волейбол в баскетбол. Очень полезны прыжки со скакалкой, которые рекомендуется проделывать до и после занятия.

Каждое занятие должно завершаться водной процедурой. При плохом самочувствии, недомогании, головной боли и повышении температуры, воспалении горла заниматься не рекомендуется. Женщины и девушки занимаются силовой подготовкой в основном для улучшения физического развития и фигуры. Биологические особенности женского организма, его гормональная структура, соответствующие методы тренировки, ограничивают рост мышц. Но в то же время силовая тренировка способствует развитию

женской фигуры; ткани становятся более упругими.

Абсолютные физические показатели хуже, чем у мужчин. Однако, такие качества, как гибкость и координация движений, могут быть развиты даже лучше. Особенности занятий женщин и девушек обусловлены объективными различиями между мужчинами и женщинами:

- женщины, девушки в среднем меньше и легче.
- женщины, девушки на 2-4 года раньше достигают своих силовых возможностей, допустимых конструкцией тела.
- в связи с тем, что у женщин, девушек более длинное туловище и более короткие конечности центр тяжести находится ниже,
- абсолютный вес мышц в среднем меньше, а в процентном отношении, в общей массе тела 30-35% против 42-47 у мужчин.

Наряду с количественными различиями имеются и качественные различия в строении мышц,

В силовой, тренировке женщин, девушек следует предпочитать упражнения, не оказывающие нагрузки на позвоночник: в основном надо выполнять упражнения сидя или лежа, избегать упражнения с предельными весами. Широко надо использовать тренировочные методы, направленные на развитие силовой выносливости - женский организм хорошо переносит такие нагрузки.

Период полового созревания - благоприятное время для развития силы у девочек между 11-13, а у мальчиков между 13-15 годами»

В любом возрасте силовые упражнения способствуют улучшению работоспособности нервно-мышечной системы, пусть и с неодинаковой эффективностью»

В силовых занятиях физическими упражнениями с юношами и девушками важное значение имеет принцип постепенного увеличения нагрузок.

Необходимо бережно относиться к опорно-двигательному аппарату и не допускать использования юношами и девушками (детьми) упражнений, нагружающих позвоночник. Цель силовых упражнений - создание «мышечного корсета», защищающего и поддерживающего туловище; закладывания базы для адаптации опорно-двигательного аппарата, т.е. силовая подготовка не должна быть ориентирована на максимальное развитие максимальной или скоростной силы, максимальных силовых возможностей. В силовой тренировке юношей и девушек важно учитывать воздействие упражнений на общее развитие созревающего организма.

Односторонняя силовая направленность упражнений может мешать развитию эластичности мышц.

Основные правила при занятиях силовой подготовкой юношей и девушек:

- прежде чем начать специальную силовую подготовку, посоветуйся с врачом,
- соблюдай общие принципы оптимальной организации занятий для взрослых,
- занимайся разнообразно, включая в занятия упражнения для развития гибкости.
- строй силовое занятие только на основе общего и всестороннего развития силы,
- главное внимание – укреплению мышц спины и живота;
- предотвращая повреждения позвоночника и коленных суставов, не включай глубокие приседания с тяжелыми весами и прыжки в глубину, следи за прямой спиной во время занятий,
- прекращай выполнение упражнений при возникновении боли;
- строго соблюдай правила безопасности;

Подготовка места занятия:

- -проверь инвентарь и оборудование,
- -тщательно контролируй состояние одежды и обуви;
- занимайся посильными упражнениями с посильным весом снарядов;
- -не применяй фармакологические средства и препараты для стимулирования ускорения приобретения силы и других качеств.

В начале каждого занятия, особенно с юношами и девушками, проводится «разминка». Она может продолжаться 5-10 минут и должна включать в себя бег на месте или трусцой, упражнения на гибкость, круговые движения кистями рук и руками, выкруты в плечевых суставах, круговые движения туловищем, наклоны, прыжки, выпрыгивания и т.п.

В основную часть занятия (25-30 минут) включаются упражнения с отягощениями и амортизаторами. Ограничивается вес гантелей для подростков 13-14 лет не более 2кг, для юношей 15-17 лет-2-3 кг. Вес гантелей ^ гири «штанг увеличивается постепенно до 3-х.4-5 кг.

Комплексы упражнений выполняются в определенном порядке:

упражнения для мышц сгибателей и разгибателей предплечий, мышц плечевого пояса, разгибателей туловища, разгибателей и сгибателей голени, мышц брюшного пресса, отягощения (амортизаторы) должны соответствовать возможностям выполнения упражнений. Необходимо учитывать, что к однообразным физическим нагрузкам организм подростка, юноши, девушки быстро приспосабливается, целесообразно систематически

частично обновлять упражнения и варьировать нагрузку по объему и интенсивности. Большой нагрузкой считают такую – когда в каждом упражнении максимально три подхода; средне – на один подход меньше, малой – еще на один меньше или когда из занятия исключается определенное количество упражнений.

В заключительную часть включаются упражнения на точность движений, координацию и ловкость.

Примеряя элементы атлетической гимнастики на уроках в школах строго необходимо учитывать разнообразную физическую подготовленность учащихся, возраст, пол занимающихся регламентировать упражнения по сложности, нагрузке, вносить разнообразие в занятия, следить за выполнением правил безопасности, эмоциональностью учащихся на занятии.

Думается, что применение отягощений, амортизаторов на уроках физической культуры должно носить изучающий характер, общеразвивающий, оздоравливающий в форме общеразвивающих упражнений для развития двигательных качеств и способностей формирования правильной осанки. Для эмоционального настроения занятия, по возможности, должны проводиться с музыкальным сопровождением и с использованием элементов танцев.

Комплексы, применяемых упражнений, должны быть разнообразные и иметь не тренирующую, а оздоровительную направленность.

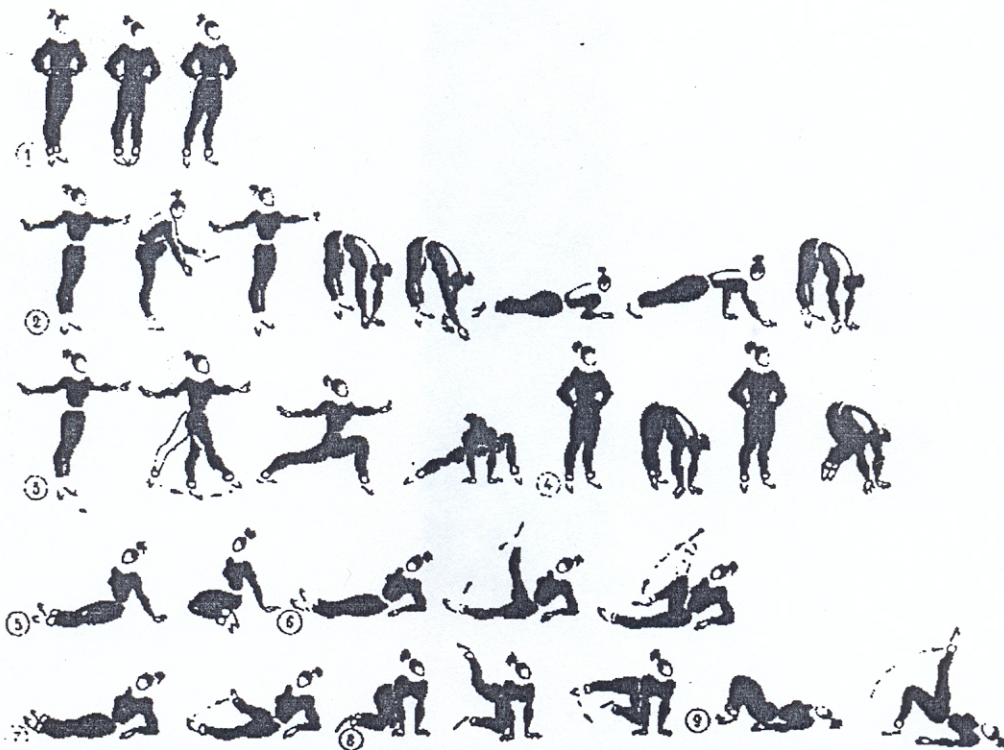
Часть 2

Отягощение на голень

1. И. п.—основная стойка, руки на пояс. Несколько раз поочередно развести пятки, затем носки. Таким же образом вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

2. И. п.— основная стойка, руки в стороны. Выполнить 8 поочередных махов ногами вперед (с хлопком под ногой). Вернуться в и. п. Наклониться, пройти вперед на руках, лечь. Переставляя руки, вернуться в и. п.

Повторить связку 4 раза.



3. И. п.— основная стойка, руки в стороны. Выполнить 8 невысоких махов ногой, не касаясь пола. Вернуться в и. п. Сделать 8 пружинистых движений в глубоком выпаде на правой ноге, повернуться налево — боковой выпад, упор на руки — 6 пружинистых движений. Вернуться в и. п.

Повторить по 2 раза каждой ногой.

4. И. п.— основная стойка, ноги на ширине плеч. Наклон вперед, упор на руки, поочередные поднимания на носках 8 раз. Вернуться в и. п. Наклон вперед, упор на руки, подъем на носках в полуприседе — 8 раз.

Повторить 2 раза. Вернуться в и. п. То же самое — влево.

Повторить 16 раз.

6. И. п.— лежа на спине, упор на локти. Выполнить 16 поочередных махов ногами,

принять и. п. Поднять согнутую ногу к груди и выпрямить-согнуть ее 8 раз. То же с другой ноги.

Повторить 2 раза.

7. И. п.— сед на полу, упор на руки сзади. Перенести центр тяжести на левое бедро, выполнить мах правой ногой влево.

По 16 махов в каждую сторону.

8. И. п.— стойка на коленях, упор на руки. Поочередные махи ногами назад-вверх, в сторону.

По 8 раз в каждую сторону.

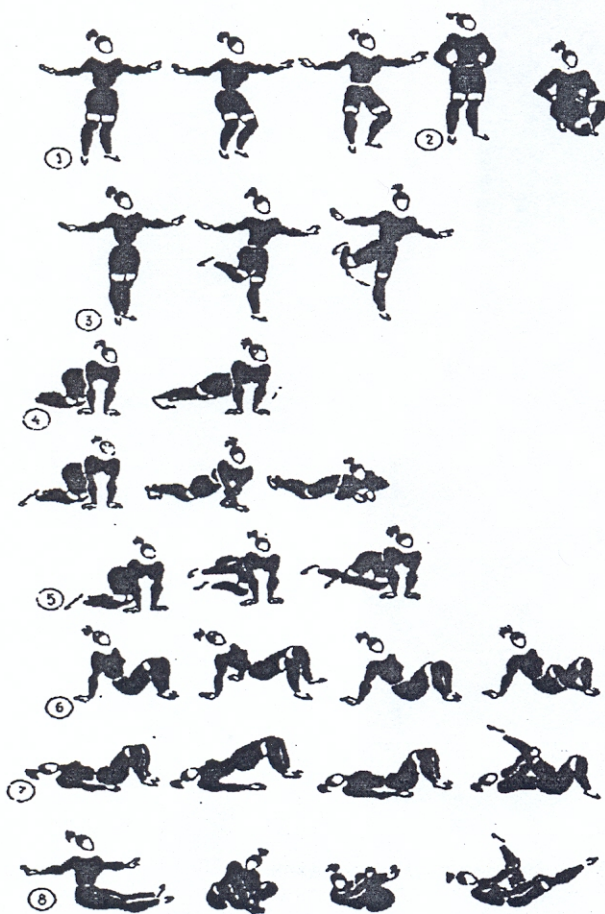
9. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Поочередные махи ногами вверх, одновременно приподнимая таз.

По 16 раз каждой ногой.

Отягощение на бедро

1. И. п.— основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. В полуприседе широко развести колени, затем свести их.

Повторить 8 раз.



2. И. п.— основная стойка, ноги врозь. Согнуть левую ногу, коснуться коленом пола. То же правой.

Сделать 2 подхода по 10 раз.

3. И. п. Основная стойка, руки в стороны. Выполнить согнутой ногой мах назад, затем в сторону. То же с другой ноги.

Сделать 2 подхода по 8 махов в каждую сторону.

4. И. п.— стойка на коленях, упор на руки. Выпрямить ноги, вернуться в и. п., пройти вперед на руках и отжаться от пола 4—8 раз. Вернуться в и. п.

Сделать 4 подхода.

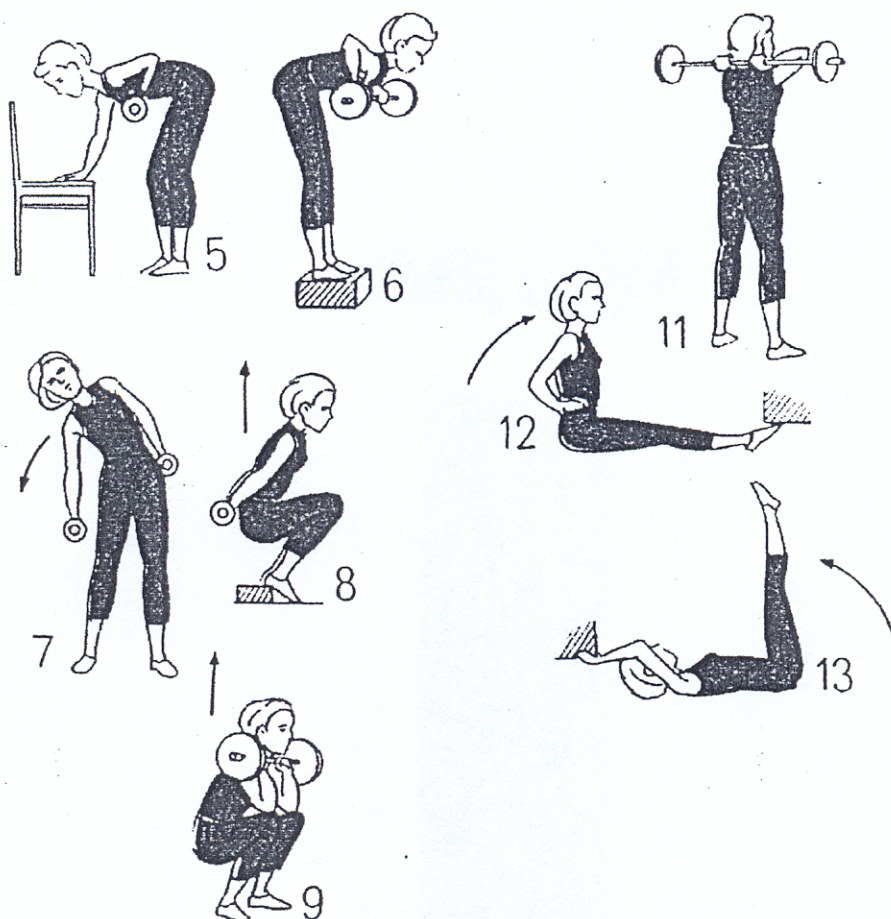
5. И. п.— стойка на коленях, упор на руки. Поднять согнутую ногу в сторону-

вперед к плечу, отводя ее назад, занести за опорную. Вернуться в и. п.

12. Лежа, ноги закреплены, подъем в положение сидя. 3x25.

13. Лежа, держась руками за опору, поднимать прямые ноги. 3x25.

Упражнения 12 и 13, развивая мышцы живота, уменьшают объем талии.



Вес отягощения (гантелей, штанги, гири) подбирайте так, чтобы последние два повторения каждого упражнения давались с ощутимым трудом. Цифры, приводимые в каждом упражнении, например, 4x14, означают следующее: 4 — это число подходов, а 14 — количество повторений упражнения в каждом подходе.

II комплекс. Как исправить форму груди.

Непосредственно на объем молочной железы физические упражнения активно влиять не могут. Но специальными тренировками удастся увеличить пласт грудной мышцы, что поможет тем, у кого железа слаборазвита, создать более крутую линию груди, а при провисании груди поднять ее, улучшив силуэт. Энергичная проработка этой области тела будет способствовать уменьшению жировой прослойки и активизации кровоснабжения, что тоже сыграет свою положительную роль.

Из нескольких предлагаемых упражнений вы можете составить для себя программу из 3—4 упражнений и включить их в обычную тренировку или утреннюю гимнастику.

повторений. Упражнение с резиновым жгутом 12—14 повторений.

Выполняйте каждое упражнение в 4 подхода (не сразу, конечно) по 10—16 повторений в каждом; перерывы после подхода до 1 минуты, в более тяжелых упражнениях, например, жим лежа — до 2 минут.

Не ждите быстрых результатов, проявите волю и настойчивость! Через 3—4 месяца регулярных занятий вы почувствуете удовлетворение от тренировок и первых успехов: форма груди изменится, улучшится осанка, вы станете грациознее.

III комплекс. Красивые ноги.

Некрасивые ноги, естественно, огорчают женщин, особенно юных. Пожалуй, именно атлетизм может им помочь, но, конечно, если задачи ставятся реальные. Удлинить ноги, изменить костную конструкцию, формирующую их пропорции, невозможно никакими упражнениями. С помощью атлетической гимнастики можно скорректировать в какой-то мере форму ног в нужном направлении, выбрав для этого соответствующие упражнения и оптимальное количество их повторений. Например, можно уплотнить мышечные ткани, создать ощущение упругости, уменьшив при этом объем бедра за счет уменьшения жировых отложений. И наоборот, можно увеличить объем за счет увеличения мышечной массы, более оптимального ее распределения. Это позволяет изменить визуально пропорции, форму ног, допустим, уменьшить так называемую О-образность, или, наоборот, Х-образность.

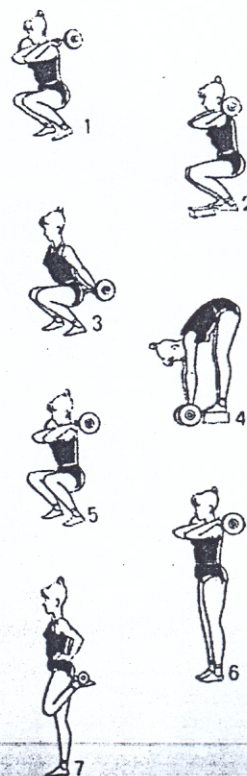
Этот комплекс составляют упражнения, развивающие верхнюю часть ног — бедро, а также область таза. Достаточно интенсивные нагрузки постепенно заменят рыхлую фактуру излишних жировых отложений на более компактную мышечную, что, возможно, без дополнительной коррекции улучшит эстетическое впечатление, не говоря уж о чисто оздоровительной стороне подобных изменений.

Упражнения выполняют в основном со штангой, но ее можно заменить и другими отягощениями, а также тренажерами и резиновым жгутом.

1. Для ягодичных мышц и мышц верхней части бедра. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания со штангой на плечах.

2. Для мышц передней поверхности бедра, особенно средней части. Стоя носками ног на бруске 5 сантиметров, стопы параллельны. Приседания до «прямого угла» — так, чтобы бедра были параллельны полу.

3. Для мышц передней поверхности бедра, особенно



нижней части, которая визуально удлиняет бедро. Ноги на ширине плеч. Приседания со штангой (гирей, гантелей); гриф удерживается за спиной отведенными назад руками.

4. Для мышц задней поверхности бедра. Стоя на подставке с выпрямленными ногами, глубокая тяга штанги.

5. Для мышц внутренней поверхности бедра. Ноги шире плеч, приседания со штангой на плечах.

6. Для мышц боковой поверхности бедра. Стопы поставить как можно ближе друг к другу, носки развернуть внутрь, приседания со штангой на плечах.

7. Для мышц задней поверхности бедра. Стоя, закрепив на стопе груз, сгибать ногу назад, стараясь коснуться пяткой ягодицы. То же — другой ногой.

IV комплекс. Прямая спина.

Женщина, которая всерьез решила совершенствовать свою фигуру, используя методы атлетизма, непременно воздаст должное развитию мышц спины. Эти мышцы влияют на осанку, создавая упругие, женственные линии силуэта.

Упражнения для мышц верхней части спины .

1. Сводить плечи назад-вверх, штанга или гантели в опущенных руках.

2. Вращательные движения плечами, груз в опущенных руках.

Упражнения - для мышц средней части спины

3. В наклоне притягивать штангу к животу.

4. Поочередно в наклоне то одной, то другой рукой подтягивать гантель до уровня груди, свободная рука опирается о скамью.

5. Подтягивать в наклоне один конец штанги двумя руками, другой конец штанги пропущен между ног и закреплен.

6. Подтягиваться на перекладине различными хватами (если самостоятельно тяжело, то с чьей-либо помощью).

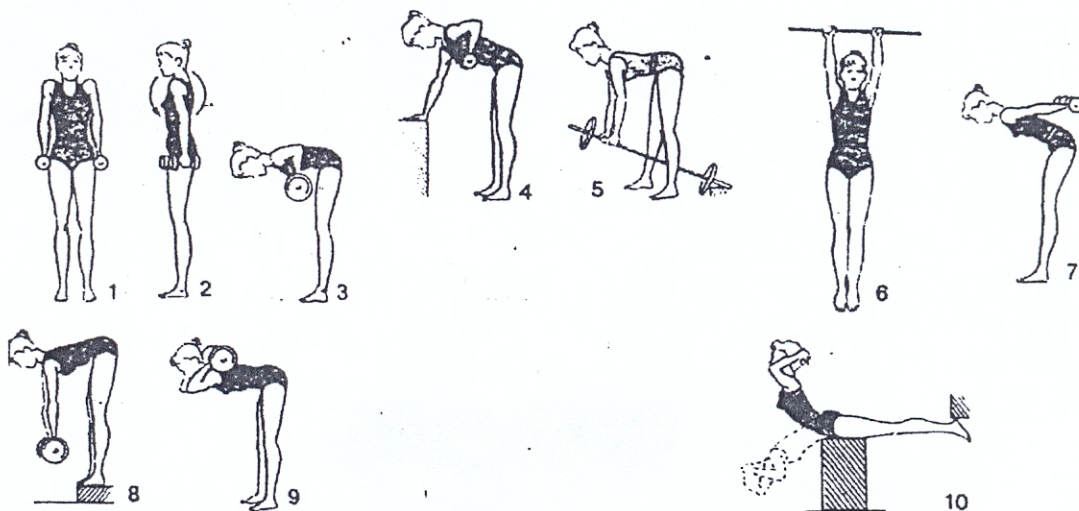
7. Стоя в наклоне, отводить назад-вверх руки с гантелями.

Упражнения для мышц нижней части спины

8. Тянуть штангу из положения в наклоне, ноги на подставке.

9. Наклоны вперед со штангой на плечах.

10. Лежа поперек высокой скамьи, лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой, наклоняться и выпрямляться с наибольшим прогибом в пояснице.



Так как во многих перечисленных упражнениях немалая нагрузка приходится на позвоночник, во избежании травм особенно тщательно проводите разминку.

Подготовиться к упражнениям с отягощениями лучше всего помогут наклоны, вращения тазом.

Упражнения повторяйте от 12 до 16 раз и постепенно доведите количество подходов до 4.

В тренировку советую поначалу включить по одному упражнению для мышц каждой части спины, выбрав те, которые покажутся более доступными.

Упражнения для мышц спины особенно необходимы тем, у кого сидячая работа, способствующая развитию сутулости. Занимаясь регулярно, вы скоро почувствуете, как выпрямляется ваша спина, поднимая грудную клетку, улучшается осанка, упругой и грациозной становится походка.

V комплекс. Красивые плечи.

Мода подчас помогает женщине скрыть недостатки фигуры. Яркий пример тому — накладные плечи. Но мода капризна. А потому гораздо надежнее улучшить форму плеч с помощью атлетизма.

Не стоит бояться, что гантели сделают ваши плечи мужеподобными. Лишь упругие, тренированные мышцы придадут красивые очертания женским плечам, подчеркнут горделивость осанки.

Вот наиболее эффективные упражнения для мышц плечевого пояса.

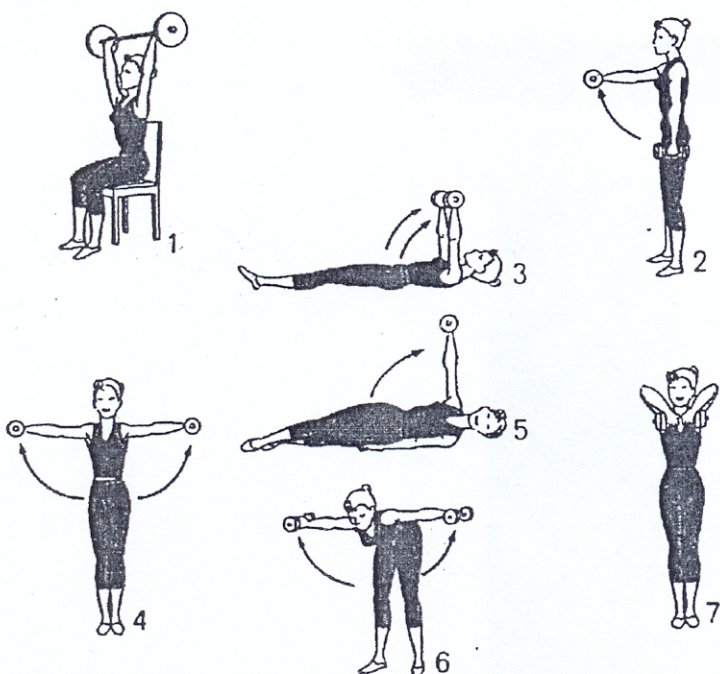
1. Жим гантелей или штанги широким хватом сидя.
2. Поднимание гантелей прямыми руками вперед попеременно.
3. Поднимание гантелей прямыми руками вверх из положения лежа на спине.
4. Разведение гантелей в стороны прямыми руками сидя или стоя.

5. Подъем гантели прямой рукой, лежа на боку. Выполните это же упражнение, перевернувшись на другой бок.

6. Разведение гантелей в стороны в поклоне.

Для тех, у кого плечи острые и приподнятые, стоит добавить еще одно упражнение. Оно позволит придать большую женственность очертаниям плеч,

7. Тяга гантелей или штанги узким хватом к подбородку, с поднятыми вверх локтями.



Подберите себе упражнения, которые помогут вам скорректировать форму ваших плеч. И выполняйте их по 12 раз, постепенно доведя количество подходов до четырех.

VI комплекс. Упрямая голень.

Мышцы голени относятся к так называемым трудным мышцам. В отличие от большинства других мышц они выполняют достаточно активную работу, в основном на выносливость. А это повышает адаптационные свойства мышц голени, в силу чего их трудно заставить реагировать на нагрузки.

Поэтому, если вы хотите изменить форму голени, настройтесь на упорную, не обещающую быстрых результатов работу.

Упражнения для мышц задней поверхности голени

1. Подъем на носки, стоя на бруске, штанга на плечах. 4X20.
2. Левую ногу на носок, стоя на бруске, правую ногу согнуть. Правая рука удерживает равновесие, в левой руке — гантель. Повторить упражнение с другой ноги. 4x18.
3. Сидя, штанга на коленях, подъем стоп на носки (на бруске). Вместо штанги можно посадить на колени малыша. При выполнении этого упражнения в работу активно включаются и другие мышцы голени. 4x20.

Упражнения для мышц передней поверхности голени

4. Стоя на полу, поднимать носки, не отрывая пяток от пола, с максимальным сокращением мышц передней поверхности голени на 5—10 секунд- 4x20.

5. Такое же движение, но приподнимая носками какой-либо достаточно тяжелый предмет (блин штанги). 4x20.



Если вы в одну тренировку выполняете все перечисленные упражнения, то можно ограничиться двумя подходами. Если 2—3 упражнения, то делайте четыре подхода. Один раз в неделю, значительно повышая вес снарядов, тренируйтесь с меньшим количеством повторений, но с большей силовой нагрузкой. Когда вы идете по лестнице, имитируйте упражнения для икроножной мышцы (1,2). И еще: постарайтесь следить за тем, чтобы походка была упругая и легкая, этим вы дадите дополнительную нагрузку мышцам голени.

Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием

Чтобы обеспечить оптимальное влияние атлетической гимнастики (т.е. увеличить положительное и исключить отрицательное) необходимо постоянно наблюдать за состоянием здоровья.

Для этого необходимо завести специальную тетрадь и фиксировать в ней две группы данных.

Первая. Субъективные показатели. Надо обращать внимание на самочувствие. (ощущение бодрости и силы, чувство уверенности в себе, жизнерадостность, глубокий хороший сон, хороший аппетит говорят о правильном использовании физических упражнений).

Нарушения самочувствия свидетельствуют о чрезмерных нагрузках.

Не менее показательная работоспособность - умственная и физическая.

Вторая. Объективные показатели. Самое надежное средство объективного контроля за своим состоянием - пульс, который дает информацию о реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки. В покое частота сердечных сокращений (ЧСС) колеблется от 60 до 80 ударов в минуту. В процессе регулярных спортивных занятий, пульс становится более редким, через 4-6 месяцев занятий может снизиться на 3 и более ударов, что является показателем тренированности организма.

Во время нагрузки частота пульса повышается (при проведении упражнений до 160-180 ударов). Необходимо посчитать пульс за 10 секунд, умножить число на 6. Спустя 5-10 минут после занятий частота пульса должна стать меньше 100 (если этого не произошло, значит нагрузка не соответствовала вашим возможностям).

С улучшением физической подготовленности снижается и частота дыхания (показатель в состоянии покоя 14-18 дыхательных циклов в минуту).

Улучшение показателей физического развития (окружность грудной клетки, талии, бедер, голени, плеча и предплечья, ширина плеч, рост, урегулирование веса) в практике самоконтроля является объективным признаком, и говорит о правильном использовании атлетических упражнений и о росте тренированности.

Измерение показателей физического развития проводятся перед началом занятий, а затем после каждого цикла тренировок.

Фиксировать результаты измерений целесообразно в следующих таблицах.

Литература

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников и юных спортсменов. – М., 1991.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1977.
3. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биотехника. – М., 1979.
4. Пустовойт Б. Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями. – М., 1968.
5. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов. – М., 1990.
6. Хартман Юрген, Харольд Тюниеман Силовая тренировка для каждого. – Берлин, 1984.
7. Хартман Юрген, Харольд Тюниеман Современная силовая тренировка. – Берлин, 1988.
8. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М., 1990.
9. Шефер И.В. Гимнастика для девочек. – М., 1974.
10. Юровский С.В. Атлетизм дома.