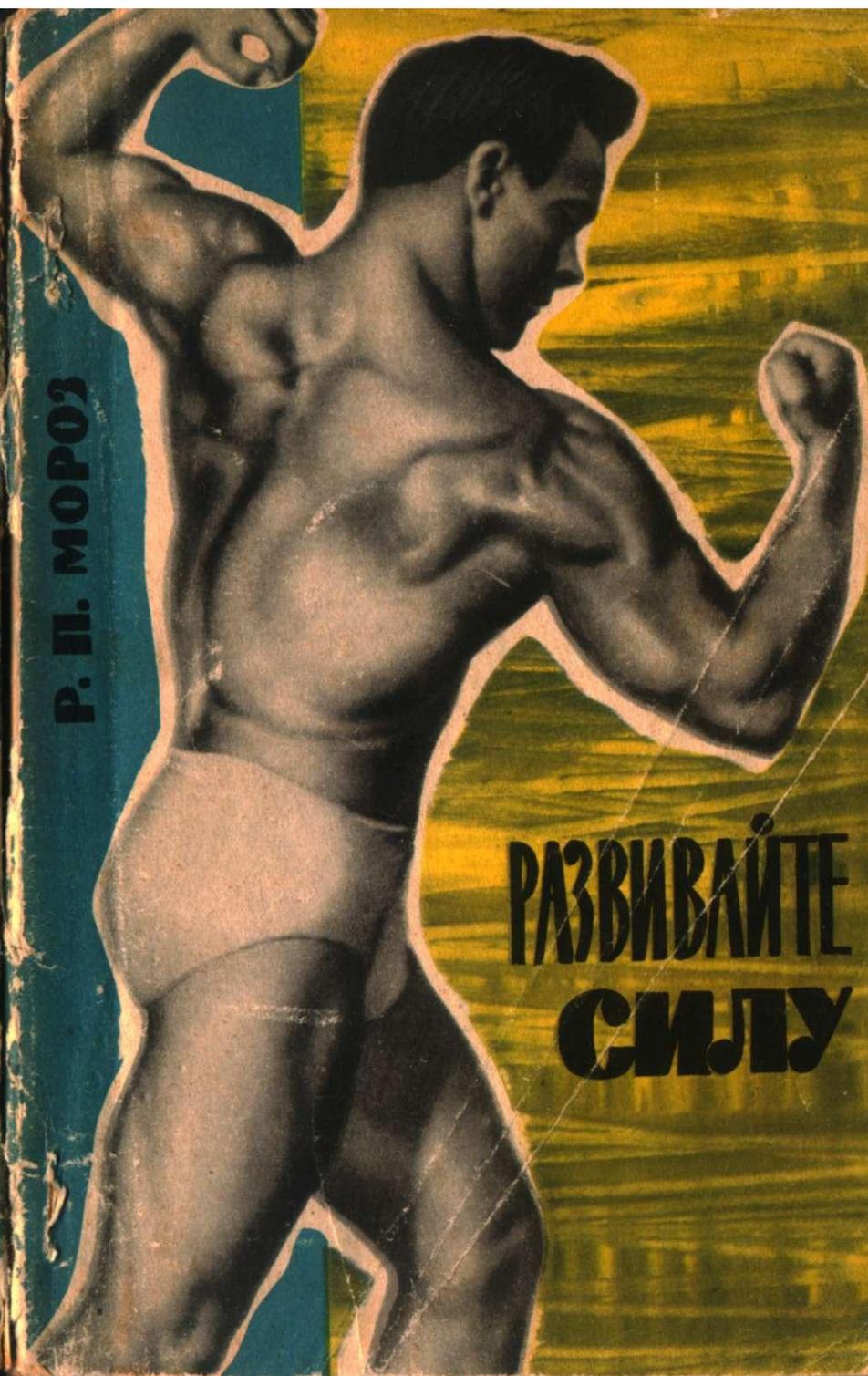


Цена 19 коп.

Р. П. МОРОЗ

**РАЗВИВАЙТЕ
СИЛУ**



Как стать сильным, выносливым, здоровым и исправить такие телесные недостатки, как сутулость, впалая грудь, слабо развитые мышцы отдельных частей тела или излишняя полнота? Ответы на эти вопросы и различные рекомендации вы можете найти в книге Р. П. Мороза «Развивайте силу». В ней содержится описание упражнений с различными отягощениями, которые прекрасно развивают мускулатуру человека, укрепляют нервную систему, повышают жизнедеятельность организма. Много полезных советов могут найти для себя и спортсмены.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Упражнения с гантелями, гириями* штангой, эспандером, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями одинаково полезны для людей умственного и физического труда и оказывают положительное влияние на здоровье человека. Благодаря, этим упражнениям хорошо укрепляется костно-связочный аппарат, возрастает его подвижность, увеличивается в объеме мускулатура, человек становится более сильным, фигура его приобретает стройную осанку и красивые формы.

Упражнения с отягощениями являются весьма эффективным средством для исправления таких телесных недостатков, как сутулость, впалая грудь, слабо развитые мышцы отдельных частей тела и др. Упражняясь с разного рода отягощениями, занимающиеся, кроме того, развивают большую физическую силу, приучаются умело напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно при выполнении физической работы.

Упражнения с отягощениями укрепляют нервную систему, значительно улучшают деятельность сердца и легких, усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ в тканях, великолепно тонизируют весь организм человека.

Большое гигиеническое значение этих упражнений состоит в том, что, усиливая обмен веществ в организме, они дают возможность очень полным людям значительно уменьшить свой вес, приобрести крепкие мышцы и, наоборот, худощавым прибавить 'в весе благодаря увеличению объема их мускулатуры.

Возможность проведения самостоятельных регулярных занятий в домашних условиях и сравнительно небольшое количество времени, необходимое для этого.

придают упражнениям с различными отягощениями особую ценность, заставляя признать их замечательным средством улучшения здоровья, развития большой физической силы и формирования гармонического телосложения.

Книга содержит несложные, вполне доступные упражнения с разного рода отягощениями и рассчитана на широкий круг желающих заниматься (новичков), регулярно занимающихся и на спортсменов — представителей различных видов спорта, поставивших перед собой задачу развить одно из самых необходимых качеств — силу.

Настоящее 5-е издание исправлено и дополнено разделами:

1. Некоторые специальные упражнения для тяжелоатлета.
2. Силовая подготовка гимнаста,
3. Упражнения с поясным резиновым амортизатором для бегунов.
4. Некоторые упражнения с отягощениями для развития прыгучести.
5. Примерные общеразвивающие и специальные упражнения с дисками от штанги (для различных видов спорта).

Материалами книги могут воспользоваться не только желающие заниматься самостоятельно, но и преподаватели физического воспитания, тренеры по отдельным видам спорта и квалифицированные спортсмены.

Автор заранее признателен всем, кто укажет на недостатки, имеющиеся в настоящем издании, и тем самым поможет его исправлению.

СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Заниматься гантельной гимнастикой, с гирями, эспандером, резиновым амортизатором и другими отягощениями нетрудно. Постепенно занятия становятся настолько привычными, что без них уже не обойтись. Польза от упражнений будет только тогда, когда они выполняются регулярно, ежедневно. Правильно проводимые занятия с гантелями, гирями, резиновым амортизатором и другими снарядами очень полезны для молодых и пожилых, физически сильных и слабых, для спортсменов, для лиц, не занимающихся спортом, но решивших улучшить свое физическое развитие. Эти упражнения необходимо дозировать по количеству раз, по степени их трудности и весу. Начинать заниматься гантельной гимнастикой, гирями и резиной можно с 14—15 лет. Но для этого необходимо предварительно пройти тщательный медицинский осмотр.

При занятиях гантельной гимнастикой и с гирями нужно учесть, что вес поднимаемых гантелей и гирь должен соответствовать состоянию здоровья, возрасту и силе человека. Физически слабому человеку среднего возраста (40—50 лет), юноше 14—15 лет можно пользоваться гантелями весом не более 1—2 кг и гирями не тяжелее 16 кг. После 2—3 месяцев регулярных занятий вес гантелей для данной категории лиц при хорошем самочувствии увеличивают до 2,5—3 кг. Вес же гирь остается прежним — 16 кг, но характер упражнений несколько изменяется, усложняется.

Один раз в месяц занимающийся должен показываться физкультурному врачу (желательно одному и тому же). Юноши 16—18 лет с хорошим здоровьем могут начинать упражнения с гантелями весом 2—3 кг и гирями 16 кг. После 8—10 месяцев регулярных занятий они мо-

гут перейти к упражнениям с гантелями весом 4—5 кг и гирями 16—20 кг.

Лицам в возрасте 18—35 лет с хорошим здоровьем можно начинать упражнения с гантелями весом 3—5 кг и гирями весом 16—20 кг (в зависимости от силы занимающегося).

Спортсменам, ведущим круглогодичную тренировку, также необходимо уделять большое внимание развитию силы при помощи разборной штанги, гантелей, гирь, эспандера, резинового амортизатора и других предметов отягощения. Это поможет им достигнуть более высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Для воздействия на отдельные группы мышц спортсменам рекомендуются как отдельные специальные упражнения, так и усиленный четвертый комплекс упражнений с гантелями весом 5—10 кг и гирями весом 16—32 кг, пятый комплекс упражнений с гирями, а также комплекс упражнений с резиной и особенно со штангой и блоковыми снарядами. При этом обязательно надо учитывать специфику видов спорта.

Занимающимся с гантелями, штангой и гирями необходимо знать, что развитие физической силы и увеличение объема мышц зависит не только от веса гантелей, штанги и гирь, но и от сложности и числа повторений каждого упражнения. Это значит, что необходимо учитывать сложность упражнения, вес гантелей, штанги и гирь и количество упражнений, обратив внимание на четкость выполнения движений с большим и малым напряжением, а также на темп.

Гантельной гимнастикой занимаются утром, перед уходом на работу или учебу. Сразу же после пробуждения необходимо освободить мочевой пузырь и кишечник, проветрить комнату и проделать 6—8 упражнений типа зарядки без гантелей для общего разогревания организма, затем приступить к упражнениям с гантелями. Упражнения с отягощением можно выполнять днем, за 1,5—2 часа до обеда, или вечером (после работы), спустя 2—3 часа после еды. Дневную или вечернюю нагрузку можно значительно увеличить, включив в занятие упражнения с гирями, штангой и другими предметами.

После первых 2—3 занятий иногда появляется небольшая боль в мышцах. Беспокоиться в этих случаях не следует. Это временное явление. При продолжении

занятий боль быстро пройдет и самочувствие будет хорошим. В случае недомогания нужно прекратить занятия и обратиться к врачу. После выздоровления необходимо возобновить занятия, предварительно показавшись врачу.

Как же правильно выполнять упражнения? Этот вопрос очень важный. Можно проделывать упражнения кое-как, с ленцой, не напрягая мышц, небрежно и неточно. Но от такого исполнения упражнений будет очень мало пользы. Совсем другое дело, когда упражнения проделываются энергично, с желанием. Если через 10—15 мин. занимающемуся станет жарко и у него выступит пот, это значит, что упражнения достигли цели. После таких занятий сразу пропадает сонливость и наступает хорошее самочувствие.

В занятиях одно упражнение должно следовать за другим. Между отдельными упражнениями делается пауза (20—30 сек.) для отдыха и некоторого расслабления и встряхивания мышц.

Большое значение имеет правильное дыхание. Упражняясь с отягощениями, не задерживайте дыхания — это вредно. Дышите всегда глубоко и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). В книге даются основные упражнения для развития силы мышц туловища, рук, ног и шеи, перечисляются комплексы упражнений с гантелями, гантелями и гирями, только гирями, упражнения с эспандером и резиновым амортизатором. Комплексы предназначены для лиц различной физической подготовленности, а также для спортсменов разных спортивных квалификаций. Комплексы не исчерпывают всех упражнений, приведенных в данной книге, поэтому их рекомендуется составлять самостоятельно. При этом необходимо учитывать, чтобы нагрузка приходилась на все мышечные группы. Перед началом занятий следует прежде всего ознакомиться с упражнением, его особенностями и указаниями к выполнению. Первое время полезно проделывать упражнение перед зеркалом. Это позволит занимающемуся следить за правильностью и точностью выполнения движений. Упражнения лежа лучше делать на коврик. Перед любым упражнением необходимо принять исходное положение, которое поможет занимающемуся выработать правильную осанку и будет способствовать получению лучшего эффекта от выполнения дальнейших движений.

Польза от упражнений с гантелями, гириями и резиновым амортизатором значительно возрастет, если их сочетать с постоянным закаливанием организма. Физически закаленный человек не боится сквозняков и холода, меньше подвержен простудным заболеваниям.

Свежий воздух и вода — могучие действенные средства. Закаливание организма не только увеличивает невосприимчивость организма к температурным колебаниям внешней среды, но и повышает трудоспособность человека. Закаливание способствует долгой жизни людей. Полководец А. В. Суворов, писатель Л. Н. Толстой, физиолог И. П. Павлов, художник И. Е. Репин и многие другие выдающиеся люди России придавали большое значение закаливанию. Систематически проводя закаливание и применяя физические упражнения, они отличались хорошим здоровьем, жизнерадостностью, обладали неиссякаемой работоспособностью и прожили долгую и плодотворную жизнь.

Физиологическая сущность закаливания состоит в том, что под влиянием систематического воздействия воды, солнечных лучей, ветра и изменения температуры воздуха происходит постепенное приспособление организма к этим воздействиям. Весь организм в целом, и в первую очередь нервная система, приспособляются к различным воздействиям внешней среды, человек привыкает легко, без возникновения каких-либо болезненных состояний, переносить резкие охлаждения или перегревания.

При закаливании организма необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Постепенность. Необходимо постепенно менять условия выполнения упражнений и их дозировку.
2. Систематичность. Закаливать организм надо изо дня в день в течение всей жизни. Только систематическое закаливание дает положительный результат.
3. Меняющаяся интенсивность. Приучать организм к систематическому воздействию раздражителей различной силы надо путем постоянно возрастающего или повторного пребывания в меняющихся метеорологических условиях (температура, движение воздуха, солнечное излучение и др.).
4. Разнообразие средств. При закаливании следует применять холодные и теплые раздражители, исполь-

зуя для этой цели солнечные, водные и воздушные процедуры.

Закаливание надо проводить с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма. Необходимо посоветоваться с врачом о средствах и дозировке закаливающих процедур.

Начиная с апреля по ноябрь (если есть возможность) упражнения с гантелями, штангой, гириями и резиновым амортизатором полезно проводить на открытом воздухе. В осенние и зимние месяцы — в комнате с открытой форточкой*. Закаливание нужно начинать с обливания тела мокрым холодным полотенцем и ежедневного мытья ног прохладной водой. После 15—20 дней перейти к обливанию прохладной водой комнатной температуры с последующим растиранием тела жестким полотенцем докрасна. Летом очень хорошо после занятий искупаться, если поблизости есть пруд или река, или принять душ комнатной температуры.

В гигиеническом уходе за телом большую роль играет баня. Пользование баней помогает не только содержать тело в чистоте, но и восстанавливать силы после утомительной работы (тренировки или соревнований). Баня в сочетании с парной и самомассажем (или массажем) снижает утомление в мышцах и удаляет из организма лишнюю влагу. Кроме того, после мытья в бане мышцы и связки становятся более эластичными. Правильное пользование баней с парной полезно для организма и улучшает самочувствие. Однако излишне частое и продолжительное пользование баней отрицательно влияет на организм (появляется сонливость, вялость, слабость). Мытье в бане с парной рекомендуется не чаще одного раза в неделю. При этом необходимо придерживаться следующего:

- 1) париться с веником, вначале не смачивая тела и головы;
- 2) немного попарившись, приступить к мытью тела сначала теплой, потом чуть прохладной водой (под душем), а затем горячей;

* Заниматься с гантелями, гириями и резиной можно круглый год на свежем воздухе. Зимой для этого следует надеть теплый тренировочный костюм, не стесняющий движения, теплые носки, лыжные ботинки, перчатки и головной убор. После упражнений необходимо проделать водные процедуры.

- 3) после мытья тела начать мыть голову;
- 4) пропотеть в парной;
- 5) тщательно обмыть голову и тело теплой водой.

Одежда и обувь для занятий с гантелями, штангой, гириями и резиной должна быть легкой, не стесняющей движений (трусы, майка, гимнастические туфли). В теплое время года следует заниматься в трусах и босиком, в холодное, если упражнения проводятся в неотапливаемом помещении или на улице, — в тренировочном костюме, не стесняющем движений, и обуви.

Питание. Для нормальной жизнедеятельности организма и повышения работоспособности человека большое значение имеет правильно организованное питание.

В качественном отношении наша пища должна содержать в себе все основные питательные вещества, необходимые для жизни человеческого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, соли, воду.

Режим питания. Работа желудочных желез постоянно регулируется нервной системой. Время приема пищи становится условным раздражителем пищеварительных желез. Прием пищи всегда в одни и те же часы создает нормальные условия для рефлекторного выделения желудочного сока, способствующего ее перевариванию. Наоборот, нерегулярный прием пищи, беспорядочная еда нарушают эти условия, что вредно для здоровья человека. Особенно вредно принимать пищу редко, но в чрезмерно больших количествах. Это обычно приводит к нарушению функции желудочно-кишечного тракта и заболеваниям.

Принимать пищу необходимо всегда в одни и те же часы — 3 раза в день. Иногда прибегают к дополнительному, четвертому, приему пищи в виде второго завтрака. Часы приема пищи должны быть определены в зависимости от трудовой деятельности и тренировки. Очень важно соблюдать этот режим постоянно. По объему суточный рацион должен быть относительно небольшим (не более 3—3,5 кг), но высококачественным (говядина, баранина, свинина, печенка, творог, сгущенное молоко, сливочное масло, сахаристые вещества, шоколад); из круп рекомендуется овсяная, гречневая, рис. Овощи и фрукты — источники витаминов — должны быть в рационе в достаточном количестве. Прodelьвать упражнения можно не ранее чем через 2—3 часа после завтрака или

обеда. Рекомендуется следующее распределение суточного рациона: завтрак 30—35%, обед 35—40%, ужин 25—30%. Перед отходом ко сну хорошо съесть стакан простокваши, кефира и особенно ацидофилина.

Большое значение для усвоения пищи имеют ее вкусовые качества и «оформление». Один только вид пищи, красиво оформленной и обладающей приятным ароматом, приводит к усиленному выделению пищеварительных соков, вызывает аппетит и способствует хорошему перевариванию. Наоборот, пища, приготовленная плохо, тормозит выделение пищеварительных соков и поэтому хуже усваивается.

Сон — необходимая потребность человека, без него невозможна жизнедеятельность организма. Во время сна наблюдается понижение функций организма: замедляется дыхание, реже становится пульс, деятельность всех органов несколько снижается, мышцы расслабляются, т. е. наступает отдых всего организма. От длительного отсутствия сна страдает весь организм, но раньше и сильнее всех органов утомляется головной мозг.

И. П. Павлов открыл совершенно новое биологическое значение торможения для некоторых клеток мозга. Он установил, что торможение в жизни нервных клеток мозга играет защитную, охранительную роль. Длительное бодрствование и особенно напряженная работа утомляют нервные клетки. Отмечен предел, дальше которого истощение нервных клеток может нанести им значительный вред или даже погубить их. Это предотвращается тем, что в мозгу своевременно развивается торможение. Торможение не есть полное бездействие и прекращение разнообразных жизненных процессов. Оно не ослабляет существенным образом жизненные процессы в нервных клетках. Торможение как бы блокирует нервные клетки, временно прекращая их связь с другими центральными органами, и помогает им устранить собственное утомление, восстановить бодрость и работоспособность.

Обычный периодический сон есть не что иное, как охранительное торможение основной массы нервных клеток больших полушарий мозга, всей нервной системы.

Нормальный сон взрослого человека должен длиться в среднем 8 часов в сутки. На сон уходит около одной трети всей жизни, поэтому для него надо создавать хорошие условия. На ночь обязательно следует хорошо

проветрить комнату. Закалившись, можно спать при открытой форточке в течение всего года. Перед сном надо устранить причины, нарушающие покой (свет, шум, духоту и пр.), совершить вечернюю прогулку (30—60 мин.), тщательно вымыться и почистить зубы. Постель (не слишком мягкую и не очень жесткую) желательно иметь отдельную. Лучше всего спать обнаженным. В постели не следует читать, закрывать голову одеялом. Проснувшись, надо тотчас же встать (если даже проснулся раньше на 20—30 мин.). Постельное белье необходимо менять не реже 3 раз в месяц. Вместе со сменой постельного белья надо вытряхивать матрац и одеяло и вывешивать их для проветривания. Не совместимы с регулярными занятиями по развитию силы алкоголь и курение.

Примерная форма дневника самоконтроля

Показатели	Запись показателей		
	5. I. 65	10. I. 65	15. I. 65
Самочувствие до и после занятий	хорошее	хорошее	удовлетворительное, был в гостях, лег позже обычного
Сон	8 час. хороший	7 час. хороший	прерывистый
Аппетит	хороший	хороший	плохой в течение дня
Пульс			
Вес			
Рост			
Окружность			
шеи			
груди (СПОК.)			
груди (вдох)			
груди (выдох)			
плеча (напряж.)			
плеча (спок.)			
тали			
бедра			
голени			
производственная работоспособность			
Желание заниматься	с удовольствием	с удовольствием	особенного желания не было; заставил себя
Характер занятий	усиленный комплекс		

Самоконтроль. Занимаясь с гантелями и гириями, необходимо наблюдать за своим здоровьем. Самостоятельный контроль за своим здоровьем и за изменениями, которые вызывают в организме занятия физическими упражнениями, в том числе упражнения с гантелями, штангой, гириями и резиной, называется самоконтролем. Он состоит из учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс и, если возможно, спирометрия), антропометрических данных (рост, окружность и емкость грудной клетки, окружность плеча, предплечья, талии, бедра, икроножных мышц, шеи). Все измерения надо производить на обнаженном теле, лучше всего одновременно. Наблюдения и данные самоконтроля записываются в дневник (см. примерную форму дневника самоконтроля на стр. 12).

Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. Он является лишь очень ценным дополнением к врачебному осмотру. Эти наблюдения помогут занимающимся гантельной гимнастикой, штангой, с гириями и резиной при замеченных ими отклонениях в состоянии своего здоровья вовремя обратиться к врачу за советом.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Упражнение 1 (рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Для мышц-сгибателей (бицепс).

Исходное положение * — пятки вместе, носки немного раздвинуты, руки выпрямлены вдоль тела, ладони вперед.

1** — согнуть левую руку, 2 — опуская вниз левую, согнуть правую руку. Темп средний. Повторить 30—40 раз правой и левой рукой.

Упражнение 2. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Для мышц предплечий.

И. п. — основная стойка***. Локти слегка прижаты к туловищу, ладони назад.

* В дальнейшем обозначается И. п.

** Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

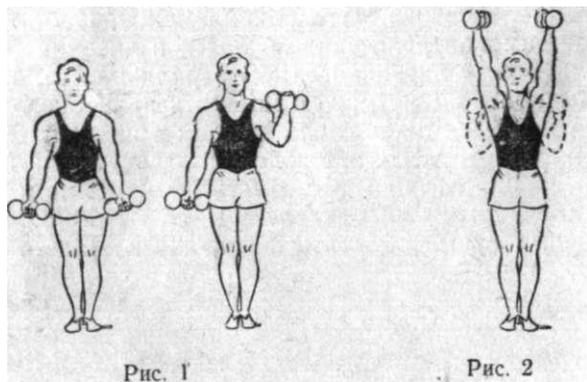
*** В основной стойке пятки вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голова держится прямо.

1 — согнуть левую руку; 2 — опуская вниз левую, согнуть правую руку. Темп средний. Повторить 30—40 раз правой и левой рукой.

Упражнение 3 (рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей для мышц предплечья и разгибателей (трицепсов).

И. п. — основная стойка.

1 — согнуть руки в локтях до касания гантелями плеч; 2 — поднять руки вверх (выжать); 3 — опустить к плечам; 4 — опустить вниз. Темп средний. Повторить 25—45 раз.



Упражнение 4. Кругообразные вращения кистями. Для мышц кистей.

И. п. — ноги в основной стойке, руки подняты в стороны и полусогнуты, ладони вниз.

Кругообразные вращения кистями. Темп средний. Повторить 15—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Одновременное и попеременное выжимание. Для дельтовидных мышц и разгибателей (трицепсов).

И. п. — ноги в основной стойке, руки согнуты, гантели касаются плеч.

1 — выпрямить руки вверх (выжать); 2 — опустить к плечам. Можно выполнять одновременно и попеременно, вначале левой, затем правой рукой. Темп средний. Повторить 35—50 раз.

Упражнение 6. Сгибание и разгибание рук. Для сгибателей (бицепсов) и дельтовидных мышц.

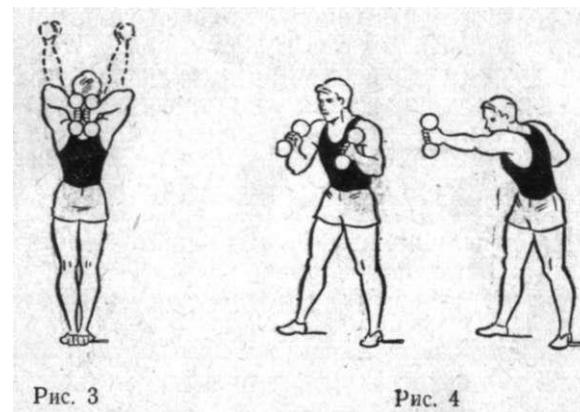
И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх.

1 — согнуть руки к плечам; 2 — разогнуть. Темп средний. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 7 (рис. 3). Разгибание рук из-за головы. Для разгибателей (трицепсов).

И. п. — руки с гантелями за головой, локти подняты вверх, ладони повернуты к шее.

1 — разогнуть руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 15—25 раз.



Упражнение 8 (рис. 4). Прямые «удары боксера». Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам.

1 — энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо; 2 — энергично выпрямить вперед правую руку, одновременно поворачивая туловище влево, согнуть левую руку до исходного положения. Темп быстрый. Повторить 25—35 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9. Боковые «удары боксера». Для сгибателей и разгибателей рук.

И. п. то же. 1 — энергичное полуразгибание левой руки с поворотом туловища вправо; 2 — то же правой рукой. Темп средний и быстрый. Повторить попеременно левой и правой рукой 20—30 раз.

Упражнение 10. «Удары боксера» снизу. Для сгибателей и разгибателей рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты, слегка прижаты к бокам на высоте живота.

Попеременное энергичное движение руками снизу вверх до высоты подбородка. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз правой и левой рукой.

Упражнение 11. Комбинированные серийные «удары боксера», состоящие из прямых, боковых и ударов снизу.

Например: прямой удар левой в голову, боковой удар правой в голову. Прямой удар левой в живот, боковые удары правой и левой в голову. Боковой удар правой в туловище, удар левой снизу в голову и ряд других вариантов с обычными специфическими передвижениями боксера. Темп средний и быстрый. Повторить 6—8 раз каждый вариант.

Упражнение 12 (рис. 5). Движения руками, как при плавании кролем. Для сгибателей, разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — ноги на ширине ступни, немного согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, левая рука отведена назад и чуть согнута в локтевом суставе. Правая рука подмита вперед на высоту головы и также слегка согнута в локтевом суставе.

1—дугобразное движение правой рукой сверху вниз-назад; 2 — левая рука двигается назад-вверх-вперед-вниз.

Движения выполняются попеременно правой и левой рукой и напоминают движения пловца при плавании способом кроль с выносом рук. Темп средний. Повторить 30—50 раз правой и левой рукой.

Упражнение 13. То же самое, но в обратном направлении (копировать движения пловца, как при плавании кролем на спине). Темп средний. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 14. Движения руками, как при плавании в положении кролем лежа. Для тех же мышц.

И. п. — лечь на скамейку (без спинки) лицом книзу, руки вытянуты вперед.

Попеременное движение руками, как при плавании способом кроль, начинать с правой руки. Можно также сочетать с движениями ног. Темп средний. Повторить 30—50 раз правой и левой рукой.

Упражнение 15 (рис. 6). Лежа на спине, движения

руками, как при плавании кролем. И. п. — лечь на скамейку лицом кверху, руки вытянуты вдоль туловища.

Попеременные дугобразные движения руками правой и левой. Темп средний. Повторить 30—50 раз правой и левой рукой.

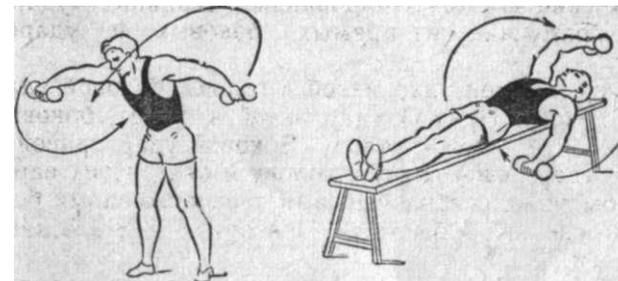


Рис. 5

Рис. 6

Упражнение 16 (рис. 7). Движения руками, как при плавании способом брасс. Для рук, дельтовидных и грудных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч. Руки подняты вперед на высоту плеч, ладони наружу.

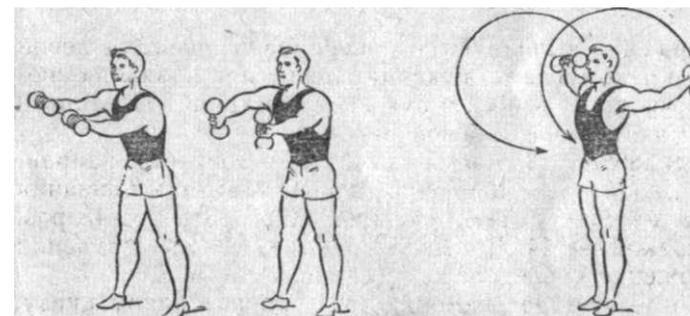


Рис. 7

Рис. 8

1 — развести руки в стороны; 2 — согнуть их к груди; 3 — вытянуть вперед в исходное положение. Темп медленный и средний. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 17. Те же упражнения лежа на скамейке лицом книзу. Темп медленный и средний. Повторить 30—40 раз.

Упражнение 18 (рис. 8). Поднимание и опускание прямых рук вперед-вверх, как при плавании способом баттерфляй. Для дельтовидных мышц.

И. п. — ноги в основной стойке, руки вверху и немного в стороны, ладони наружу.

1 — опустить руки дугообразным движением вперед-вниз-назад; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 19. То же самое в обратном направлении. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 20. Дугообразные движения руками лежа (как при плавании способом баттерфляй). Для дельтовидных мышц.

И. п. — лечь на скамейку лицом книзу, руки вытянуть вперед, ладони вниз.

1 — руки дугами вниз-назад; 2 — разворачивать ладони наружу; 3 — руки назад-в стороны-вверх; 4 — руки в исходном положении. Темп медленный и средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 21. Те же упражнения в обратном направлении, лежа на скамейке лицом кверху.

И. п. — руки вытянуты вниз вдоль туловища.

Примечание. Упражнения с гантелями для лиц, занимающихся плаванием, можно повторять большее количество раз, давая задания сделать 3—4 подхода, по 25—50 выполнений за подход, и давая задания на время и скорость (определяя темп метрономом); на скамейку следует положить мягкий войлок или что-либо другое.

Упражнение 22. Разведение прямых рук в стороны. Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п. — ноги в основной стойке, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь.

1 — развести руки в стороны и подняться на носки; 2 — свести руки вперед. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 23. То же, но лежа на скамейке лицом вверх. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 24. Поднять руки в стороны-вверх, одновременно поднимаясь на носки. Для боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п. — основная стойка.

1 — поднять руки в стороны-вверх; 2 — опустить руки через стороны вниз. Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 25. Поднять руки вперед-вверх и опустить в стороны-вниз. Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п. — основная стойка.

1 — руки ладонями вниз поднять вперед-вверх; 2 — опустить через стороны вниз. Темп средний и медленный. Повторить 15—20 раз.

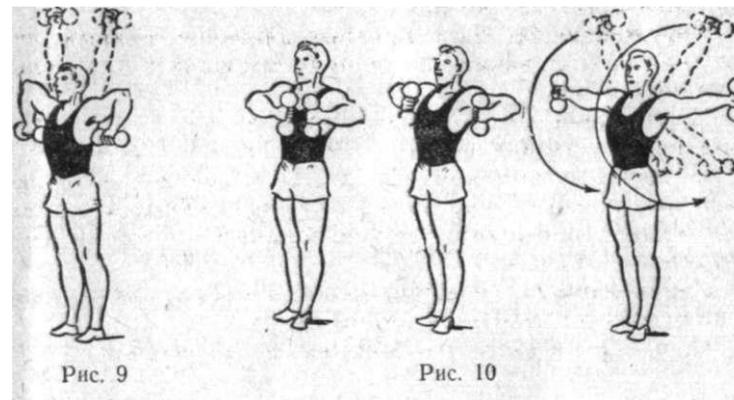


Рис. 9

Рис. 10

Упражнение 26. Поднять руки в стороны-вверх, опустить вперед-вниз. Для тех же мышц.

И. п. — основная стойка.

1 — поднять руки в стороны-вверх; 2 — опустить вперед-вниз. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 27 (рис. 9). Вертикальное поднимание рук вверх. Для сгибателей, разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища, ладони назад.

1 — поднять руки вверх так, чтобы кисти шли строго по вертикали; 2 — опустить руки вниз. Темп средний и быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 28. Кругообразные вращательные движения руками. Для дельтовидных мышц.

И. п. — ноги в основной стойке, руки в стороны на высоте плеч, ладони вниз.

Кругообразные вращательные движения руками назад-вверх-вперед и вперед-вверх-назад. Темп средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 29. Комбинированное упражнение для рук и туловища.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

1 — поворачивая туловище направо, руки отвести в стороны; 2 — согнуть руки в локтях (с напряжением); 3 — поднять руки вверх; 4 — опуская руки через стороны вниз, возвратиться в исходное положение. Темп медленный и средний. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

Упражнение 30 (рис. 10). Комбинированное упражнение для грудных и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги в основной стойке, руки к груди, локти подняты.

1 — рывок руками назад; 2 — выпрямить руки в стороны; ладони вперед; 3 — поднять руки вверх-назад рывком; 4 — опустить руки дугами вперед-назад до отказа. Темп средний, повторить 15—20 раз.

Упражнение 31. Вращательные движения руками наружу и внутрь (скрестно). Для дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу скрестно перед собой.

1 — поднять руки в стороны-вверх; 2 — скрестно опустить вниз до исходного положения. Темп средний, повторить 15—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 32. Попеременное поднимание прямых рук вперед-вверх. Для дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука отведена назад (до отказа), правая поднята вверх.

Махом правая рука опускается дугой вперед-вниз-назад. Левая рука махом поднимается вперед-вверх. Темп медленный и средний. Повторить 15—25 раз правой и левой рукой.

Упражнение 33 (рис. 11). Жим гантелей лежа на спине. Для разгибателей рук и грудных мышц.

И. п. — лежа на скамейке лицом вверх, руки к груди.

Выжимание гантелей точно по вертикали. Темп средний и быстрый. Повторить 30—50 раз.

Упражнение 34. Отжимание в упоре на руках. Для разгибателей.

И. п. — взять два стула и поставить их спинками внутрь параллельно, на ширине плеч, связать гантели и перекинуть их через шею так, чтобы одна из них была справа, другая слева. Упереться руками в спинки стульев и подогнуть ноги.

1 — опуститься вниз до отказа (не касаясь ногами пола); 2 — выпрямить руки («отжаться»). Темп средний. Повторить 10—20 раз.

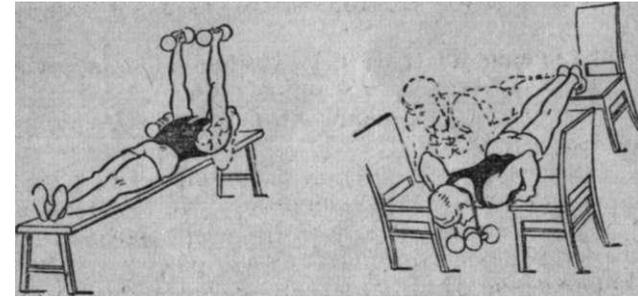


Рис. 11

Рис. 12

Упражнение 35 (рис. 12). Отжимание в упоре лежа. Для разгибателей и грудных мышц.

И. п. — поставить два стула сиденьями внутрь, третий стул поставить сзади на расстоянии примерно длины туловища и ног или несколько ближе. Повесить гантели на шею, как в упражнении 34. Упереться руками в сиденья (лицом вниз), носками прочно в стул, стоящий сзади.

1 — согнуть руки до отказа; 2 — выпрямить руки. Темп медленный и средний. Повторить 15—20 раз.

Примечание. Приведенные выше упражнения предназначены главным образом для развития мышечной силы рук: дельтовидных и грудных мышц. Упражнения можно выполнять на месте и в движении. Дыхание должно быть равномерным, ритмичным, без задержки. Вдох через нос, выдох через рот. Вдох производить при поднимании рук в стороны-вверх; выдох — при опускании рук вниз. В упражнениях лежа дышать так же. В упражнениях в упоре при опускании вдох, при отжимании выдох.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнение 36. Наклоны туловища вперед. Для мышц спины.

И. п. — расставить ноги широко, поднять руки вверх.

1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох). Темп средний. Повторить 15—25 раз.

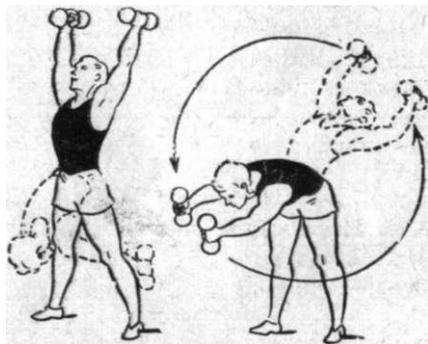


Рис. 13

Рис 14

Упражнение 37 (рис. 13). «Дровосек». Для мышц спины.

И. п. — расставить ноги широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой.

1 — выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох); 2 — энергично наклонить туловище вперед-вниз (выдох), мах руками дальше назад между ногами. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 38. Наклон туловища вперед с разведением рук. Для спины и дельтовидных мышц.

И. п. — основная стойка.

1 — поднять руки в стороны-вверх; 2 — наклонить туловище вперед и развести руки в стороны, ладони вниз; 3 — выпрямить туловище, поднять руки в стороны-вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 39. Пружинистые наклоны туловища с руками за головой. Для развития мышц спины и растягивания мышц задней поверхности бедра.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 — наклонить туловище вперед-вниз; 2—3 — пружинистое покачивание; 4 — принять исходное положение. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 40 (рис. 14). Круговые движения туловищем. Для косых мышц живота и поясницы.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Круговые вращательные движения туловищем в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 8—10 раз в правую и левую стороны.

Упражнение 41. Наклоны туловища в стороны («насос»). Для косых мышц живота.

И. п. — основная стойка.

1 — наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2 — то же вправо, подтянуть левую руку к подмышке и одновременно правую руку опустить вниз.

Темп средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 42 (рис. 15). Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. Для спинных и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1 — наклонить туловище вперед и, сделав руками движение вниз-назад-вверх, перевести их в положение руки вниз; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 43. Наклоны туловища в стороны. Для косых мышц живота, спины и рук.

И. п. — ноги расставлены широко, руки за головой.

1 — наклонить туловище вправо, поднять руки вверх и согнуть левую ногу; 2 — вернуться в исходное положение;

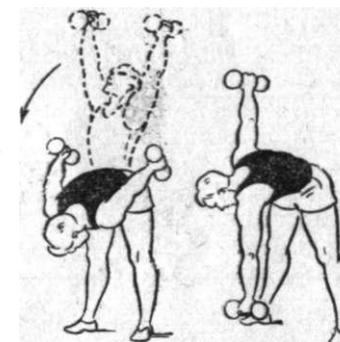


Рис. 15

Рис. 16

3 — наклонить туловище влево, поднять руки вверх и согнуть правую ногу; 4 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 44 (рис. 16). Наклоны туловища с касанием руками ног. Для мышц спины и поясницы.

И. п. — ноги расставлены широко, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

1 — повернуть туловище вправо и левой рукой коснуться правого носка; 2 — повернуть туловище влево и правой рукой коснуться левого носка (при выполнении этого упражнения ноги не сгибать). Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 45. Наклон туловища с движениями рук. Для спины и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги в основной стойке, руки подняты в стороны ладонями кверху.

1 — наклонить туловище вперед и опустить руки вниз-назад между ногами; 2 — выпрямить туловище и поднять руки в стороны, ладони вверх. Темп средний. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 46. Наклон туловища с поворотом. Для мышц спины.

И. п. — ноги расставлены широко, руки в стороны, ладони кверху.

1 — наклонить туловище к левой ноге, одновременно согнув правую ногу. Руками коснуться голени левой ноги; 2 — принять исходное положение; 3 — наклонить туловище к правой ноге, согнув левую ногу и касаясь руками голени правой ноги; 4 — принять исходное положение. Темп средний. Повторить 6—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 47. Повороты туловища с подниманием рук вверх. Для мышц спины и рук.

И. п. — ноги в основной стойке, руки к плечам.

1 — поворот туловища влево, руки поднять вверх; 2 — принять исходное положение; 3 — поворот туловища вправо, руки поднять вверх; 4 — принять исходное положение. Темп средний. Повторить 10—15 раз в каждую сторону.

Упражнение 48 (рис. 17). «Косарь» Ритмическое полуприседание с маховыми движениями рук. Для мышц туловища, ног и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки влево на высоте плеч.

1 — ритмические полуприседания с маховыми движениями рук вниз-вправо до высоты плеч; 2 — то же в левую сторону. При движении рук вниз голова и туловище вправо, и наоборот. Темп средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 49. Из положения лежа. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

1 — сесть (без опоры руками); 2 — лечь на спину. Темп средний. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 50. Из положения лежа. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — лечь на спину, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет.

1 — сесть; 2 — лечь. Темп средний. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 51 (рис. 18). Наклон туловища, сидя на табуретке. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — сесть на табуретку, носками ног зацепиться за стол, кровать или другой предмет, руки к плечам.

1 — наклон туловища назад; 2 — принять исходное положение. Темп медленный. Повторить 10—20 раз.

Примечание. Для усложнения и усиления воздействия упражнений 50 и 51 на мышцы брюшного пресса нужно менять исходные положения рук. Например, руки за голову, локти в стороны. Руки подняты вверх. Во всех случаях туловище должно быть прямое и несколько прогнутое в грудной части. Дыхание: при наклоне назад вдох, при наклоне вперед выдох.

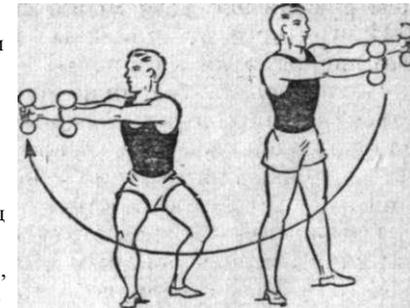


Рис. 17



Рис. 18

Упражнение 52. Круговые движения туловищем сидя. Для косых и прямых мышц брюшного пресса.

И. п. — то же.

Круговые движения туловищем в правую сторону, затем в левую. Темп медленный. Повторить 5—8 раз в каждую сторону.



Рис. 19



Рис. 20

Упражнение 53 (рис. 19). Прогибание туловища, лежа на табуретке, стульях лицом книзу. Для мышц спины.

И. п. — лечь на бедра лицом книзу на табуретку или два стула, поставленные сиденьями внутрь, или скамейку, руки к плечам или за голову. Ногами зацепиться за стол, кровать или другой предмет. Под бедра рекомендуется подложить подушечку или что-либо мягкое.

1 — прогнуться назад-вверх до отказа; 2 — наклониться вниз. Темп средний. Повторить 8—12 раз.

Упражнение 54 (рис. 20). Круговые движения туловищем, лежа лицом книзу. Для мышц спины.

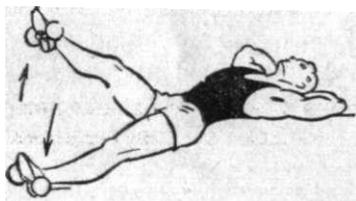


Рис. 21

И. п. — то же. Круговые движения туловищем в правую, затем в левую стороны. Темп медленный. Повторить 6—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 55. Попеременное поднятие ног. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — прочно прикрепить гантели к ступням, лечь на спину, руки за голову.

1 — поднять правую ногу; 2 — опустив правую, под-

нять левую ногу. Ноги поднимать до угла 90° . Темп средний. Повторить 15—30 раз левой и правой ногой.

Упражнение 56 (рис. 21). Лежа, выполнять движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при плавании кролем. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — то же.

Попеременное движение ногами до угла 45° . Темп средний и быстрый. Повторить 15—25 раз левой и правой ногой.

Упражнение 57. Лежа, поднимание прямых ног одновременно. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — то же.

1 — поднять прямые ноги вверх, за голову; 2 — опустить в исходное положение. Темп медленный. Повторить 8—20 раз.

Упражнение 58. Лежа на спине, разведение и сведение ног. Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И. п. — лежа, поднять прямые ноги на 20—30 см от пола.

1 — развести ноги в стороны; 2 — свести вместе. Темп средний. Повторить 15—30 раз.

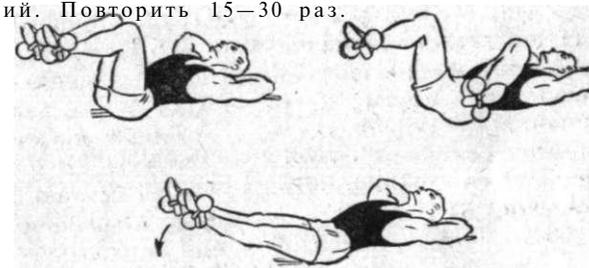


Рис. 22

Упражнение 59. Лежа, выполнять кругообразные движения ногами. Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И. п. — то же.

Кругообразные движения ногами наружу, затем внутрь.

Темп средний. Повторить 4—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 60 (рис. 22). Лежа на спине, выполнять движения ногами, как при плавании способом брасс. Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И. п. — то же.

1 — плавно согнуть ноги, развести колени и носки в стороны; 2 — энергично вытянуть ноги, соединив их вместе. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 61. Лежа, выполнять круговые движения ногами. Для прямых и косых мышц брюшного пресса.



Рис. 23

И. п. — то же, ноги вместе. Лежа, выполнять круговые движения ногами, вначале в правую, затем в левую сторону. Темп медленный. Повторить 5—15 раз в каждую сторону.

Упражнение 62. Лежа на спине, выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде. Для мышц брюшного пресса и ног.

И. п. — лежа на спине с прикрепленными к ногам гантелями, поднять ноги до угла 90°.

Попеременные движения ногами, как при езде на велосипеде. Темп средний и быстрый. Повторить 25—50 раз.

Упражнение 63 (рис. 23). Лежа, выполнять волнообразные движения ногами. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — лежа на спине, ноги приподнять на высоту 20—30 см от пола.

1 — согнуть ноги, касаясь коленями груди; 2 — выпрямить ноги под углом 80—90°; 3 — опустить прямые ноги вниз. Темп средний. Повторить 10—25 раз.

Примечание. Все указанные упражнения можно выполнять также и из положения сидя на полу с упором руками сзади туловища.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Упражнение 64. Приседание на носках, руки к плечам. Для мышц ног.

И. п. — ноги в основной стойке, руки к плечам.

1 — присесть на носках; 2 — принять исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 20—50 раз.

Упражнение 65 (рис. 24): Приседание на носках с выжиманием. Для мышц ног и рук.

И. п. — ноги в основной стойке, руки подняты вверх.

1 — присесть, опустить руки к плечам; 2 — встать, поднять руки вверх. Темп средний. Повторить 20—40 раз.

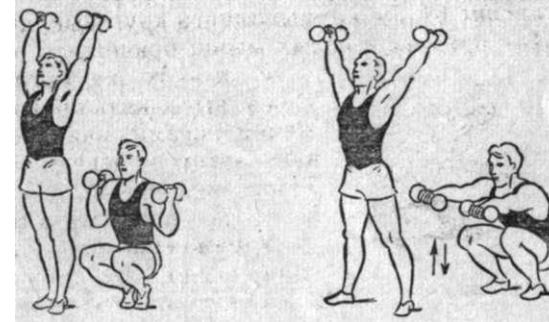


Рис. 24

Рис. 25

Упражнение 66. Приседание на носках с подниманием рук через стороны вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. — основная стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — присесть и поднять руки в стороны-вверх; 2 — принять исходное положение. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 67. Приседание на всей ступне с подниманием рук вперед. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 — присесть на полных ступнях, одновременно поднять руки вперед (ладони вниз); 2 — принять исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 20—35 раз.

Упражнение 68 (рис. 25). Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони вниз.

1 — присесть; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — энергично выпрямиться, одновременно поднять руки вверх и встать на носки. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 69. Приседание в положении выпада в сторону. Для мышц ног.

И. п. — ноги расставлены широко, руки за головой, грудь приподнята, поясница слегка прогнута.

1 — глубоко присесть, перенося тяжесть вправо; 2 — выпрямиться; 3 — глубоко присесть, перенося тяжесть «лево»; 4 — выпрямиться. Темп медленный и средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

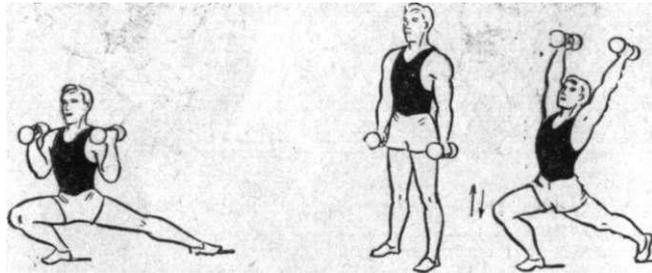


Рис. 26

Рис. 27

Упражнение 70 (рис. 26)'. Приседание на широко расставленных ногах. Для ног и ягодичных мышц.

И. п. — ноги расставлены широко в положении приседа, руки к плечам.

1 — перенести тяжесть тела на правую ногу; 2 — перенести тяжесть тела на левую ногу. Темп медленный. Повторить 10—15 раз в каждую сторону.

Упражнение 71 (рис. 27). Выпад вперед с пружинистым покачиванием, с одновременным подниманием рук вверх.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 — большой выпад вперед с одновременным подниманием рук вверх; 2—3 — пружинистое покачивание; 4 — исходное положение. Темп средний. Повторить 10—20 раз левой и правой ногой.

Упражнение 72 (рис. 28). Ритмично выполняемые полуприседания с одновременным движением рук (как при одновременном ходе лыжника).

Для мышц всего тела.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки подняты на высоту глаз и слегка согнуты в локтях, ладони внутрь.

1 — полуприсед с одновременным энергичным движением рук вниз-назад до отказа; 2 — плавно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 25—50 раз.

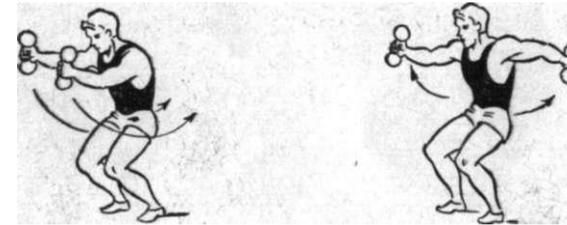


Рис. 28

Рис. 29

Упражнение 73 (рис. 29). Ритмично выполняемые полуприседания с попеременным движением рук (как при попеременном ходе лыжника). Для мышц всего тела.

И. п. — ноги на ширине ступни, правая рука слегка согнута в локте ладонью внутрь и поднята на высоту глаз, левая рука ладонью внутрь до отказа отведена назад.

Полуприседы с энергичными попеременными движениями правой и левой рукой. Темп средний и быстрый. Повторить 30—50 раз каждой рукой.

Примечание. Спортсменам-лыжникам упражнения 72 и 73 можно выполнить значительно большее количество раз (60—100 раз и более без перерыва) или же просто на время и скорость (темпер определить метрономом), ускоряя и замедляя темп по ходу выполнения упражнения. Это позволит выработать такое ценное качество, как силовая выносливость.

Упражнение 74. Приседание согнувшись с махом рук назад. Для мышц всего тела»

И. п. — ноги в основной стойке, руки подняты вверх, ладони внутрь.

1 — присесть на носках, сильно согнувшись, с одновременным махом рук назад; 2 — принять исходное положение. Темп средний. Повторить 15—30 раз.

Упражнение 75. Приседание на одной ноге — «пистолет». Для мышц ног.

И. п. — основная стойка.

1 — присесть на правой ноге (на всей ступне) с одновременным подниманием левой ноги и рук вперед; 2 — выпрямиться без помощи левой ноги. Темп средний. Повторить по 4—10 раз правой и левой ногой.

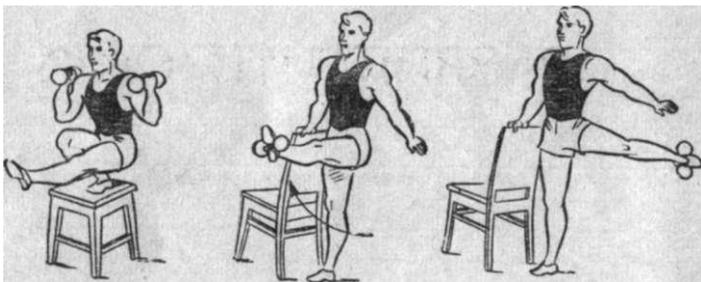


Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Упражнение 76 (рис. 30). Приседание на одной ноге — «пистолет» на стуле. Для мышц ног.

И. п. — поставить сильно согнутую в колене ногу на стул, табурет, руки к плечам.

1 — выпрямить ногу без толчка ногой, стоящей на полу; 2 — снова присесть, поднимая свободную ногу вперед. Темп медленный и средний. Повторить 4—10 раз правой и левой ногой.

Упражнение 77 (рис. 31). Размахивание ногой с прикрепленной к ней гантелью. Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п. — прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет.

1 — сильный, энергичный мах правой ногой вперед как можно выше; 2 — мах назад до отказа. То же левой ногой. Темп средний. Повторить 20—50 раз на левой и правой ноге.

Упражнение 78 (рис. 32). Комбинированное размахивание ног. Для пояснично-подвздошной и приводящих мышц.

И. п. — то же.

1 — махом поднять ногу вперед; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — отвести ногу в сторону; 4 — отвести ногу назад. Темп средний. Повторить 10—30 раз правой и левой ногой.

Упражнение 79. Поднимание гантелей на грудь, толчок с груди с приседом «ножницы». Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки опущены вниз.

1 — энергично выпрямить ноги и спину, поднять гантели на грудь, применяя подсед способом «ножницы»: одна нога выставлена вперед и сильно согнута в колене, другая — слегка согнута в колене на носке, пятка немного наружу. Руки находятся около ключиц; 2 — выпрямиться и поставить ноги параллельно *За* ширину плеч; 3 — толкнуть гантели вверх с подседом способом «ножницы»; 4 — вернуться в исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 6—10 раз на каждую ногу (как поднимают штангу на грудь для толчка).

Упражнение 80. Рывок двумя руками с подседом способом «ножницы». Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. — то же.

1 — одним непрерывным движением «вырвать» гантели на прямые руки вверх с подседом способом «ножницы»; 2 — выпрямиться и вернуться в исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 6—10 раз на каждую ногу.

Упражнение 81. Прыжки в приседе, стоя на полной ступне. Для разгибателей ног.

И. п. — ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, носки развернуты в стороны, руки к плечам. Прыжки вперед, в стороны, назад, с поворотом налево, направо, кругом. Темп средний. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 82. Прыжки в подседе на носках. Выполнение такое же, как в упражнении 81, но прыгать на носках. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 83. Прыжки в длину с места. Для мышц ног и туловища.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вперед.
1 — согнуть ноги, отвести руки вниз-назад; 2 — энергично разогнуть ноги!*, сильно оттолкнувшись, прыгнуть вперед, одновременно делая мах руками вперед. Повторить 8—15 раз.

Упражнение 84. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — основная стойка.

1 — прыжком расставить ноги и руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 85. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — то же, ноги слегка согнуты. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад (толчком двух ног, на носках). Темп средний. Повторить 30—40 раз.

Упражнение 86. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — то же.

Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперед, в стороны, назад, делая средние и длинные сильные прыжки. Темп средний. Повторить 20—40 прыжков на левой и правой ноге.

Упражнение 87. Смешанные прыжки на одной, двух ногах с переставлением ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — то же.

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом на месте, с попеременным выставлением ног вперед, в стороны и движениями рук к плечам, вверх, в стороны. Темп средний. Повторить 30—50 раз.

Упражнение 88 (рис. 33). Прыжки через препятствия с одной и двух ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — то же.

Прыжок через стул и более высокие, но безопасные предметы (веревочка) с одной и двух ног. Всего 10—20 прыжков.

Упражнение 89. Бег на месте. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

Бег на месте на носках — 30—90 сек.

Упражнение 90 (рис. 34). Быстрая ходьба. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — согнуть руки в локтях.

Быстрая ходьба с энергичными движениями рук, Темп быстрый. Всего 10—20 мин. (на местности).

Упражнение 91. Бег. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. — то же.

Бег широким размашистым шагом. Темп медленный и средний. Всего 5—10 мин. (на местности).

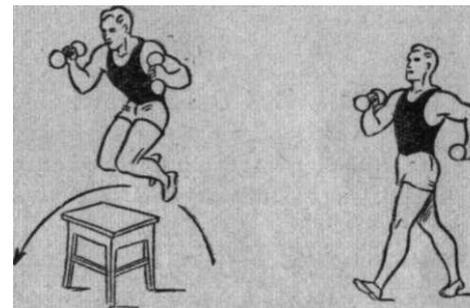


Рис. 33

Рис. 34

Упражнение 92. Дыхательные упражнения. "

И. п. — основная стойка.

1 — поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом; 2 — возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 93. Дыхательные упражнения.

И. п. — ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

Упражнение 94. Дыхательные упражнения.

И. п. — руки на поясе, туловище слегка наклонить вперед.

1 — отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки — вдох; 2 — сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед — выдох.

Упражнение 95. Упражнение на расслабление.

И. п. — ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх.

1 — несколько раз встряхивать поднятыми вверх ру-

ками; 2 — наклонить туловище вперед и присесть согнувшись с полным расслаблением; 3 — возвратиться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 96. Упражнение на расслабление.

Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища. Всего 15—30 сек.

Примечание. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление можно проделывать стоя на месте и на ходу обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гирями являются замечательным средством для развития физической силы человека и могут быть использованы в тренировке спортсменов различных специальностей: легкоатлетов, лыжников, тяжелоатлетов, борцов, гимнастов, гребцов, боксеров, акробатов и пр. Упражняться с гирями могут мужчины с хорошим здоровьем в возрасте от 16 до 45 лет, регулярно занимавшиеся ранее гантельной гимнастикой.

Перед началом занятий с гирями необходимо проконсультироваться с врачом и тренером. Сложные упражнения — рывки, жонглирование и пр. следует разучить с опытным тяжелоатлетом или тренером по тяжелой атлетике.

Для различных упражнений в зависимости от силы занимающегося используются гири разного веса, от 16 до 32 кг (16, 20, 25, 32 кг). Начинать занятия рекомендуется с 16 кг, через 3—4 месяца регулярных занятий можно перейти к гирям весом 20—25 кг, а спустя год к гирям весом 32 кг. Упражнения с гирями должны проводиться строго последовательно. Чисто силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на ловкость и маховыми упражнениями. Например, жим гири сменяется выбрасыванием, «вырыванием» гири.

Необходимо чередовать упражнения для рук, туловища и ног. Заниматься с гирями можно ежедневно по 30—40 мин. Упражнения с гирями целесообразно включать в комплекс гантельной гимнастики. Крайне важно

заниматься в одно и то же время: днем, если есть возможность, за 1,5—2 часа до обеда, но лучше к вечеру, через 2—3 часа после обеда.

В теплое время года рекомендуется проводить упражнения на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, с открытым окном или форточкой. Костюм для занятий прост — трусы, тапочки или легкий тренировочный костюм. Для упражнений, производимых лежа, нужно иметь чистый коврик. Перед тем как начать упражнения с гирями, необходимо проделать для разминки 6—8 упражнений с гантелями. Если занятия проводятся на свежем воздухе, то хорошо сделать пробежку 1—2 мин. с переходом на медленную ходьбу — 45—60 сек.

Разучивать упражнения надо вначале с легкими гирями, так, чтобы каждое упражнение можно было легко повторить 4—8 раз. В дальнейшем количество упражнений и вес поднимаемых гирь можно увеличить.

Выполнять упражнения с гирями надо четко, легко, красиво, не задерживая дыхания. Трудные упражнения следует чередовать с более легкими, выполняя их одинаковое количество раз каждой рукой.

После выполненных упражнений необходимо делать паузу для отдыха 60—80 сек. Во время отдыха дышать глубоко.

После занятий следует проделать: 6—8 дыхательных упражнений, 3—5 упражнений на расслабление мышц, 40—60 сек. спокойно походить. Затем принять душ, вначале теплый, а потом, через 15—20 сек., прохладный, после чего сильно растереть тело докрасна жестким, грубым полотенцем. Если душа нет, то надо обтереться жестким полотенцем, намоченным в холодной воде и отжать. После водных процедур одеться и минут 10—15 отдохнуть сидя, полностью расслабившись.

Занятия с гантелями и гирями никогда не должны являться самоцелью — это только одно из средств всестороннего гармонического и физического развития человека.

Упражнения с гантелями и гирями необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе: лыжами, коньками, легкой атлетикой, играми, греблей, плаванием, туризмом, альпинизмом и другими видами спорта.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Упражнение 1. Поднять гирию двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири.

1 — поднять гирию до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

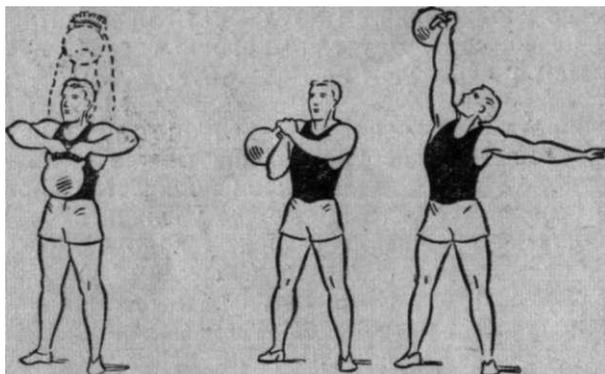


Рис. 35

Рис. 36 .

Упражнение 2 (рис. 35). Поднять гирию вверх двумя руками. Для мышц спины и рук.

И. п. — то же.

1 — поднять гирию вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6—10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).

Упражнение 3. Поднять гирию двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук.

И. п. — то же, но гирия отставлена вперед на 40—50 см.

1 — направить гирию назад между ногами; 2 — поднять дугообразным движением гирию вверх дном; 3 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4. Поднять гирию двумя руками к плечу. Для туловища и рук.

И. п. — поставить впереди себя гирию ручкой произвольно и взяться руками за ручку — правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу).

1 — махом поднять гирию к правому плечу; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить по 6—8 раз к правому и левому плечу.

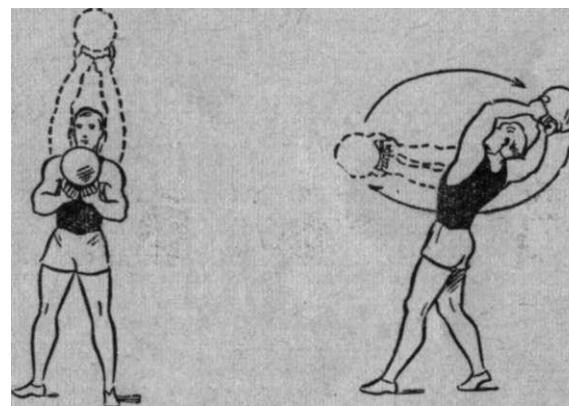


Рис. 37

Рис. 38

Упражнение 5 (рис. 36). Толкнуть гирию двумя руками вверх. Для мышц рук.

И. п. — поднять гирию к плечу, как в упражнении 4.

1 — поднять гирию к плечу; 2 — толкнуть гирию двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 — опустить гирию к плечу. Темп средний. Повторить 5—8 раз правой и левой рукой.

Упражнение 6. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук.

И. п. — поставить гирию впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирию хватом сверху.

1 — махом поднять гирию к плечу; 2 — толкнуть вверх; 3 — опустить гирию к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 — опустить гирию на пол (в исходное положение). Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 7 (рис. 37). Выжать гирию двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища.

И. п. — поставить гирю впереди ручки поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири.

1 — поднять гирю к груди; 2 — выжать вверх; 3 — опустить на грудь; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 8. Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей).

И. п. такое же, как в упражнении 6.

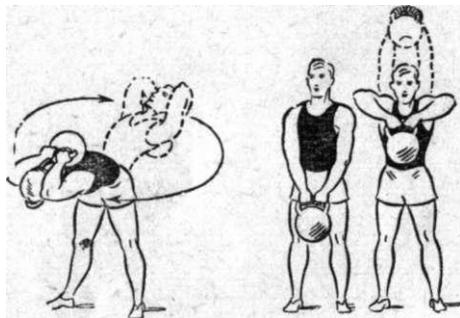


Рис. 39

Рис. 40

1 — поднять гирю к плечу; 2 — плавно выжать вверх; 3 — опустить к плечу; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9 (рис. 38). Круговые движения гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Для мышц туловища и рук.

И. п. — взять гирю за ручку двумя руками.

Круговые движения гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6—10 раз в каждую сторону. Те же движения, но с гирями весом 16—20—25 кг (для удлинения рычага гирю можно прочно привязать к полотенцу и проделывать то же упражнение).

Упражнение 10 (рис. 39). Круговые движения туловищем с гирей за головой. Для мышц туловища.

И. п. — поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговые движения туловищем с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Наклоны туловища вперед с гирей за головой.

И. п. — то же.

1 — наклонить туловище вперед; 2 — энергично выпрямиться и одновременно подняться на носки. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 12 (рис. 40). Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук.

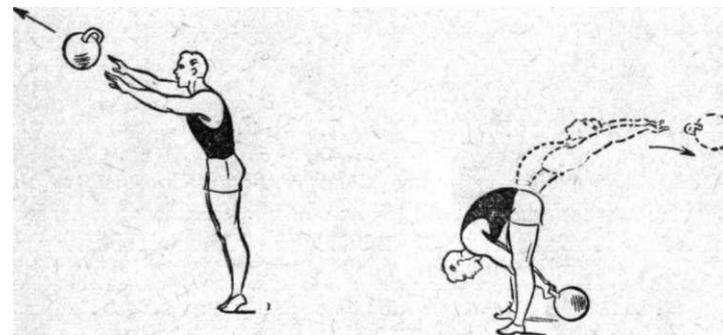


Рис. 41

рис. 42

И. п. — взять гирю за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней.

1 — силой одной руки поднять гирю вверх строго вертикально; 2 — медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4—8 раз.

Упражнение 13 (рис. 41). Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища.

И. п. — взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч.

1 — слегка наклонить туловище назад; 2 — энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперед.

Повторить 5—8 раз.

Упражнение 14. Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук.

И. п. — поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 — сделать замах гирей, пропу-

стив ее подальше назад между ногами; 2 — энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию вперед.

Повторить 6—10 раз.

Упражнение 15 (рис. 42). Махом бросить гирию через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук:

И. п. — то же.

1—сделать замах гирией, пропустив ее подальше между ногами; 2—энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию через голову подальше назад. Повторить 6—8 раз.

Примечание. Упражнения 13, 14, 15 необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

Упражнение 16. Приседание с гирией на спине, плечах. Для мышц ног.

И. п. — поднять гирию двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч.

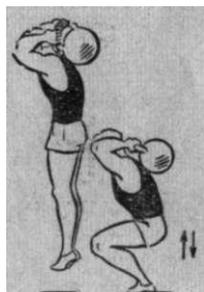


рис. 43

1 — присесть на полных ступнях; 2—встать. Темп средний. Повторить 10—16 раз.

Вариант: гирию положить на правое или левое плечо, также присесть.

Упражнение 17 (рис. 43). Пружинистые приседания. Для мышц ног.

И. п. — то же.

1 — присесть на полных ступнях; 2—3 — пружинистые полуприседы; 4 — встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8—12 раз.

Упражнение 18. Приседание с гирией на спине, плечах. Для мышц ног.

И. п. — положить гирию на спину; ноги — пятки вместе, носки врозь.

1 — присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 — встать. Повторить 8 — 12 раз.

Вариант: пружинистые приседания на носках, как в упражнении 17.

Упражнение 19. Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища.

И. п. — встать впереди гири в основной стойке.

1 — присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 — встать с гирией в руках. Повторить 5 — 10 раз.

Упражнение 20. Прыжки с гирией на спине или плече. Для мышц ног.

И. п. — взять гирию и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12—15 раз.

Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

Упражнение 21 (рис. 44). Ходьба выпадами с гирией на спине. Для мышц туловища и ног.

И. п. — то же.

1. — сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Нога, стоящая сзади, при выпаде ставится на носок; 2— выпрямиться, сделать выпад на другую ногу. 10—20 шагов-выпадов на каждую ногу.

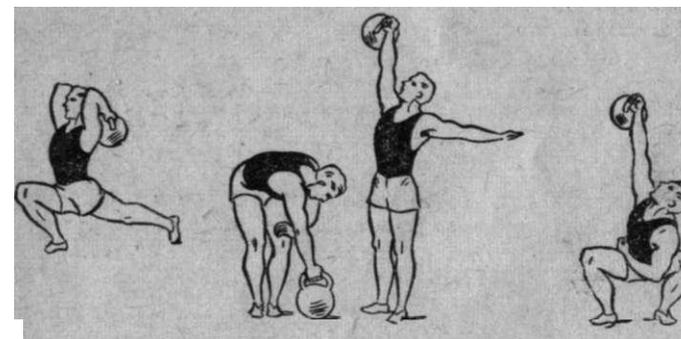


Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Упражнение 22. Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища.

И. п. — поставить гирию перед собой на расстоянии полшага ручкой поперек. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирию за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено.

1 — оторвать гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 — энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирию на прямую руку вверх; 3 — плавно опустить гирию к плечу, а затем вниз, не касаясь гирией пола. Повторить по 5—10 раз правой и левой рукой.

Упражнение 23 (рис. 45). Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук.

И. п. — поставить гирию с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирию за ручку хватом снизу.

1 — энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирию вверх; 2 — опустить гирию к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4 — 8 раз правой и левой рукой.

Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и покрепче зажать ее пальцами. В дальнейшем выполнять так же, как и в упражнениях 22, 23.

Упражнение 24 (рис. 46). Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища.

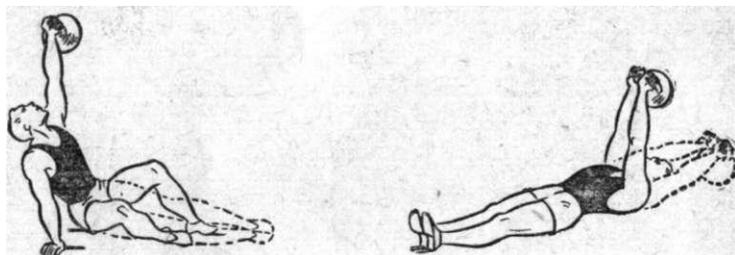


Рис. 47

Рис 48

И. п. — выбросить гирию правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч.

1 — присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирию); 2 — выпрямиться. Повторить — 4 — 6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 25 (рис. 47). Ложиться и встать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц туловища и ног.

И. п. — то же.

1 — согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 — сесть на пол и вытянуть ноги вперед, 3 — лечь на спину; 4 — опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5 — встать с поднятой гирей в руке.

Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирию. Это значительно помогает

удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 3—5 раз правой и левой рукой.

Упражнение 26 (рис. 48). Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапецевидных и грудных мышц.

И. п. — лечь на спину, гирию поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу.

1 — поднять прямыми руками гирию вверх перед собой; 2 — опустить к животу; 3 — отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6 — 10 раз.

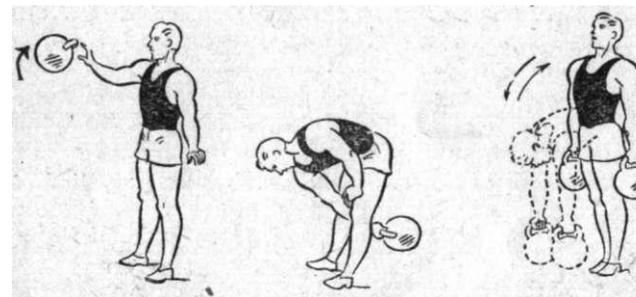


Рис. 49

Рис. 50

Упражнение 27. Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса).

И. п. — поставить гирию перед собой ручкой поперек, наклониться вперед, согнуть ноги, взять гирию за рукоятку хватом снизу.

1 — медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 — опустить прямую руку вниз.

Повторить 3—5 раз правой и левой рукой.

Упражнение 28 (рис. 49). Жонглирование гирями. Для мышц всего тела.

И. п. — поставить гирию перед собой на расстоянии полшага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирию за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено.

1 — поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 — разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперед-вверх; 3 — когда гирия дойдет

до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх-вперед. После того как гиря сделает оборот в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

Примечание. Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, переходите к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования необходимо подбрасывать гирю одной рукой, а ловить другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летом на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

Упражнение 29 (рис. 50). Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Для мышц спины и выработки осанки.

И. п. — основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны.

1 — выпрямиться с гирями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 — наклониться вперед, не касаясь гирями пола. Повторить 10—15 раз в среднем темпе.

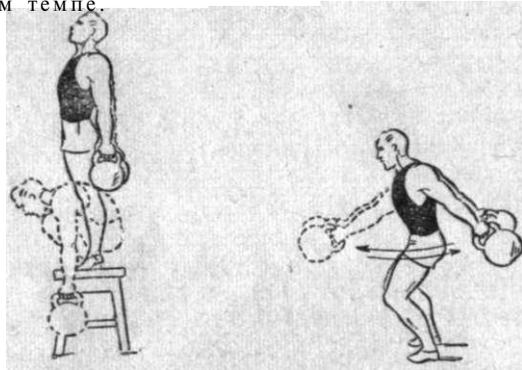


Рис. 51

Рис. 52

Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

Упражнение 30 (рис. 51), Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища,

И. п. — встать на скамейку или табуретку с гирями в руках.

1 — полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 — вернуться в исходное положение, встав на носки и прогнувшись в пояснице. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 31 (рис. 52). Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища.

И. п. — встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч.

1 — согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2 — сделать мах вперед. Повторить 10—12 раз.

Примечание. Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Оно может явиться также хорошим подготовительным упражнением для лыжников-двоеборцев и прыгунов. Можно давать занимающимся задание выполнять его и большее количество раз, например 3—4 подхода, по 4—6 раз за каждый подход.

Упражнение 32. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук.

И. п. — поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу.

1 — приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 — энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы они легли на руки, затем полностью выпрямиться; 3 — опустить гири на пол. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 33. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук.

И. п. — гири поднять на грудь, как в упражнении 32.

1 — сделать небольшое приседание; 2 — выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 — сделать полуприсед, полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги; 4 — опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 34. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища.

И. п. — то же.

1 — силой одних рук выжать гири вверх; 2 — плавно опустить на грудь. Повторить 3—5 раз.

Примечание. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

Упражнение 35 (рис. 53). Выбрасывание одновременно двух гирь. Для мышц спины и рук.

И. п. — такое же, как *л* в упражнении 32.

1 — мах гирями назад между ногами; 2 — в темпе движения разгибая ноги, спину и руки, поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3—5 раз.

Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь вверх. Это требует большей тренированности.

Упражнение 36. Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног.

И. п. — взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч.

1 — глубоко присесть на полных ступнях; 2 — вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8—16 раз.

Упражнение 37. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов).

И. п. — поставить гири впереди себя ручками вдоль, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз.

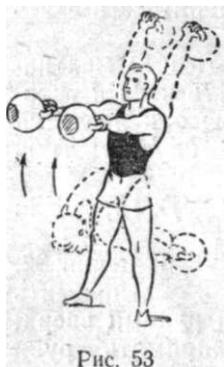


Рис. 53

1 — силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 — медленно разогнуть руки вниз. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 38 (рис. 54). Для мышц рук и туловища.

И. п. — поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч.

1 — согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 — медленно с силой

поднять гирию к плечу (на бицепс); 3 — выжать вверх; 4 — глядя на выжатую гирию, чтобы не потерять равновесия, присесть и захватить другую гирию хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5 — выжать гирию правой рукой вверх; 6 — плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 39 (рис. 55). Кругообразные вращательные движения руками с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п. — поднять гири двумя руками к груди.

1 — выжать одновременно гири вверх; 2 — опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 — согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6 — 10 раз.

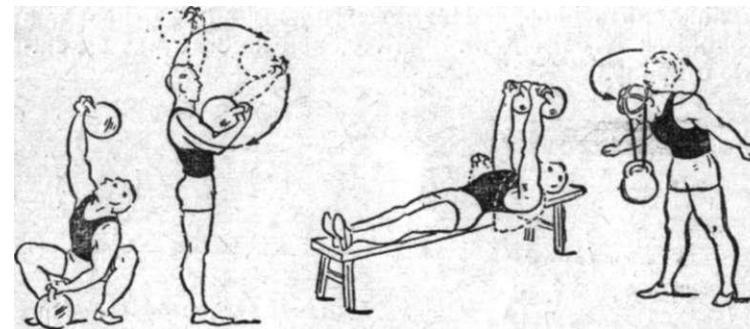


Рис. 54

Рис. 55

Рис. 56

Рис. 57

Упражнение 40. Разведение и сведение двух гирь — «крест». Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п. — поднять гири вверх двумя руками.

1 — медленно развести руки в стороны (гири лежат на предплечьях); 2 — медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2—4 раза.

Упражнение 41 (рис. 56). Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц.

И. п. — поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь.

1 — силой выжать гири вверх на прямые руки; 2 — плавно опустить в исходное положение.

Примечание. Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4—10 раз.

Упражнение 42. Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук.

И. п. — взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о его спинку.

1 — плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2 — вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 43 (рис. 57). Упражнение для мышц шеи.

И. п. — привязать гирю к полотенцу или специальной шапочке с веревкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой по 3—5 раз в каждую сторону.

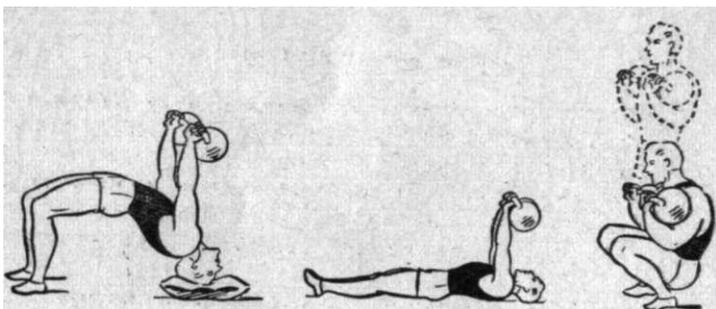


Рис. 58

Рис. 59

Упражнение 44 (рис. 58). Жим двух гирь стоя на мосту. Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче).

И. п. — поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруче, поднять гири к груди.

1 — выжать гири вверх на прямые руки; 2 — плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 45 (рис. 59). Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук.

И. п. — поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч.

1 — согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2 — лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3 — опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновремен-

но сесть; 4 — встать в исходное положение. Повторить 2—4 раза.

Примечание. Упражнение разучивается со страховкой товарища и лучше всего на коврик или гимнастическом мате.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ

Ниже даются описания трех комплексов упражнений с гантелями, а также смешанный комплекс с гантелями и гирями и комплекс упражнений с гирями,

первый КОМПЛЕКС

Комплекс предназначен для начинающих заниматься гантельной гимнастикой. Вес гантели 1—3 кг, в зависимости от возраста и силы занимающихся.

Упражнение 1. Поднять прямые руки в стороны-вверх, одновременно встать на носки. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 2. Поднять руки в стороны-вверх, опустить вперед-вниз. При поднимании рук в стороны — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

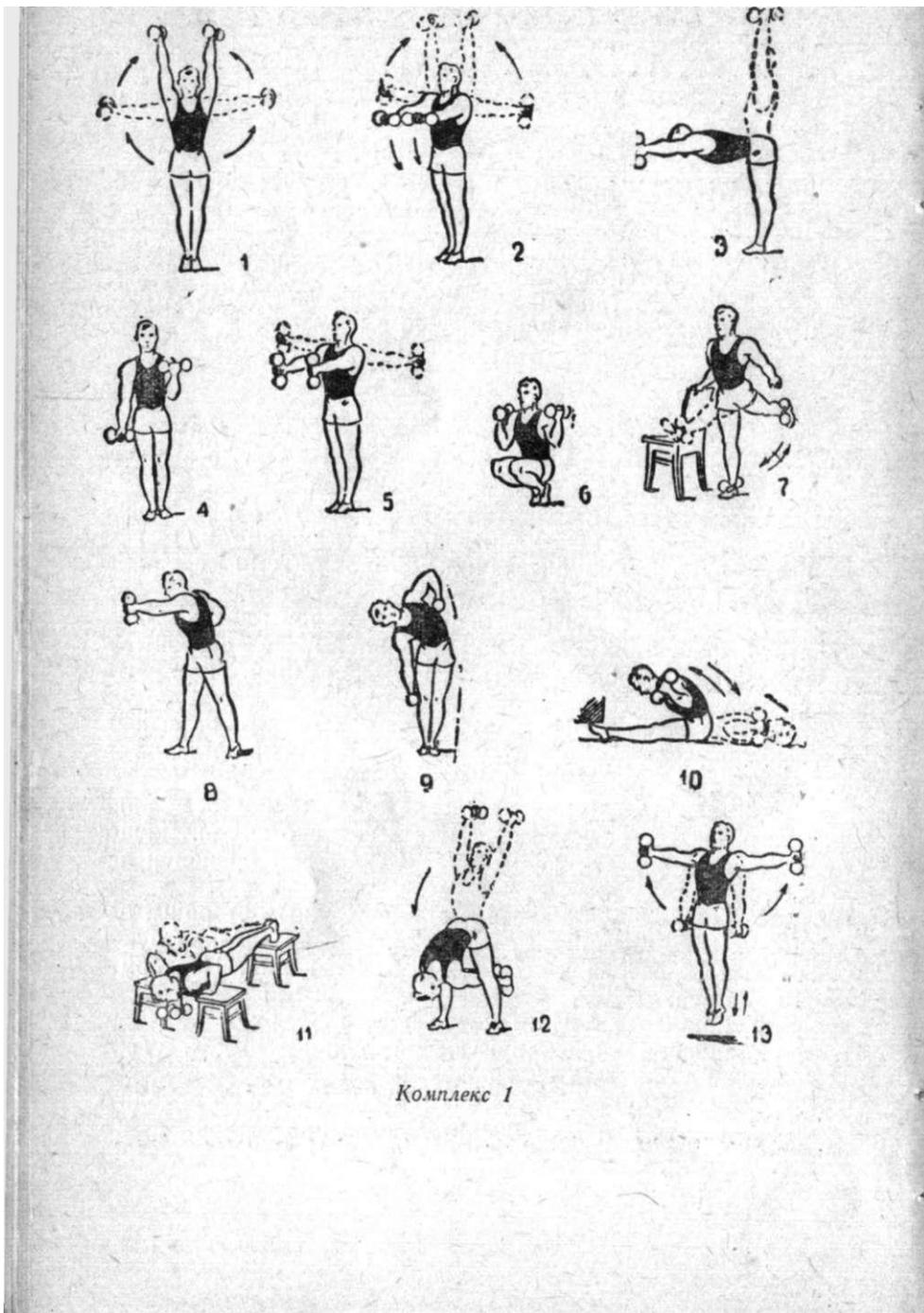
Упражнение 3. Наклоны туловища вперед, не сгибая ног. При наклоне вперед — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4 (см. рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Дышать глубоко и ритмично. Темп средний. Повторить 30—40 раз для правой и левой руки.

Упражнение 5. Развести прямые руки в стороны, одновременно поднимаясь на носки. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 6. Приседание на носках, руки к плечам. При приседе — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний и быстрый. Повторить 20—50 раз.

Закончив упражнение, 30—45 сек. спокойно походить и проделать несколько дыхательных упражнений.



Упражнение 7 (см. рис. 31). Размахивание ногой с подвязанной к ней гантелью. Темп средний. Повторить 20—50 раз для правой и левой ноги.

Упражнение 8 (см. рис. 4). Имитация прямых ударов боксера.

Темп средний и быстрый. Повторить 20—35 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9. Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке — «насос». При наклоне туловища вправо — вдох, при наклоне влево — выдох. Темп средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч. При наклоне назад — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 11 (см. рис. 12). Отжимание в упоре лежа (на стульях). При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Темп медленный и средний. Повторить 8—15 раз.

Упражнение 12 (см. рис. 13). «Дровосек». При поднятии рук вверх — вдох, при наклоне туловища вниз — ВЫДОХ. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 13. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 14. Для установки дыхания и расслабления выполняется на ходу.

После выполнения комплекса приступить к водным процедурам с обязательным растиранием полотенцем тела докрасна.

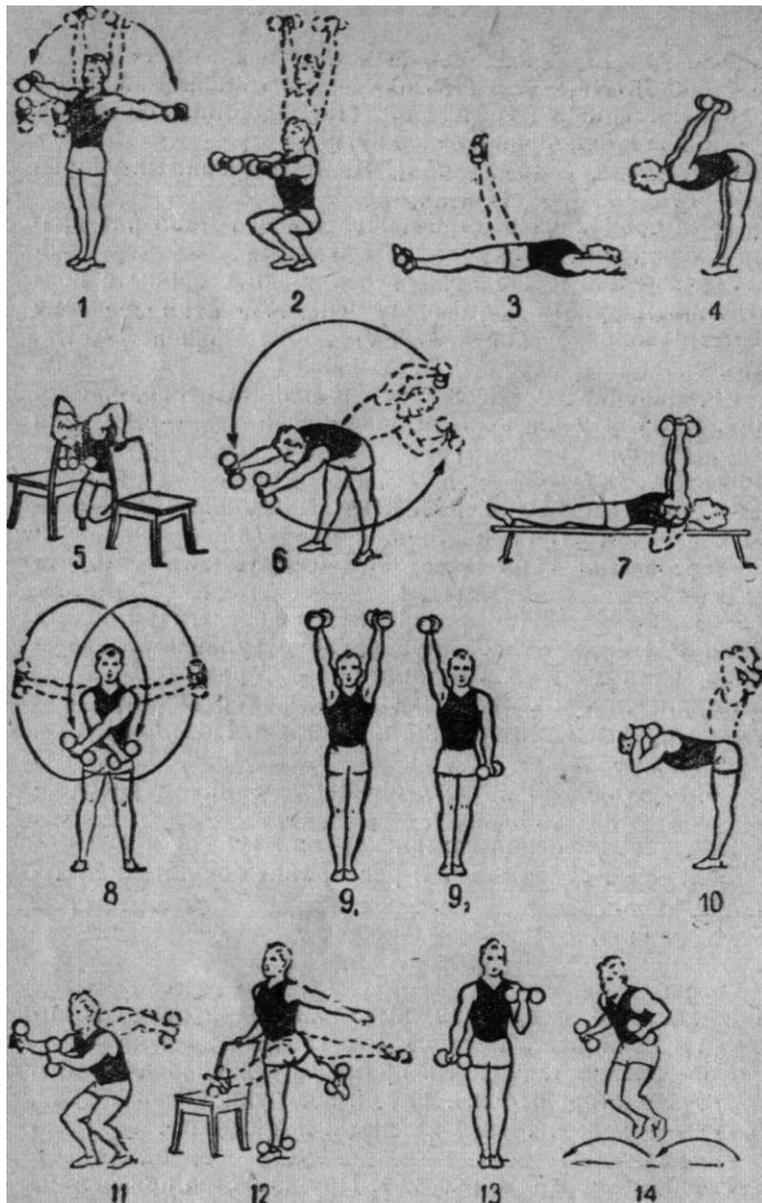
ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

Предназначен для лиц, выполнявших первый комплекс в течение 3—5 месяцев. Вес гантели 2—4 кг.

Упражнение 1. Поднять прямые руки вперед-вверх и опустить в стороны-вниз. Поднимая руки вверх — вдох, опуская — выдох. Темп медленный и средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 2 (см. рис. 25). Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Темп средний, повторить 15—25 раз.

Упражнение 3. Лежа на спине, попеременно подни-



Комплекс 2

мать ноги с прикрепленными к ним гантелями. Темп средний. Повторить 15—30 раз левой и правой ногой.

Упражнение 4 (см. рис. 15). Наклон туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. При наклоне туловища вперед — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 5. Отжимание в упоре руками о спинку стульев. Сгибая руки — вдох, разгибая — выдох. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 6 (см. рис. 14). Круговое движение туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз в левую и правую сторону.

Упражнение 7 (см. рис. 11). Выжимание гантелей лежа на спине. Темп средний и быстрый. Повторить 30 — 50 раз.

Упражнение 8. Вращательные движения руками дугами наружу и внутрь (скрестно). Темп средний. Повторить 8 — 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 9 (см. рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей. Темп средний. Повторить 25—45 раз.

Упражнение 10. Пружинистые наклоны туловища. Темп средний. Повторить 15—20 раз. При пружинистом покачивании туловища вперед — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение 11 (см. рис. 28). Ритмично выполняемые полуприседания с одновременным движением рук (одновременный ход лыжника). Дыхание глубокое и равномерное. Темп средний. Повторить 25—50 раз.

Упражнение 12 (см. рис. 32). Размахивание ногой с привязанной к ней гантелью вперед, в сторону, назад. Темп средний. Повторить 15—30 раз левой и правой ногой.

Упражнение 13 (см. рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется попеременно, один раз повернуть ладонь вперед, затем назад. Повторить 30—40 раз правой и левой рукой.

Упражнение 14. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад. Темп средний. Повторить 30—40 раз.

Упражнение 15. Для установления дыхания и расслабления. Выполняется на ходу. Затем надо перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела полотенцем докрасна.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

Третий комплекс может быть применен лишь после регулярного выполнения в течение 8—10 месяцев первого и второго комплексов. Третий комплекс также предназначен для начинающих заниматься отдельными видами спорта. Вес гантелей 4—£ кг.

Упражнение 1 (см. рис. 8). Опускание и поднятие прямых рук вперед-вверх, одновременно поднимаясь на носки. Поднимая руки вверх — вдох, опуская — выдох. Темп средний. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 2. Приседание на носках с подниманием рук в стороны-вверх. При приседании — вдох, при выпрямлении — выдох. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 3 (см. рис. 18). Наклоны туловища назад, сидя на табурете. При наклоне — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп медленный. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 4 (см. рис. 19). Прогибание туловища из положения лежа на табурете лицом книзу. При наклоне туловища вниз — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний. Повторить 8—12 раз.

Упражнение 5 (см. рис. 15). Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. При наклоне туловища вперед — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

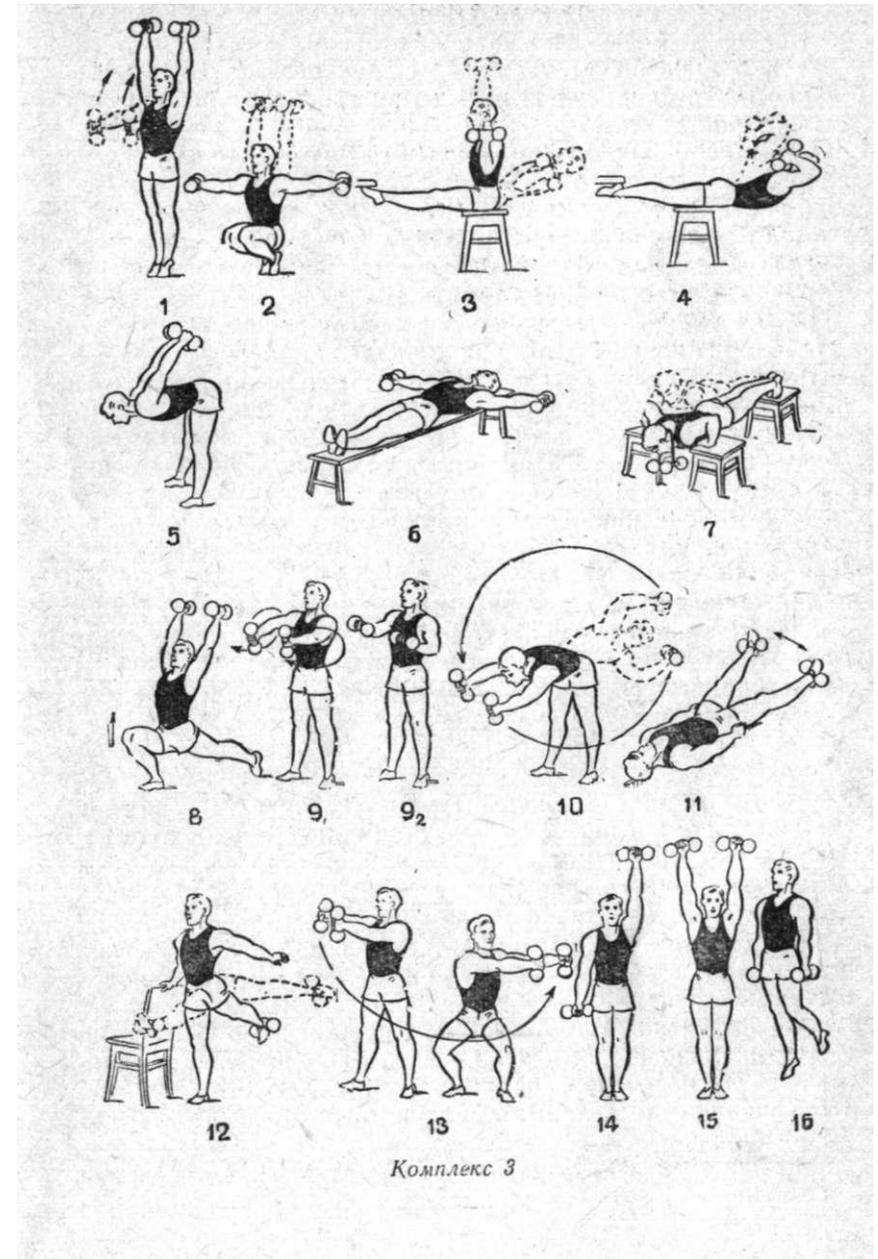
Упражнение 6. Разведение прямых рук в стороны, лежа на скамейке. При разведении рук в стороны — вдох, при сведении — выдох. Темп средний. Повторить 25—40 раз.

Упражнение 7 (см. рис. 12). Отжимание в упоре лежа (на стульях, ногами упереться повыше). При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 8 (см. рис. 27). Выпад вперед с пружинистым покачиванием, с одновременным подниманием рук вверх. Темп средний. Повторить 10—20 раз левой и правой ногой.

Упражнение 9, (см. рис. 7). Движение руками, как при плавании брассом. При разведении рук в стороны — вдох, при сведении — выдох. Темп средний. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 10 (см. рис. 14). Круговые движения ту-



ловищем в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Лежа на спине, разведение и сведение ног с прикрепленными к ним гантелями. Темп средний. Повторить 15—30 раз.

Упражнение 12 (см. рис. 32). Размахивание ногой с привязанной к ней гантелью. Повторить 20—30 раз левой и правой ногой.

Упражнение 13 (см. рис. 17). «Косарь» — ритмично выполняемые полуприседания с маховыми движениями рук. Темп средний. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 14 (см. рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей. При поднимании гантелей вверх — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 25—45 раз.

Упражнение 15. Прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Темп средний. Повторить 20—40 прыжков на левой и правой ноге.

Упражнение 16. Медленная ходьба с расслабленными движениями рук в стороны и вверх и др. Для установления дыхания и расслабления. Выполняется на ходу.

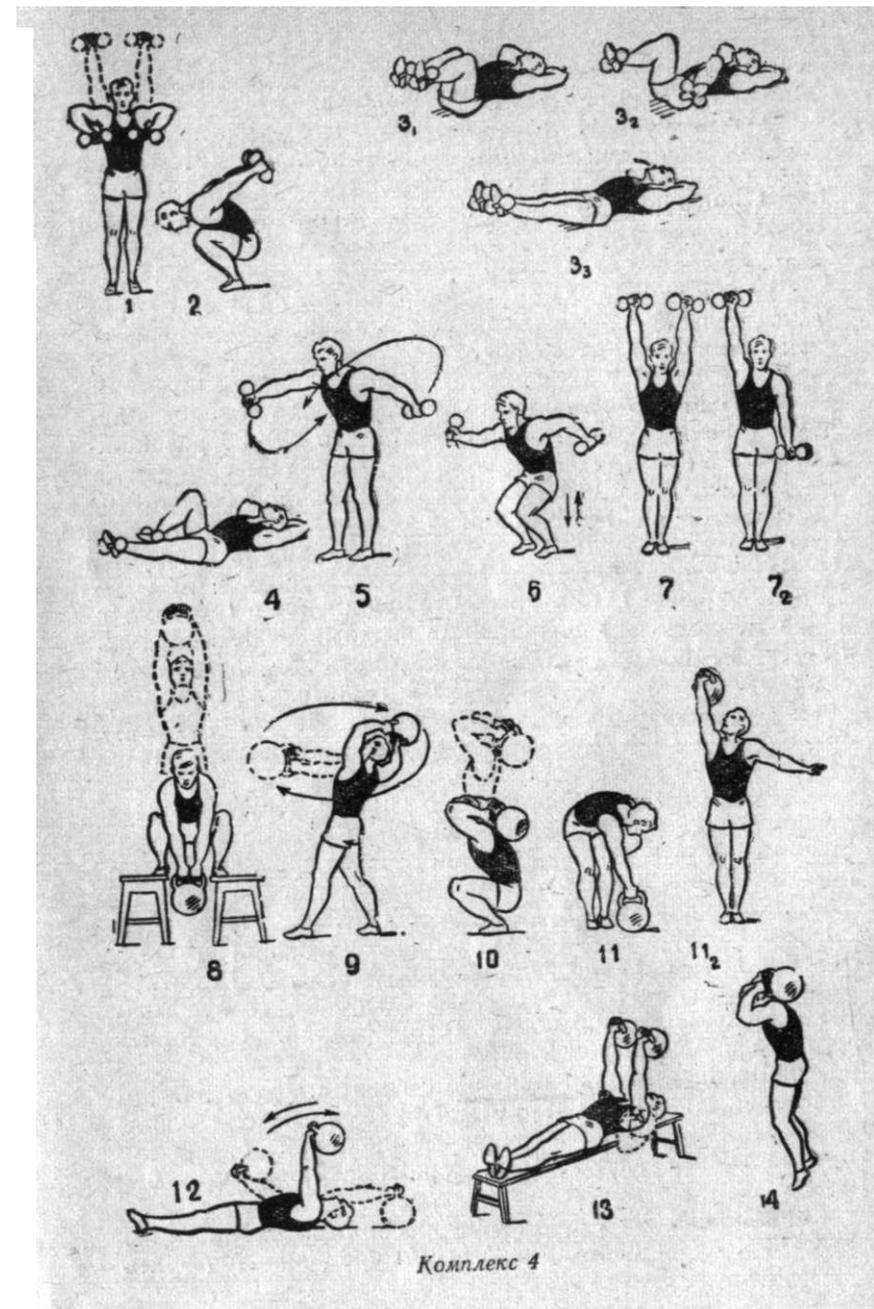
Приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем,

ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС

Этот комплекс содержит упражнения с гантелями и гирями. Он предназначен для лиц, ранее регулярно занимавшихся тремя комплексами упражнений с гантелями в течение одного года и получивших разрешение врача продолжать занятия с увеличенной нагрузкой, а также для спортсменов. Вес гантелей 5—10 кг. Вес гирь 16—32 кг, в зависимости от силы и подготовленности занимающихся.

Упражнение 1 (см. рис. 9). Упражнение с гантелями. Вертикально поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох. Темп средний и быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 2. Упражнение с гантелями. Приседание согнувшись с замахом рук назад. При выполнении присе-



Комплекс 4

дания — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний. Повторить 15—30 раз.

Упражнение 3. Упражнение с гантелями. Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при плавании способом брасс. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 4. Упражнение с гантелями. Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при езде на велосипеде. Темп средний и быстрый. Повторить 25—50 раз.

Упражнение 5 (см. рис. 5). Упражнение с гантелями. Попеременные движения руками, как при способе плавания кроль. Темп средний. Повторить 30—50 раз каждой рукой.

Упражнение 6 (см. рис. 29). Упражнение с гантелями. Ритмические полуприседания с попеременным движением рук (попеременный ход лыжника). Темп средний. Повторить 30—50 раз.

Упражнение 7 (см. рис. 2). Упражнение с гантелями. Одновременное и попеременное выжимание гантелей на прямые руки. Темп средний. Повторить 25—45 раз.

Упражнение 8. Упражнение с гириями. Поднимание гири двумя руками, стоя на стульях, табуретках. При поднимании гири — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 9. Упражнение с гириями. Круговые движения туловищем, держа гирию обеими руками (как вращение молота в легкой атлетике). Темп средний. Повторить 6—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. Упражнение с гириями. Приседание с гирей на спине. При приседании — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 10—16 раз.

Упражнение 11. Упражнение с гириями. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Темп средний. Повторить 4—8 раз правой и левой рукой.

Упражнение 12. Упражнение с гириями. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. При поднимании гири — выдох, при опускании гири за голову — вдох. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 13. Упражнение с гириями. Выжимание двух гирь, лежа на скамейке. Темп средний. Повторить 4—10 раз.

Упражнение 14. Упражнение с гириями. Прыжки с гирей на спине или плече. Темп средний. Повторить 12—25 раз.

Упражнение 15. Ходьба с постепенным замедлением темпа и потряхиванием ног.

Упражнение на расслабление.

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.

ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС

Этот комплекс включает упражнения с гириями разного веса — 16, 20, 25, 32 кг. Он предназначен для физически крепких людей, регулярно занимающихся гантелями и гириями, для спортсменов различных специальностей, стремящихся развить силу и силовую выносливость для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Упражнение 1. Упражнение с гириями. Поднять гирию двумя руками до высоты груди. При поднимании гири вверх — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2. Упражнение с гириями. Пружинистые приседания с гирей на плече. При подседе — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 8—12 раз.

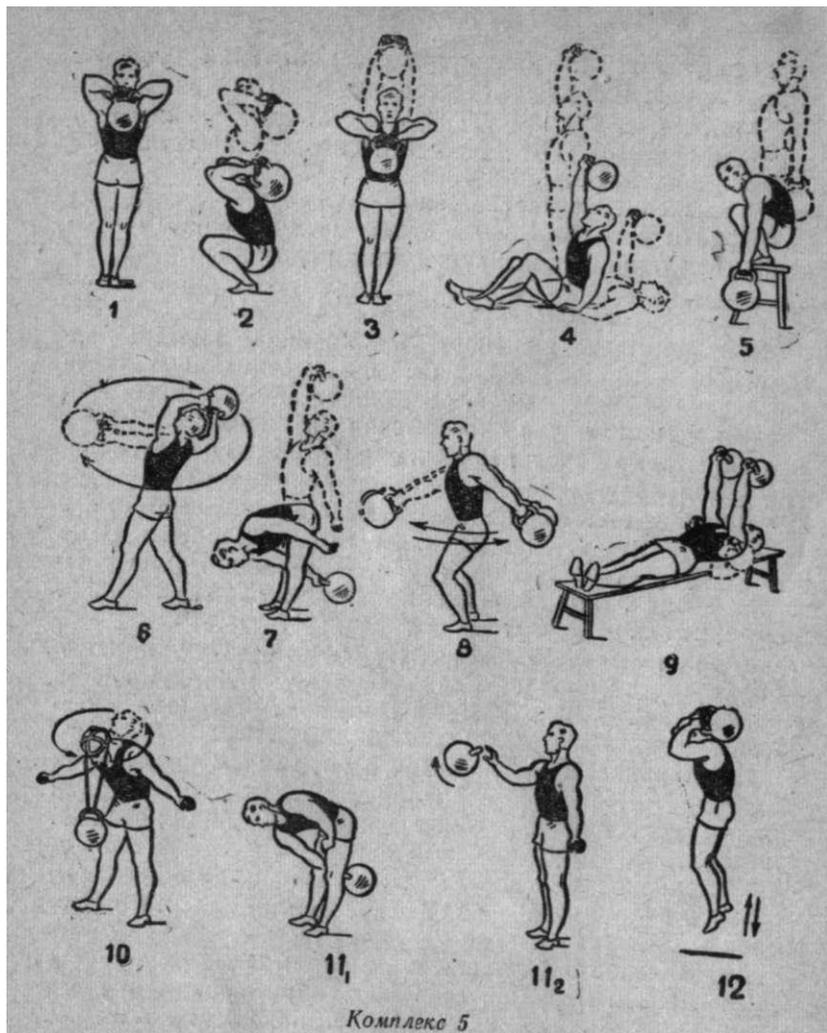
Упражнение 3. Упражнение с гириями. Силой одних рук поднять гирию по вертикали вверх. При поднимании гири — вдох, при опускании — выдох. Темп медленный. Повторить 4—8 раз.

Упражнение 4. Упражнение с гириями. Ложиться и вставать с поднятой вверх гирей. Темп медленный. Повторить 2—3 раза правой и левой рукой.

Упражнение 5. Упражнение с гириями. Приседание с двумя гириями в руках, стоя на табурете, скамейке. Во время приседания — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

Упражнение 6. Упражнение с гириями. Круговые вращения гири двумя руками, так же, как в упражнении 9 четвертого комплекса. Повторить 6—10 раз в левую и правую сторону.

Упражнение 7. Упражнение с гириями. Выбрасывание гири одной рукой. Темп средний. Повторить 5—10 раз правой и левой рукой.



Упражнение 8. Упражнение с гирями. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 9. Упражнение с гирями. Выжимание двух гирь, лежа на скамейке, так же, как в упражнении 13 четвертого комплекса. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 10. Упражнение с гирями. Для мышц

шей. Темп средний. Повторить 3-5 движений головой в каждую сторону.

Упражнение 11. Упражнение с гирями. Жонглирование одной гирей. Темп средний. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 12. Упражнение с гирями. Прыжки с гирей на спине, плече, так же, как в упражнении 14 четвертого комплекса. Повторить 15-25 раз.

Упражнение 13. Медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения.

Водные процедуры с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ И РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ

Предлагаемые примерные упражнения с эспандером и резиновым амортизатором очень полезны для развития силы и несложны по выполнению. Нагрузка в них легко дозируется в зависимости от индивидуальных данных занимающихся. Так, например, если снять у эспандера один-два шнура, то сразу же уменьшится степень сопротивляемости резины действиям занимающегося, т. е. произойдет изменение нагрузки на данную группу мышц.

Упражнения с резиновым амортизатором весьма широко используются спортсменами разных видов спорта для развития мускулатуры и силы. Эти упражнения одинаково хорошо проводить в домашних условиях, спортивном зале и на свежем воздухе.

Резиновый амортизатор можно укреплять на любой высоте, пропускать в металлические скобки, дверные ручки, зацеплять за сук дерева и т. д. и выполнять самые разнообразные упражнения. Результативность и простота применения делают упражнения с ними очень полезным средством для развития мускулатуры и физической силы человека.

Из указанных нами примерных упражнений можно составлять комплексы, различно воздействующие на отдельные мышечные группы. Весьма полезно сочетать упражнения с резиновыми «снарядами» и гантелями.

Дыхание при выполнении упражнений с резиновыми «снарядами» задерживать не следует, дышать нужно

ритмично и глубоко, при поднимании рук в стороны—вверх—вдох, при опускании вниз и наклонах туловища — выдох. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате, а еще лучше на свежем воздухе.

УСТРОЙСТВО ЭСПАНДЕРА

Эспандер состоит из двух ручек и семи резиновых шнуров. На концах шнуров имеются пружинистые металлические крючки, с помощью которых шнуры прикрепляют к ручкам. Если занимающемуся трудно выполнять упражнения с полной нагрузкой, то он может снять нужное количество резиновых шнуров.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ

Упражнение 1. Разведение прямых рук в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки поднять вперед до высоты плеч, ладони внутрь.

1 — развести прямые руки в стороны; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2. Разведение поднятых прямых рук в стороны. Для трапециевидных и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги вместе, руки вверх, ладони кнаружи.

1 — развести прямые руки в стороны до высоты плеч; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 3. Разгибание рук в стороны. Для разгибателей рук (трицепсов).

И. п. — ноги на ширине плеч, эспандер за спиной, руки согнуты, ладони кнаружи.

1 — разогнуть руки в стороны; 2 — с напряжением вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 4. Разгибание одной руки вверх. Для разгибателя руки.

И. п. — эспандер за спиной, левая рука внизу, правая — согнута у плеча.

1 — разогнуть правую руку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить по 12—20 раз правой и левой рукой.

Упражнение 5. Сгибание руки в локтевом суставе (хватом снизу). Для сгибателей руки (бицепса).

И. п. — продеть ступню правой ноги в ручку эспандера, правой рукой хватом снизу взяться за верхнюю ручку эспандера.

1 — согнуть руку в локтевом суставе; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 15—25 раз правой и левой рукой.

Упражнение 6. Сгибание руки в локтевом суставе (хватом сверху). Для мышц предплечья.

И. п. — то же, но руки хватом сверху.

1 — согнуть руку в локтевом суставе, слегка прижимая ее к туловищу; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз правой и левой рукой.

Упражнение 7. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом снизу). Для сгибателей (бицепсов).

И. п. — продеть ступню правой или левой ноги в ручку эспандера. В верхнюю ручку вставить палку длиной 60—70 см, взяться за нее руками хватом снизу на ширине плеч.

1 — согнуть руки в локтевых суставах; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 8. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом сверху). Для мышц предплечья.

И. п. — то же, но руки хватом сверху.

1 — согнуть руки в локтевых суставах, слегка прижимая их к туловищу; 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ)

Резиновый амортизатор для упражнений представляет собой многожильный отрезок длиной 3—3,5 м, обтянутый тканевой оболочкой, желателно диаметром 8—10 мм.

Упражнение 1. Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением в стороны-назад. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз немного шире плеч.

1 — поднять руки вперед-вверх; 2 — растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад за спину; 3 — разводя руки в стороны, поднять их вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 16—20 раз.

Упражнение 2. Разведение прямых рук в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.

И. п. — ноги вместе, руки на ширине плеч подняты до высоты подбородка.

1 — развести прямые руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3. Разведение поднятых вверх рук в стороны. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1 — развести прямые руки в стороны; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 4. Разгибание рук в стороны из-за спины. Для разгибателей рук (трицепсов).

И. п. — ноги вместе, руки согнуты у плеч, амортизатор за спиной.

1 — энергично разогнуть руки в стороны; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 15—30 раз.

Упражнение 5. Стоя ногами на центре, амортизатора, выпрямить руки вверх. Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

1 — выпрямить руки вверх; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 6. Сгибание рук в локтевых суставах, руки хватом снизу. Для сгибателей рук (бицепсов).

И. п. — встать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опущены вниз, ладони наружу.

1 — согнуть руки в локтях; 2 — медленно опустить руки вниз. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 7. Сгибание рук в локтевых суставах, руки хватом сверху. Для мышц предплечья.

И. п. — то же, но руки хватом сверху.

1 — слегка прижимая руки к туловищу, согнуть их в локтях; 2 — медленно опустить вниз. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 8. Выжимание вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для дельтовидных, трапециевидных мышц и мышц рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху.

1 — положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь; 2 — выжать на прямые руки вверх; 3 — медленно опустить на грудь; 4 — опустить руки вниз. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 9. Сгибание рук в локтях за головой (более усиленное воздействие на разгибатели). Для разгибателей рук.

И. п. — стоя на центре амортизатора, поднять палку с прикрепленной к ней резиной на прямые руки вверх (хватом сверху).

1 — согнуть предплечья за голову; 2 — разогнуть вверх. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 10. Прodelать то же самое упражнение, но руки хватом снизу. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 11. Поднимание прямых рук вперед-вверх. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху.

1 — поднять прямые руки вперед-вверх; 2 — медленно опустить вперед-вниз. Темп медленный и средний. Повторить 10—15 раз. Продеть амортизатор за ручку двери или скобу.

Упражнение 12. Наклоны туловища вперед. Для мышц туловища.

И. п. — стать спиной к скобе, согнуть руки с резиной к плечам.

1 — наклонить туловище вперед; 2 — выпрямить туловище. Темп средний и быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 13. Сведение и разведение рук вперед и в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.

И. п. — то же, только руки поднять в стороны на высоту плеч.

1 — свести прямые руки вперед; 2 — развести прямые руки в стороны. Темп медленный. Повторить 15—25 раз*.

Упражнение 14. Прodelать то же самое, что и в упражнении 13, но стоя лицом к скобе или дверной ручке. Темп медленный. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 15. Круговые движения руками. Для мышц плечевого пояса.

И. п. — стоя спиной к скобе или дверной ручке, взяться руками за концы резины.

Круговые вращения прямых рук назад-в стороны-вверх-вперед-вниз. То же самое в обратном направлении. Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

Примечание. Это упражнение можно проделать стоя лицом к скобе.

Упражнение 16. Одновременное опускание прямых рук вниз-назад до отказа. Для мышц плечевого пояса и рук.

И. п. — стать лицом к скобе или ручке двери, ноги на ширине ступни. Взяться за концы резины и поднять руки на высоту плеч.

1—одновременно опустить руки вниз-назад; 2—медленно поднять руки до высоты глаз. Темп средний и быстрый. Повторить 30—40 раз.

Упражнение 17. Попеременное поднимание и опускание прямых рук. Для мышц плечевого пояса и рук.

И. п. — то же.

Попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед-вниз-назад. Темп средний и быстрый. Повторить 50—100 раз.

Примечание. Упражнения 16 и 17 можно выполнять и с небольшими ритмичными сгибаниями ног в коленных суставах, копируя одновременный и попеременный ходы лыжника. В подготовительный период тренировки лыжники могут применять эти упражнения на время, например в течение 1—5 мин. подряд, всего 3—4 раза с перерывом для отдыха 2—3 мин. Можно выполнять эти упражнения 8—10 мин. и отдыхать за счет снижения темпа. Упражнения выполняются в переменном темпе, можно под метроном.

Упражнение 18. Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для мышц ног.

И. п. — продеть резиновый амортизатор в скобу, ручку двери или зацепить его за дерево, стать спиной к скобе (двери, дереву), обмотать резину вокруг пояса, придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Сильно натягивая туловищем резину, бег на месте с высоким подниманием коленей. Темп средний и быстрый. Всего 30—60 сек.

Упражнение 19. Прыжки на одной и двух ногах. Для мышц ног.

И. п. — то же.

Прыжки на одной и двух ногах—40—60 прыжков.

Спортсменам количество прыжков можно увеличить. Темп средний и быстрый.

Упражнение 20. Наклоны туловища, сидя с резиной в руках. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — продеть резину за скобу, сесть на пол или табурет к ней лицом, концы резины намотать на кисти рук, выпрямленные ноги упираются в дверь или стенку.

1 — наклонить туловище назад до отказа; 2 — выпрямить туловище. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 21. Упражнение для одной руки (для метателя копья). Для мышц туловища и рук.

И. п. — привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке, стать к ней спиной, правой рукой взять за конец резины и поднять ее вверх, левую руку выставить вперед, туловище немного наклонить назад.

1 — энергичным движением туловища и руки вынести руку вперед; 2 — плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10—15 раз правой и левой рукой. Для метателей количество повторений можно значительно увеличить.

Упражнение 22. Упражнение для одной руки (для толкателей ядра). Для мышц туловища и рук.

И. п. — привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке. Стать правым боком к скобе, намотать конец резины на кисть правой руки и прижать ее слегка к шее, локоть приподнять на высоту плеча, ноги расставить немного шире плеч, левая рука расслаблена и слегка приподнята.

1 — согнуть правую ногу, одновременно слегка наклонить туловище вправо-назад; 2 — энергично разогнуть правую ногу с резким поворотом бедра и туловища вперед-влево, с одновременным сильным выпрямлением руки; 3 — плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10—15 раз правой и левой рукой.

Упражнение 23. Упражнение для одной руки (для метателей диска). Для грудных мышц, мышц туловища и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 21, но рука отведена в сторону-назад.

1 — энергично вынести прямую руку вперед; 2 — плавно вернуться в исходное положение. Повторить по 10—15 раз правой и левой рукой.

Для метателей диска рекомендуется сочетать движения руки со специфической работой мышц ног и туловища (без поворотов) и увеличить количество повторений.

Упражнение 24. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для рук, трапециевидных и грудных мышц.

И. п. — подвесить резиновый амортизатор за верхнюю скобу или сук дерева. Поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

1 — согнуть руки к плечам; 2 — разогнуть руки в локтях вниз; 3 — плавно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Это упражнение проводить попеременно сгибая руки, а также сидя на стуле.

Упражнение 25. Разведение рук в стороны-вниз. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.

И. п. — то же.

1 — медленно развести руки в стороны-вниз; 2 — плавно и медленно вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 12—20 раз (гимнасты количество повторений могут увеличить).

Упражнение 26. Попеременные движения руками (как при способе плавания кроль). Для мышц плечевого пояса и рук (для пловцов).

И. п. — то же, что и в упражнении 24, но туловище слегка наклонено вперед. Попеременные движения руками, как при плавании кролем. Темп средний. Повторить 20—30 раз правой и левой рукой.

Упражнение 27. Одновременные круговые движения руками, как при способе плавания баттерфляй. Для плечевого пояса и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 24. Одновременные круговые движения руками, как при способе плавания баттерфляй. Темп средний. Повторить 15—30 раз.

Упражнение 28. Движения руками, как при способе плавания брасс. Для мышц плечевого пояса и рук.

И. п. — продеть резиновый амортизатор в скобу или зацепить за дверную ручку, стать спиной к скобе, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, туловище слег-

ка наклонено вперед. Движения руками, как при способе плавания брасс. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Примечание. В упражнениях 26, 27, 28 занимающимся плаванием рекомендуется увеличить количество повторений или выполнять их на время и скорость (темп определить метрономом, например 30—60 сек.).

Упражнение 29. Выжимание лежа на скамейке лицом кверху. Для грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).

И. п. — продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на скамейку лицом кверху, руками взяться за концы резины.

1 — разогнуть руки вверх; 2 — медленно согнуть руки к плечам. Темп средний. Повторить 25—45 раз.

Упражнение 30. Разведение и сведение прямых рук, лежа на скамейке. Для грудных мышц.

И. п. — то же, но руки вытянуты в стороны.

1 — свести руки вперед; 2 — медленно развести в стороны. Темп средний. Повторить 20—45 раз.

Примечание. Упражнения 29, 30 можно проделывать сидя.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ) *

Упражнение 1 (рис. 60). Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением в стороны-назад. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз, немного шире плеч.

1 — поднять руки вперед-вверх; 2 — растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад за спину; 3 — разводя руки в стороны, поднять их вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 16—20 раз.

Упражнение 2 (рис. 61). Разведение прямых рук в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.



Рис. 60

* За комплекс упражнений с эспандером могут быть приняты описанные выше упражнения (см. стр. 64—65), выполняемые в той же последовательности.

И. п. — ноги вместе, руки на ширине плеч подняты до высоты подбородка.

1 — развести прямые руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 12—15 раз.

Упражнение 3 (рис. 62). Стоя ногами на центре амортизатора, поднять руки вверх. Для разгибателей, дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п. — встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

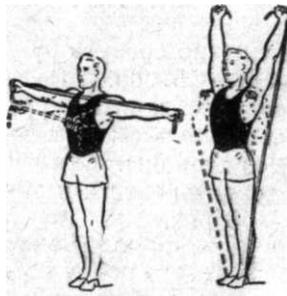


Рис. 61 Рис. 62

1 — вытянуть руки вверх; 2 — медленно вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз.

Упражнение 4 (рис. 63). Наклоны туловища вперед. Для мышц туловища.

И. п. — продеть амортизатор за ручку двери или скобу. Стать спиной к ручке двери или скобе. Руки к плечам.

1 — наклонить туловище вперед; 2 — выпрямить туловище. Темп средний и быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 5 (рис. 64). Согнуть руки в локтевых суставах (хватом снизу). Для сгибателей рук (бицепсов).

И. п. — стать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опущены вниз, ладони наружу.

1 — согнуть руки в локтях; 2 — медленно опустить руки вниз. Темп средний. Повторить 15—25 раз.

Упражнение 6 (рис. 65). Круговые движения руками. Для мышц плечевого пояса.

И. п. — стоя спиной к скобе или дверной ручке, взяться руками за концы резины. Круговые движения прямыми руками назад-в сторону-вверх-вперед-вниз. То же, но в обратном направлении. Повторить 10—20 раз в каждую сторону.

Упражнение 7 (рис. 66). Поднимание рук вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для дельтовидных, трапецевидных мышц рук.

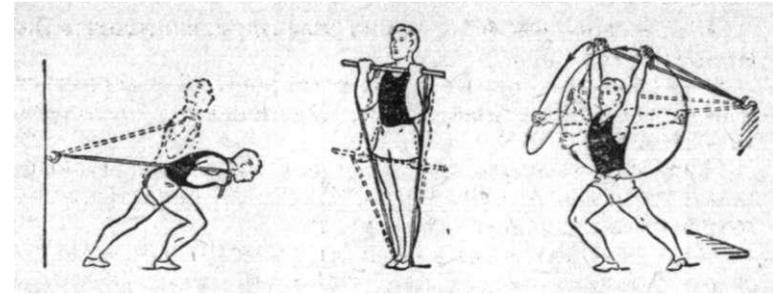


Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65

И. п. — то же, что и в упражнении 5 настоящего комплекса, но руки хватом сверху.

1 — положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь; 2 — выпрямить руки вверх; 3 — медленно опустить на грудь; 4 — опустить руки вниз. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 8 (рис. 67). Попеременное поднятие и опускание прямых рук. Для мышц плечевого пояса и рук.

И. п. — стать лицом к скобе или ручке двери, ноги на ширине ступни, взяться руками за концы резины. Попеременное поднятие и опускание прямых рук вперед-вниз-назад. Темп средний и быстрый. Повторить 50—100 раз.

Упражнение 9 (рис. 68). Наклоны туловища, сидя с резиной в руках. Для мышцы брюшного пресса.

И. п. — продеть резину в скобу и сесть на пол или на табурет, концы резины намотать на кисти рук, прямые ноги упираются в дверь или стенку.

1 — наклонить туловище назад до отказа; 2 — выпрямить туловище. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 10. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для мышц рук, трапецевидных и грудных мышц.

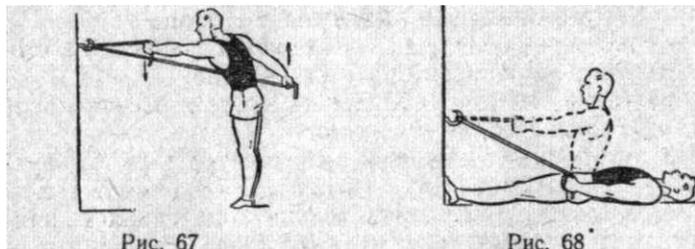
И. п. — подвесить резиновый амортизатор за верхнюю скобу или сук дерева, поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

Г — согнуть руки к плечам; 2 — разогнуть руки в локтях вниз; 3 — плавно вер-



Рис. 66

нуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12—20 раз



Упражнение 11 (рис. 69). Попеременные движения руками, как при способе плавания кроль. Для мышц плечевого пояса и рук.

И. п. — то же. Туловище слегка наклонено вперед. Попеременные движения руками, как при способе плавания кроль. Темп средний. Повторить 20—30 раз правой и левой рукой.

Упражнение 12 (рис. 70). Выжимание, лежа на скамейке лицом вверх. Для грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).

И. п. — продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на нее лицом вверх, руками взяться за концы резины.

1 — разогнуть руки; 2 — медленно согнуть руки к плечам. Темп средний. Повторить 25—40 раз.

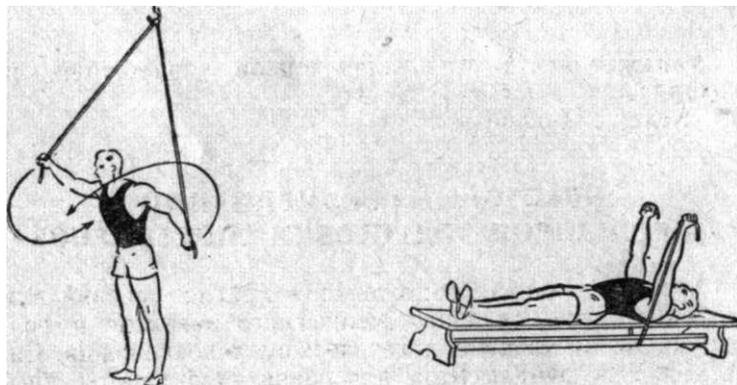


Рис. 69

Рис 70

Упражнение 13 (рис. 71). Разведение и сведение прямых рук, лежа на скамейке лицом вверх. Для грудных мышц.

И. п. — то же, но руки вытянуты в стороны.

1 — свести руки вперед; 2 — медленно развести в стороны. Темп средний. Повторить 20—45 раз.

Упражнение 14 (рис. 72). Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для мышц ног.

И. п. — продеть резиновый амортизатор в скобу, ручку двери или зацепить его за дерево, стать спиной к скобе (ручке, дереву), обмотать резину вокруг пояса, придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Сильно натягивая туловищем резину, бег на месте с высоким подниманием коленей. Темп средний и быстрый. Всего 30—60 сек.

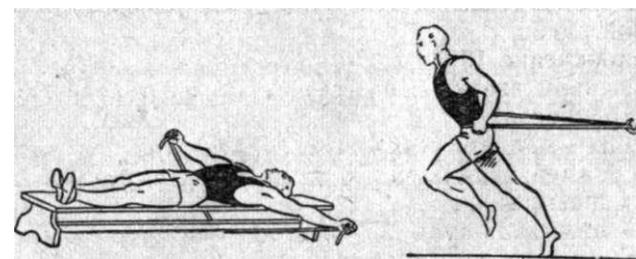


Рис. 71

Рис. 72

Упражнение 15. Медленная ходьба, упражнения для дыхания и расслабления мышц.

Водные процедуры.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Хорошая силовая подготовка—одно из условий всестороннего, гармоничного физического развития и формирования настоящего атлетического телосложения. Сила является фундаментом для развития быстроты, прыгучести, прыжковой ловкости и скоростной выносливости.

Чтобы быстро бегать и плавать, далеко и высоко прыгать, далеко метать, поднимать большие тяжести, выполнять быстрые и мощные удары, боксеру, теннисисту, волейболисту, футболисту и другим спортсменам необходимо иметь сильные, хорошо тренированные эластичные мышцы рук, туловища и ног.

Многие из современных видов спорта являются атлетическими и требуют значительного улучшения силовой подготовленности спортсмена. Раньше существовало мнение, что легкоатлетам, боксерам, теннисистам, гребцам, пловцам, лыжникам, гимнастам и другим спортсменам вредны силовые упражнения с отягощениями, поскольку они якобы приводят к напряженности и скованности в движениях, потере тонкости ощущений, быстроты и т. д.

Наука и практика в большинстве видов спорта показала ошибочность подобного рода необоснованных суждений. Все зависит от правильного подбора и методики применения силовых упражнений, а также правильного сочетания и дозирования с другими упражнениями.

Развитие силы должно занять видное место в тренировке спортсмена, в особенности начинающего. Это создает прочную основу для наилучшего овладения современной техникой видов спорта.

Особое внимание в тренировке необходимо обратить на силовые упражнения, координационно связанные с техникой и укрепляющие преимущественно те группы мышц, которые развивают силу и силовую выносливость.

Следует подчеркнуть ведущее значение тренировочных средств с различного рода отягощениями в решении этой задачи. Например, штангу можно использовать в разнообразных видах спорта, но применять ее нужно осторожно. Профессор А. В. Коробков правильно указывает: «Все качества, характеризующие двигательную функцию, надо развивать теми или иными средствами с применением методики, учитывающей специализацию спортсмена» *.

* Из доклада проф. А. В. Коробкова на Всесоюзной научно-методической конференции. «Вопросы системы спортивной тренировки». 1961 г.

Однако это не исключает возможности выполнения и специфических тяжелоатлетических упражнений, таких, как жим, рывок, толчок двумя руками, рывок и толчок одной рукой, а также приседаний, наклонов, тяг и других упражнений, потому что упражнения со штангой, выполняемые со средним и большим весом на предельных скоростях (одноразовое и двухразовое выполнение за подход), прекрасно развивают такое умение, как моментальная мобилизация усилий, которое имеет значение для всех видов спорта. Наши исследования показали, что сильнейшие советские и зарубежные тяжелоатлеты затрачивают 0,5—0,7 сек. при установлении рекордов мира. А. Курьнов, например, в рывке 135 кг затратил 0,6 сек., А. Жгун в рывке 129 кг — 0,7 сек., В. Бажановский в рывке 130 кг — 0,5 сек., Ю. Власов поднял на грудь для толчка 210 кг за 0,5 сек. (не считая времени, затраченного на старт и поднимание из подседа).

Для развития силы рекомендуются следующие виды снарядов:

1. Диски различного веса от штанг.
2. Грифы от штанг.
3. Металлические палки весом 8—12 кг.
4. Разборные штанги.
5. Гантели разного веса и вида (постоянного веса, разборные и универсальные катящиеся гантели).
6. Резины различного сечения и плотности.
7. Гири разного веса (16, 20, 24, 32 кг).
8. Блочные снаряды различных конструкций (1—2—3-блочные).
9. Универсальные станки для развития силы.
10. Прыжковые снаряды (гимнастический козел, стойки и др.).
11. Набивные мячи.
12. Мешки с песком.
13. Гимнастические снаряды (брусья, кольца, канат, лестница, гимнастическая стенка, перекладина).
14. Тяжелые булавы.

**НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
С РАЗЛИЧНОГО РОДА ОТЯГОЩЕНИЯМИ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

1. Большинство упражнений по структуре движений и совершаемым усилиям должно быть близко к элементам техники вида спорта.

2. Упражнения должны быть простыми и доступными для выполнения.

3. Ряд упражнений необходимо использовать как в разминке с небольшой нагрузкой, так и в конце основной части тренировочного урока со значительным увеличением нагрузки.

4. Упражнения, развивающие силу, следует проводить после общеразвивающих упражнений без отягощений.

5. Упражнения необходимо проводить круглогодично, несколько снижая нагрузку в основном периоде тренировки, особенно в предсоревновательных и соревновательных его этапах.

6. Эффективность применения упражнений для развития силы зависит от веса снарядов, усилий, количества повторений за подход и скорости выполнения. Поэтому в основе методики применения этих упражнений лежит требование многократного их повторения с заданием на время, количество выполнения в определенный промежуток времени и темп (с использованием метронома и секундомера).

Для лыжников и гребцов, для которых типичными являются выносливость и силовая выносливость, рекомендуются упражнения преимущественно с малыми и средними весами; для метателей, прыгунов, спринтеров, тяжелоатлетов и других спортсменов, которым максимальные усилия необходимо проявлять за очень короткий промежуток времени,— упражнения с большими напряжениями на максимальных скоростях 2—4 раза за подход.

7. Величина усилий должна, как правило, превосходить усилия, применяемые в виде спорта. Таким образом создается большой запас мощности (только отрезки времени при выполнении этих упражнений для ряда видов спорта могут быть короче).

8. При проведении занятий по силовой подготовке необходимо строго исходить из индивидуальных особенностей спортсмена, его возраста, состояния здоровья, тренированности, учитывая сильные и слабые стороны занимающихся, чтобы в соответствии с этим воздействовать на них в нужном направлении.

9. При выполнении упражнений для развития силы предпочтение следует отдавать маховым динамичным упражнениям, обращая особое внимание на амплитуду движений (одновременно улучшается и подвижность в суставах).

Примечание. Стрелкам, гимнастам следует включать большое количество статических упражнений на время со средним и большим весом, особенно гимнастам.

10. Упражнения для развития силы выполняются на каждом занятии в медленном и предельно быстром темпе.

11. Упражнения силового порядка рекомендуется сочетать с упражнениями на расслабление и растягивание.

12. Количество подходов и повторений, вес снарядов, время и темп постепенно увеличиваются.

13. Систематические упражнения со средним весом — 60—65%, большим — 75—85% и предельным — 100% от веса спортсмена наиболее эффективно развивают силу и не снижают быстроты выполнения, если на занятиях используются также упражнения на быстроту.

14. Выполняя упражнения, связанные с техникой, необходимо уделить большое внимание развитию силы мышц-антагонистов.

15. Число подходов, количество выполненных упражнений — повторение за подход, вес отягощений, темп и время выполнения упражнений должны точно фиксироваться.

16. Упражнения с отягощениями на время 1—3—5 мин. и т. д. рекомендуется проводить в переменном темпе.

17. В подготовительном периоде тренировки для развития силы целесообразно проводить не менее 2—3 раз в неделю.

Кроме того, на основных тренировочных занятиях можно включить ряд упражнений для развития силы в «отстающих» группах мышц, а также мышц-антагонистов.

18. В упражнения для развития силы рекомендуется включать небольшое количество упражнений (2—4) изометрического типа.

19. Для установления взаимозависимости сдвигов силовых показателей с уровнем общей тренированности и состояния организма спортсмена необходимо проходить регулярно медицинский контроль и антропометрические измерения.

НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

Специальные упражнения для жима двумя руками.

Жим двумя руками состоит из двух движений: поднимания штанги на грудь и выжимания штанги от груди вверх на прямые руки, придерживаясь при этом весьма строгих правил (рис. 73).

Успех в жиме двумя руками во многом зависит от того, как штанга будет взята на грудь. Следовательно, атлет должен совершенствовать технику поднимания штанги на грудь и укреплять мышцы ног, туловища и рук, участвующие в поднимании штанги на грудь. Наиболее полезным упражнением является поднимание штанги на «высокую стойку» с пола и с высоты коленей.



рис 73

Упражнение производится на средних и предельных весах.

Целесообразно поднимать штангу на грудь значительно большего веса, нежели атлет в состоянии ее выжать.

Специальные упражнения для жима от груди двумя руками:

1. Жим штанги на определенное количество раз (4—5 выжиманий за один подход).
2. Жим штанги широким и узким хватом.
3. Жим штанги от уровня глаз.
4. Толчковый жим с груди и из-за головы без подседа.
5. Жим штанги в медленном темпе.
6. Жим штанги в быстром темпе.

7. Жим штанги из-за головы различными хватами (узким, средним, широким).

8. Жим штанги на определенное количество раз с опусканием ее на пол (по 3—5 раз за один подход).

9. Подъем штанги на грудь с виса силой рук.

10. Жим штанги, лежа на скамейке, различными хватами и под разными углами.

11. Жим из положения, когда штанга находится на специальных стойках, на уровне глаз и ниже середины груди.

12. Жим сидя без опоры спиной.

13. Жим сидя с опорой спиной под разными углами (рис. 74).

Так как при жиме двумя руками принимают участие, главным образом, дельтовидные, трапецевидные мышцы и трехглавые разгибатели рук (трицепсы), то рекомендуется прорабатывать еще ряд дополнительных упражнений без штанги; наиболее эффективные из них:

а) отжимание в стойке на кистях (можно с опорой ногами о стенку) и в упоре лежа за руками,

б) подъем силой на кольцах (с отягощением, прикрепленным к поясному ремню, вес 10—50 кг),

в) отжимание в упоре на брусьях (с отягощением, прикрепленным к поясному ремню, вес 10—50 кг).

Упражнения с гантелями (вес 5—16 кг в зависимости от силы занимающегося):

1. Сгибание и разгибание рук ладонями вперед, назад, внутрь.

2. Выжимание гантелей одновременно и попеременно.

3. Разгибание рук с гантелями из-за головы.

4. Поднимание прямых рук с гантелями вперед и в сторону-вверх.

5. Кругообразные вращательные движения руками с гантелями вперед и назад.

6. Разведение рук в стороны (руки поднять вперед на высоту плеч).

Упражнения с гирями (вес 16—24—32 кг в зависимости от силы занимающихся):

1. Выжимание гири двумя руками.

2. Выжимание гири одной рукой (правой и левой).

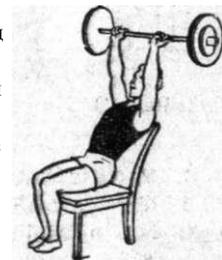


рис. 74

3. Толкание с дожимом двух гирь одновременно.
4. Выжимание двух гирь одновременно.
5. Выжимание двух гирь, лежа на полу и на скамейке.



Рис. 75

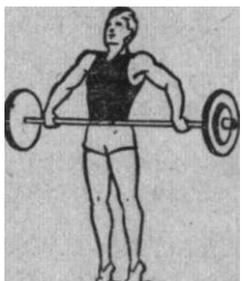


Рис. 76

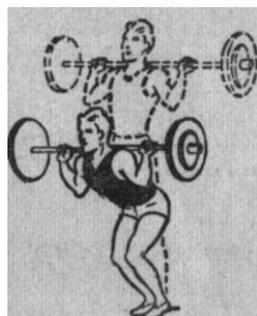


Рис. 77

точности, средний — для отработки точности и силы и большой — 10—30 кг (свыше предельного результата) в рывке для развития силы. Упражнение целесообразно проделывать на согнутых и прямых ногах с пола и с высоты коленей (с виса) по 2—4 раза за один подход.

6. Выжимание гири **двумя** руками из-за головы с опущенными назад предплечьями (хватом за ручку гири сверху и снизу).

7. Кругообразные вращательные движения двумя руками одной гирей (как в метании молотом).

8. Кругообразные движения вперед двумя руками двух гирь в боковой плоскости.

9. Разведение и сведение двух гирь в стороны («крест»).

Специальные упражнения для рывка двумя руками. Рывок двумя руками представляет собой одно движение, в процессе которого штанга с помоста безостановочно поднимается вверх на прямые руки (рис. 75).

Рывок двумя руками является одним из упражнений классического троеборья, требующего от спортсмена овладения сложной техникой его выполнения, большой физической силы, скорости и гибкости.

Для улучшения результатов в рывке двумя руками предлагаются следующие подготовительные упражнения:

1. Поднимание (тяга) штанги до уровня живота и груди на среднем и широком хвате. С подрывом — ускорением, начиная с середины бедер. При этом штанга должна быть как можно ближе к туловищу. Вес штанги небольшой для отработки

2. Тяга штанги широким хватом, не сгибая рук, с подниманием плеч и выходом на носки в момент «подрыва» (вес штанги на 10—40 кг больше предельного результата в рывке) (рис. 76).

3. Рывок штанги на высокую стойку без приседания.

4. Рывок на высокую стойку с малым приседанием.

5. Рывок на высокую стойку с середины бедер.

6. Подъем штанги рывковым способом силой одних рук с виса.

7. Поднимание штанги на грудь широким хватом на согнутых и прямых ногах и с высоты коленей (на средних и предельных весах).

8. Рывок штанги малого и среднего веса на скорость и точность (по секундомеру) способом «ножницы» или «низкий сед».

9. Рывок на определенное количество раз (3—5 раз за один подход способом «ножницы» или «низкий сед»), ноги врозь, малый и средний вес.

При выполнении упражнений с пола и с середины бедер вырабатывается сила и силовая выносливость, а также скорость.

10. Толчок штанги от груди широким хватом с глубоким приседанием способом «ножницы» и «разножка». Толчок штанги из-за головы широким хватом с глубоким, очень быстрым подседом «ножницами» и «разножкой».

11. На среднем и широком хвате выжимание штанги от груди с одновременным глубоким приседанием в «ножницы».

12. Приседание и вставание с поднятой на прямые руки вверх штангой способами «низкий сед» и «ножницы». Это упражнение развивает силу ног, гибкость и точность движения.

13. Приседание со штангой на плечах.

14. Наклоны туловища со штангой на плечах на прямых и слегка согнутых ногах (рис. 77).

15. Подскоки со штангой на плечах.

16. Пружинящие приседания со штангой на груди, плечах и поднятой на прямые руки вверх (в положении «ножницы» или «низкий сед»).

17. Ходьба выпадами способом «ножницы» со штангой на плечах за головой.

Упражнения с гирями

1. Выбрасывание гири одной рукой (правой и левой).
2. Тяга двух гирь с «подрывом».
3. Выбрасывание двух гирь одновременно двумя руками.
4. Перебрасывание гири назад через голову.
5. Стоя на двух стульях, табуретках, скамейках, расставленных на ширине плеч, тяга одной гири двумя руками на прямые руки вверх.
6. То же самое с двумя гирями.

Специальные упражнения для толчка двумя руками.

Толчок двумя руками состоит из двух движений — поднимания штанги на грудь и толчка ее от груди вверх на прямые руки.

Нередко наблюдается, что у одних атлетов лучше результат в поднимании штанги на грудь, а у других с груди. Можно рекомендовать подготовительные упражнения для поднимания штанги на грудь и толчка с груди.

Упражнения для поднимания штанги на грудь.

1. Тяга штанги двумя руками без «подрыва».
 2. Тяга штанги двумя руками «с подрывом» (с подниманием плеч и выходом на носки).
- Вес поднимать средний, предельный и больше предела толчка на 20—40 кг; за один подход проделать 2—4 подтягивания.
3. Поднимание штанги на грудь без подседа, с пола и с высоты коленей и бедер.
 4. Поднимание штанги на грудь с малым подседом, не расставляя ног.
 5. Поднимание штанги на грудь с виса силой одних рук.
 6. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах, стоя на прямых и полусогнутых ногах (разгибание туловища проводится очень энергично).
 7. Полуприседания со штангой на груди (брать штангу со стоек или при помощи партнера). Вес штанги на 10—30 кг больше предела в толчке.
 8. Приседание со штангой на плечах и груди с различным весом.
 9. Приседание способом «ножницы».
 10. Поднимание штанги на грудь малого и среднего

веса, на скорость, точность способом «ножницы» или «низкий сед». За один подход 2—4 подъема с пола, высоты коленей и середины бедер.

11. Ходьба выпадами вперед способом «ножницы» со штангой на плечах (рис. 78).

Упражнения для толчка штанги с груди.

1. Толчок штанги с груди без расстановки ног и подседа.
2. Толчок штанги с груди без расстановки ног с подседом.
- 3. Толчок штанги из-за головы без расстановки ног (с полуприседом) (рис. 79).

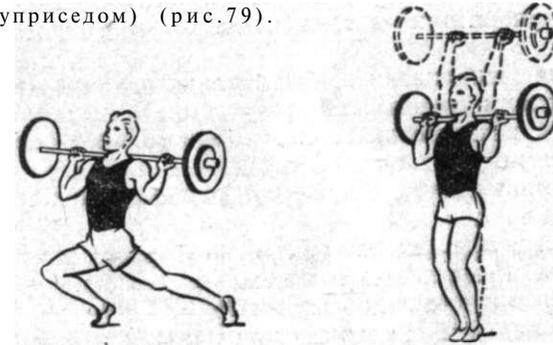


Рис. 78

Рис. 79

4. Толчок штанги из-за головы способом «ножницы».
5. Толчок штанги с груди способом «ножницы» на разы — по 3—5 толчков за один подход (на точность движений).
6. Вырывание штанги с пола и с высоты коленей узким хватом на прямые руки вверх.
7. Приседание с поднятой на прямые руки вверх штангой способом «ножницы». Упражнение проводится с малыми и средними весами.

Кроме указанных выше подготовительных упражнений, целесообразно подбирать и сочетать для атлетов различные другие упражнения, сообразуясь с их индивидуальными особенностями и подготовленностью.

Крайне необходимо проделывать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, группы приводящих мышц, укрепляющих паховые кольца, а также упражнения на растягивание, гибкость и скорость.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТА

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ СИЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ГИМНАСТОВ МУЖЧИН

Нами разработаны и рекомендуются для пользования специальные комплексы упражнений, развивающие силу, способствующие выполнению таких сложных силовых элементов, как:

1. Упор руки в стороны.
2. Упор руки в стороны головой вниз.
3. Из упора руки в стороны дожать в упор (на кольцах).
4. Для выполнения горизонтального упора (на кольцах, брусьях и в вольных упражнениях).
5. Для выполнения горизонтального виса спереди на прямых руках.

Средствами для упражнений, развивающих силу гимнастов, являются:

1. Штанги разборные (с более легким грифом).
2. Гантели разного веса (желательно разборные).
3. Резиновые амортизаторы диаметром 6—9 мм.
4. Резиновые бинты или вакуумная резина диаметром 7—10 мм.
5. Диски от штанг разного веса (от набора штанги).
6. Гири весом 16—20—25—32 кг.
7. Блочные снаряды.
8. Катящиеся стоялки.

Кроме того, рекомендуется выполнять ряд силовых упражнений с отягощением на поясном ремне:

1. Подтягивание и лазание на широко раздвинутых канатах, шестах, гимнастической лестнице.
2. Подъем силой на кольцах, подтягивание на перекладине (широким хватом).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с диском от штанги на поясе весом 10—20 кг.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Упражнения для развития силы с любым видом отягощения (гантели, штанга, резина, блочные снаряды и др.) следует проводить после разминочных упражнений без отягощения.

2. Упражнения, развивающие силу, необходимо проводить круглогодично, несколько снижая нагрузку в соревновательном периоде тренировки.

3. Упражнения для развития силы надо сочетать с упражнениями на расслабление и растягивание.

4. Число серий-подходов и количество выполненных упражнений в серии-подходе, вес отягощения должны точно фиксироваться.

5. Если вес отягощения мал и количество упражнений в серии выполняется без особых усилий, надо прибавить вес и увеличить количество упражнений в серии.

6. В основные дни занятий по усмотрению тренера и гимнаста выбираются отдельные упражнения из комплексов, наиболее необходимых гимнасту.

7. Упражнения, развивающие силу, выполняются в конце тренировочного урока.

8. В дополнительные тренировочные дни желательно комплексы упражнений выполнять полностью, с учетом индивидуальных особенностей гимнаста.

9. Перерыв между подходами-сериями должен быть 2—3 мин.

10. Учитывая специфические особенности каждого гимнаста, его силовую подготовленность и те трудные силовые элементы, которые ему тяжело даются, необходимо увеличить количество выполняемых специальных упражнений для данного элемента.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ ДЛЯ УПОРА РУКИ В СТОРОНЫ

1. Упражнения со штангой

Упражнение 1. Поднимание прямых рук вперед до горизонтального положения.

И. п. — стоя, держать штангу в опущенных вниз руках широким хватом сверху.

1—2 — поднять штангу до горизонтального положения. 3—4 — держать 24 сек. и вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 4—5 раз с весом 20—40 кг.

Упражнение 2. Жим штанги с груди широким хватом (рис. 80),

И. п. — стоя со штангой на груди.

1—2 — медленно силой выжать штангу на прямые руки вверх;

3 — держать; 4 — опустить на грудь. Сделать 2—3 подхода по 3—4 раза с весом 40—80 кг.

Упражнение 3. Жим штанги из-за головы широким хватом.

И. п. — стоя со штангой за головой.

1—2 — медленно силой выжать штангу на прямые руки вверх; 3 — держать; 4 — опустить штангу медленно за голову на плечи. Сделать 2—3 подхода по 3—4 раза с весом 40—70 кг.

Упражнение 4. Жим штанги широким хватом, лежа на гимнастической скамейке.

И. п. — лечь на скамейку лицом кверху. Партнер, стоя у головы лежащего на скамейке, аккуратно кладет ему штангу на грудь или помогает поднять штангу, лежащую за головой на скамейке.

1—2 — медленно силой выжать штангу вверх на прямые руки; 3 — держать; 4 — опустить на грудь. Сделать 2—3 подхода по 3—4 раза с весом 50—90 кг.

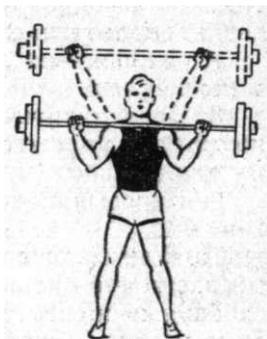


рис. 80

II. Упражнения с резиновым амортизатором

Упражнение 1. Разведение поднятых вверх прямых рук в стороны-вниз (рис. 81).

И. п. — продеть резиновый амортизатор за верхнюю рейку гимнастической стенки, сук дерева или скобу, поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

1—2 — развести руки в стороны; 3 — держать 2—3 сек., 4 — опустить вниз и вернуться в исходное положение. Сделать 3—5 подходов по 6—8 раз.

Упражнение 2. Сведение и разведение рук вперед и в стороны.

И. п. — продеть резину за рейку гимнастической стенки, скобу, ручку от двери или дерево на высоте плеч,

стоя спиной к месту прикрепления резины; натянув резину, выставить ногу вперед, поднять руки в стороны на высоту плеч.

1—2 — свести прямые руки вперед; 3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 5—7 раз.

Упражнение 3. Прodelать то же самое, что и в упражнении 2, но стоя лицом к месту прикрепления резины.

Сделать 3—4 подхода по 4—6 раз.

Упражнение 4. Опускание в упор руки в стороны на кольцах, стоя на резине.

И. п. — прикрепить резину к кольцам, став в упор с опорой ногами о резину.

1—2 — опускание в упор руки в стороны; 3—4 — держать и вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—4 раза.

Упражнение 5. Поднимание рук в стороны-вверх (рис. 82).

И. п. — стать ногами на центр резины, намотать резину на опущенные вниз руки.

1 — поднять руки в стороны; 2—3 — держать; 4 — поднять вверх и вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 5—7 раз.

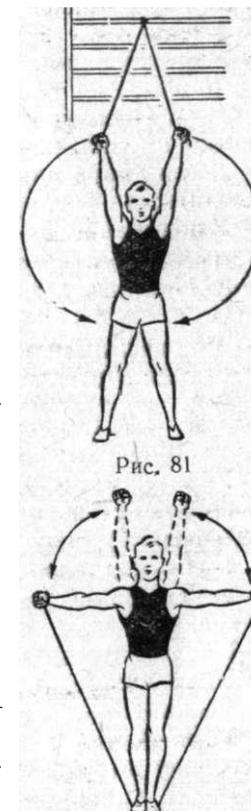


Рис. 81

Рис. 82

III. Упражнения на кольцах

Упражнение 1. Разведение рук в стороны с опусканием тела.

И. п. — из упора лежа лицом вниз (кольца опущены до уровня коленей).

1—2 — разведение рук в стороны; 3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—5 раз.

Упражнение 2. Разведение рук в стороны.

И. п. — из упора сзади (кольца опущены до уровня коленей).

Ж — разведение рук в стороны; 2—3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—5 раз.

Упражнение 3. Из упора опускание в упор руки в стороны.

И. п. — кольца на уровне плеч. Хватом за кольца и опорой предплечьями о ремни.

1 — из упора опускание в упор руки в стороны; 2—3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—5 раз.

Примечание. Упражнения на кольцах 1—3 можно проделывать с отягощением, прикрепленным к ремню.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ ДЛЯ УПОРА РУКИ В СТОРОНЫ ГОЛОВОЙ ВНИЗ

1. Упражнения со штангой

Упражнение 1. Жим штанги узким и широким хватом.

И. п. — стоя со штангой на груди (штанга опущена ниже сосков).

1—2 — медленно силой выжать штангу на прямые руки вверх; 3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение.

Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом 20—80 кг.

Упражнение 2. Жим штанги из-за головы узким и широким хватом.

И. п. — стоя со штангой за головой (штанга опущена за голову до касания грифом штанги лопаток).

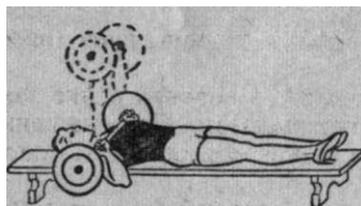


Рис. 83

1—2 — медленно силой выжать штангу на прямые руки вверх; 3 — держать; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом штанги 20—70 кг.

Упражнение 3. Жим штанги, лежа на скамейке (верх за голову) (рис. 83).

И. п. — лежа на гимнастической скамейке лицом кверху, взять штангу, находящуюся на скамейке за головой (средним и широким хватом).

1—2 — медленно силой приподнять штангу, сгибая руки в локтевых суставах, положить ее на грудь; 3—4 — выпрямить руки за голову, не касаясь грифом скамейки. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом штанги 20—40 кг.

Упражнение 4. Отжимание в стойке на широко расставленных «стоялках» с диском от штанги на поясе (рис. 84).

И. п. — надеть на поясной ремень диск весом 5—15 кг. Принять положение стойки на кистях на широко расставленных «стоялках» (можно с опорой ногами о стенку или с помощью партнера).

1—2 — медленно силой согнуть руки; 3—4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—4 раза с диском от штанги на поясе весом 5—15 кг.

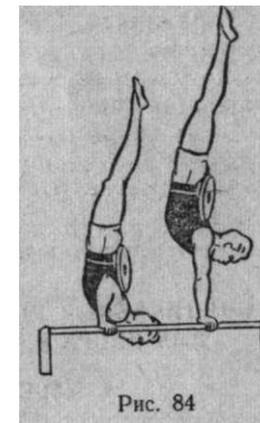


Рис. 84

II. Упражнения с резиновым амортизатором

Упражнение 1. Разгибание рук вверх (стоя).

И. п. — стоя ногами на центре амортизатора, взяться руками за его концы так, чтобы руки были широко разведены в стороны.

• **1—2** — разогнуть руки в стороны-вверх; 3 — держать 2—3 сек.; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—5 подходов по 6—8 раз.

Упражнение 2. Разведение рук в стороны-вниз (лежа лицом кверху) (рис. 85).

И. п. — прикрепить амортизатор к верхней рейке гимнастической стенки или другому предмету. Лечь на спину головой к стенке. Поднять руки вверх и обмотать кисти амортизатором.

1—2 — силой развести руки в стороны-вниз до касания бедер; 3—4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 4—5 раз.

Упражнение 3. Разведение рук в стороны-вниз (лежа лицом книзу).

И. п. — лечь на мат или на гимнастический конь вдоль, головой к стене (партнер держит за ноги). Амортизатор прикреплен к гимнастической стенке или другому предмету на высоте 40—50 см. Руки вытянуть вперед, прочно держа резину.

1—2 — медленно силой развести руки в стороны; держать 2—4 сек.; 3 — прижать руки к бедрам; 4 — вернуться в и. п. Сделать 3—4 подхода по 4—6 раз.

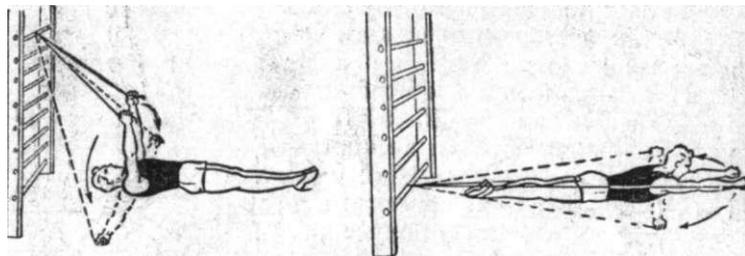


Рис. 85

Рис. 86

Упражнение 4. Поднимание рук в стороны-вверх (лежа лицом книзу) (рис. 86).

И. п. — лечь на мат или гимнастический конь ногами к стене, прикрепив амортизатор к гимнастической стенке на высоте 30—40 см. Руки опущены вниз, касаясь бедер, и прочно держат амортизатор.

1—2 — поднять руки в стороны, держать 2—4 сек.; 3 — поднять руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 4—6 раз.

III. Упражнения с разборными или вращающимися гантелями

Упражнение 1. В упоре лежа руки за головой на гантелях, разведение рук в стороны (рис. 87).

И. п. — упор лежа, руки за головой на гантелях.

1—2 — медленно развести руки в стороны, катая по полу гантели; 3 — держать 2—4 сек.; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—5 подходов по 2—4 раза.

Примечания: 1. Упражнение необходимо постепенно усложнять, поднимая ноги с пола на более высокую опору — скамейку, стул, стол или доходя до стойки на кистях с опорой ногами о гимнастическую стенку (можно стоять с помощью партнера). При счете 3 рекомендуется время поднимания ног постепенно увеличивать до 4—6 сек.

2. Если гимнасту трудно выполнять упражнение в упоре лежа сзади, руки на гантелях, на полу, тогда необходимо опору для рук поднять, поставив гантели на скамейку.

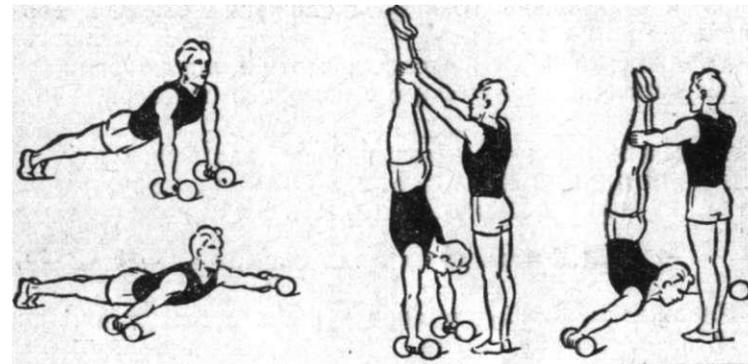


Рис. 87

Рис. 88

Упражнение 2. В стойке на кистях на разборных или вращающихся гантелях. Разведение рук в стороны с опусканием тела (рис. 88).

И. п. — стойка на кистях на гантелях (партнер держит за ноги).

1—2 — катая гантели по полу, медленно развести руки в стороны до положения упора руки в стороны вниз головой; 3 — держать 2—4 сек.; 4 — с помощью партнера вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз.

IV. Упражнения на кольцах

Упражнение 1. Из стойки на кистях опускание в вис прогнувшись.

14 п _ стойка на кистях на кольцах. Затем медленно силой через прямые руки опускание в вис прогнувшись. Сделать 2—3 подхода по 2—3 раза.

Упражнение 2. Опускание **головы** вниз, разводя руки в стороны до упора (с помощью партнера, а затем без него).

И. п. — кольца на высоте плеч. Стойка на кистях с дополнительной опорой (руки продеты через ремни хватом за кольца).

Опускание головы вниз, разводя руки в стороны до упора, и вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 2—3 раза.

Упражнение 3. То же самое, что и в упражнении 2, но без дополнительной опоры с помощью партнера.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА НА КОЛЬЦАХ—ИЗ УПОРА РУКИ В СТОРОНЫ ДОЖАТЬ В УПОР

I. Упражнения с гантелями

Упражнение 1. Поднимание рук в стороны-вверх.

И. п. — основная стойка.

1 — поднять руки в стороны, держать 2—4 сек.; 2 — вверх; 3 — в стороны, держать 2—4 сек.; 4 — в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 5—6 раз. Вес гантели или диска от штанги равен 10—15 кг.

Упражнение 2. Круговые движения руками.

И. п. — руки подняты в стороны, слегка согнуты в локтях. Круговые вращения руками вперед и назад.

Сделать 2—3 подхода по 5—6 раз в каждую сторону. Вес гантели должен быть равен 5—6 кг, вес диска от штанги — 5—10 кг.

Упражнение 3. Разведение рук в стороны, лежа на скамейке.

И. п. — лечь на гимнастическую скамейку лицом вверх, руки подняты вперед.

1—2 — медленно силой развести руки в стороны, держать 2—4 сек.; 3—4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 5—6 раз. Вес гантели или диска от штанги равен 10—15 кг.

II. Упражнения на кольцах с отягощением

Упражнение 1. Подъем силой рук через стороны в упор стоя на пятках (рис. 89).

И. п. — сидя на полу, кольца на уровне плеч. К поясному ремню прикреплен диск от штанги весом 2,5—5—10 кг. Хват за кольца руки в стороны (немного согнуты в локтях).

Медленно поднять силой руки через стороны в упоре стоя на пятках. Сделать 3—5 подходов по 3—5 раз.

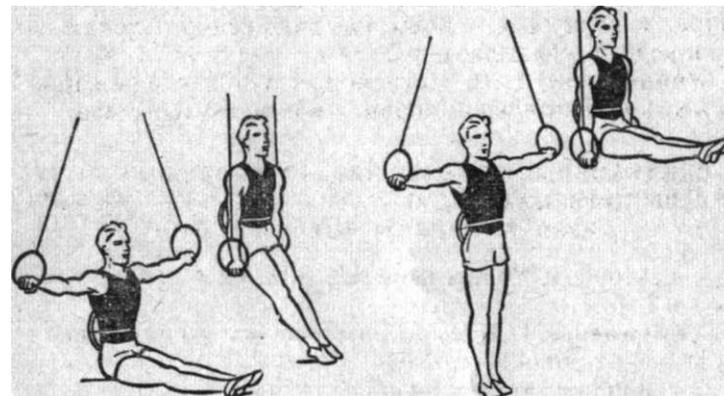


Рис. 89

Рис. 90

Упражнение 2. Из упора руки в стороны дожать в упор (стоя).

И. п. — кольца на уровне плеч, упор руки в стороны.

Из упора руки в стороны дожать в упор и вернуться в исходное положение с диском от штанги весом 2,5—5—10 кг, прикрепленным к поясному ремню. Сделать 3—5 подходов по 3—5 раз.

Упражнение 3. Из упора руки в стороны в упор в угол (рис. 90).

И. п. — стоя на полу, кольца на уровне плеч, упор руки в стороны.

Слегка отталкиваясь, силой прямыми руками упор в угол с диском от штанги весом 2,5—5 кг, прикрепленным к поясному ремню. Сделать 2—4 подхода по 3—5 раз.

III. Упражнения с резиновым амортизатором

Упражнение 1. Разведение рук в стороны-вниз.

И. п. — закрепить резину за кольца или сук дерева;

поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук. 1 — медленно силой развести руки в стороны, держать 2—3 сек.; 2—3 — опустить руки вниз; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—5 подходов по 5—6 раз.

Упражнение 2. Из виса на кольцах, стоя на амортизаторе, силой прямые руки через стороны в упор (с отягощением) (рис. 91).

И. п. — концы резины прикрепить к кольцам. Вис, стоя на амортизаторе. На поясничный ремень надеть диск.

Силой через прямые руки в стороны выйти в упор и вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—5 раз с диском от штанги весом 2,5—10 кг.

Упражнение 3. Из упора руки в стороны, стоя на подвешенной резине, дожать в упор.

И. п. — то же, только подтянуть резину выше и принять положение упора руки в стороны. Прикрепить к поясному ремню диск от штанги весом 2,5—5 кг.

Силой прямыми руками дожать в упор. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз.

Упражнение 4. Из упора на кольцах. Резина горизонтально закрепляется руками к кольцам. Разведение рук в стороны — дожать в упор (рис. 92).

И. п. — резина прочно держится руками за кольца, принять положение упора.

Медленно силой принять положение упора руки в

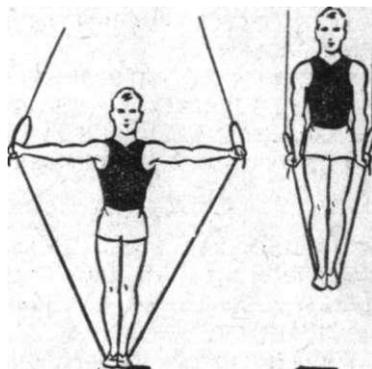


Рис. 91

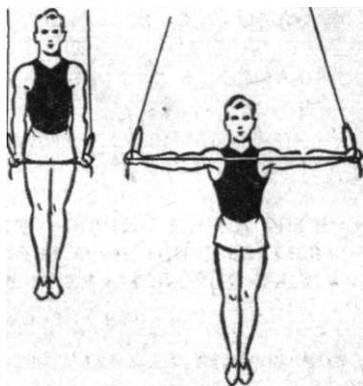


Рис. 92

стороны; держать. Медленно силой дожать в упор. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз.

IV. Упражнения на блоковых снарядах

Упражнение 1. Разведение поднятых рук вверх-в стороны (рис. 93).

И. п. — стоя, поднять прямые руки вверх, хватом за ручки блока.

Медленно силой развести руки в стороны, держать 3—5 сек., вернуться в исходное положение. Сделать 3—5 подходов, по 4—5 раз с грузом 30—40 кг.

Упражнение 2. Дожимание в упор (из упора руки в стороны).

И. п. — стоя, прямые руки в стороны хватом за ручки блока. Медленно силой дожать в упор, касаясь руками бедер. Сделать 3—5 подходов по 4—6 раз с грузом 30—40 кг.

Упражнение 3. Дожимание в упор одной рукой (правой, левой).

И. п. — стоя боком, прямые руки поднять в стороны, хватом за ручку блока.

Медленно силой дожать в упор, касаясь рукой бедра. Сделать по 2—4 подхода по 4—6 раз для правой и левой руки с грузом 15—25 кг.



Рис. 93

Примечания: а) упражнение 3 можно делать и с поднятой вверх рукой; б) указанные упражнения можно выполнять сидя на скамейке, стуле.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА (НА КОЛЬЦАХ, БРУСЬЯХ И В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ)

I. Упражнения со штангой

Упражнение 1. Наклоны туловища со штангой за головой.

И. п. — положить штангу на плечи за головой, поддерживая ее руками.

1 — наклонить туловище вперед-вниз; 2 — выпрямить туловище до горизонтального положения (ноги прямые); 3 — держать 2—3 сек.; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом штанги 40—60 кг.

Упражнение 2. Наклоны туловища вперед с грифом от штанги за головой до горизонтального положения с выпрямлением рук со штангой вперед.

И. п. — положить гриф штанги на плечи за головой, придерживая его руками хватом немного шире плеч (ноги прямые).

1 — наклонить туловище вперед до горизонтального положения; 2 — выпрямить руки вперед, держать 2—3 сек.; 3 — согнуть руки, положить гриф за голову на плечи; 4 — вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом штанги 20—45 кг.

Упражнение 3. Поднимание прямых рук со штангой до горизонтального положения.

И. п. — основная стойка. Штанга в опущенных вниз прямых руках.

1—2 — медленно силой поднять прямыми руками штангу вперед до горизонтального положения; 3 — держать 2—4 сек.; 4 — вернуться в исходное положение.

Сделать 3—5 подходов по 3—5 раз с весом штанги 20—40 кг.

Примечание. Упражнение выполняется хватом за гриф сверху и снизу попеременно.

Упражнение 4. Наклоны туловища вперед, лежа на бедрах на гимнастическом козле лицом вниз.

И. п. — лечь на бедра лицом вниз на гимнастический козел с грифом штанги или диском весом 10—15 кг за головой, придерживая руками. Партнер держит упражняющегося за ноги или можно продеть ноги за рейку гимнастической стенки.

1 — наклонить туловище вперед-вниз до отказа; 2 — 3 — поднять туловище до горизонтального положения, держать; 4 — прогнуть туловище назад-вверх до отказа. Сделать 2—4 подхода по 3—4 раза.

Упражнение 5. Поднимание ног до горизонтального положения, лежа животом или грудью на гимнастическом козле или коне (рис. 94).

И. п. — лечь грудью на козла или коня, хватом руками за рейку гимнастической стенки ниже уровня снаряда. К опущенным вниз ногам (стопам) привязать диски от штанги весом 2,5—5 кг.

Медленно силой поднять прямые ноги вверх до горизонтального положения, держать 2—4 сек. и вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—5 раз.

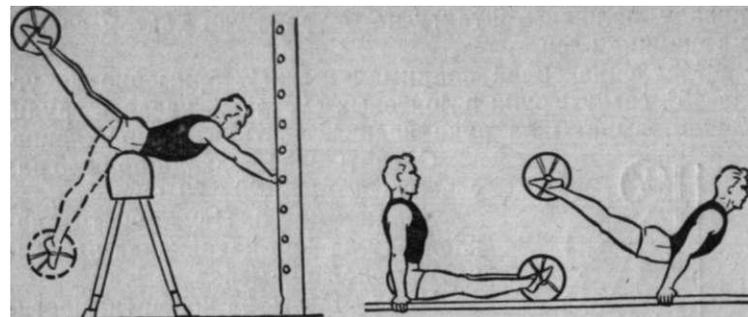


Рис. 94

Рис. 95

Упражнение 6. На брусьях из угла в упоре в горизонтальный упор (рис. 95).

И. п. — прикрепить к ногам диски от штанги весом 1—2,5 кг к каждой ноге. Принять положение угол в упоре. Медленно силой из угла в упоре перейти в горизонтальный упор на прямых руках. Сделать 2—3 подхода по 2—4 раза.

Примечание. То же самое упражнение можно выполнить на кольцах.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВИСА СПЕРЕДИ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

I. Упражнения со штангой

Упражнение 1. Лежа, поднимание прямыми руками штанги за головой.

И. п. — лечь на гимнастическую скамейку лицом кверху, положить штангу на скамью за головой, поднять руки вверх и взяться за гриф на ширине плеч.

Медленно силой прямыми руками поднять штангу через голову вперед-вниз до касания бедер. Также медленно силой вернуться в исходное положение. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз с весом 20—40 кг.

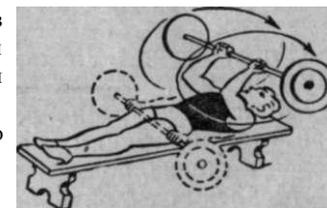


Рис. 96

Упражнение 2. Лежа, выполнять круговые движения руками со штангой (рис. 96).

И. п. — лечь на гимнастическую скамейку лицом кверху, положить штангу на бедра. Руки хватом сверху на ширине плеч.

Медленно силой поднимая штангу, примерно до угла 45° , согнуть руки в локтевых суставах, касаясь груди. Затем, выпрямляя руки вперед, повторить упражнение.



Рис. 97

Сделать 2—4 подхода по 3—5 раз с весом штанги 20—50 кг.

Упражнение 3. Пружинистые наклоны туловища назад, сидя на гимнастической скамейке.

И. п. — сесть на конец гимнастической скамейки, зацепившись носками за сиденье, с гантелями или диском от штанги у плеч или за головой. Ноги прямые.

Пружинистые наклоны туловища назад (3—4 наклона) до горизонтального положения с последующим выпрямлением туловища. Сделать 3—5 подходов по 4—5 раз с весом снарядов 10—20 кг.

Упражнение 4. С опорой спиной на гимнастического козла поднимание туловища до вертикального положения «березка» (рис. 97).

И. п. — стоя с опорой спиной на козла хватом руками за гимнастическую стенку, прикрепить диски от штанги к стопе.

Медленно силой поднять прямое туловище до вертикального положения. Сделать 2—4 подхода по 3—4 раза. Вес дисков 2,5—5 кг.

II. Упражнения с резиновым амортизатором

Упражнение 1. Лежа, сгибание прямых рук к туловищу (рис. 98).

И. п. — прикрепив резину к гимнастической стенке, привязать к ступням диски от штанги. Лечь на спину головой к стенке, поднять руки вверх, взявшись за резину.

Медленно силой привести руки к туловищу под углом $40-45^\circ$, одновременно поднимая ноги и туловище

до угла $45-50^\circ$, держать 2—3 сек. и вернуться в исходное положение. Сделать 2—4 подхода по 3—5 раз. Вес дисков 2,5 кг.



Рис. 98

Упражнение 2. Лежа, поднимание прямых рук вперед с одновременным подниманием ног и нижней части туловища (рис. 99).

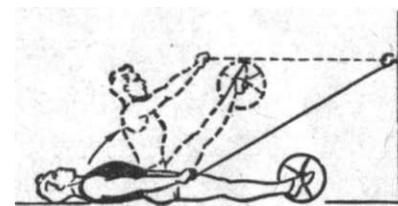


Рис. 99

И. п. — то же, но лечь ногами к гимнастической стенке, руки прижать к бедрам.

Медленно силой поднять руки вперед, одновременно поднимая ноги и туловище до угла $45-50^\circ$, держать 2—3 сек. и вернуться в исходное положение. Сделать 2—4 подхода по 3—5 раз. Вес дисков 2,5—5 кг.

III. Упражнения на кольцах для горизонтального вися спереди

Упражнение 1. Из вися переход в горизонтальный вис (рис. 100).

И. п. — вис с прикрепленными к ногам дисками от штанги.

Медленно силой из виса в горизонтальный вис, держать и вернуться в исходное положение. Сделать 2—3 подхода по 3—4 раза. Вес дисков 1—2,5 кг

Упражнение 2. Из упора переход в горизонтальный вис спереди (рис. 101).

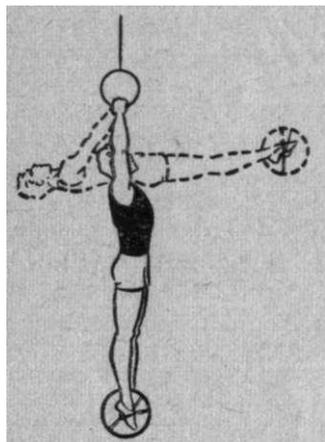


Рис. 100

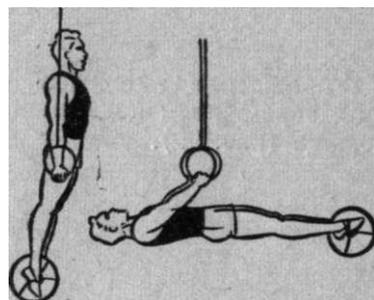


Рис. 101

И. п. — упор с прикрепленными к ногам дисками от штанги.

Медленно силой из упора переход в горизонтальный вис спереди. Держать. Сделать 2—3 подхода по 3—4 раза. Вес дисков 1—2,5 кг.

Примечание. Вначале эти упражнения рекомендуется выполнять с попеременным сгибанием ног.

Упражнение 3. Вис прогнувшись.

И. п. — вис с прикрепленными к ногам дисками от штанги. Медленно силой вис прогнувшись. Медленно вернуться в исходное положение.

Сделать 3—4 подхода по 3—4 раза. Вес дисков 2,5—5 кг.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОЯСНЫМ РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ ДЛЯ БЕГУНОВ

Одной из важнейших задач бегунов на короткие дистанции в тренировках зимой является развитие быстроты и силы.

Эффективным средством для развития большой мощности у бегунов на короткие дистанции служит специальный поясной ремень с прикрепленным к нему резиновым амортизатором (толщиной 8—9 мм для женщин и юношей и 9—11 мм для взрослых мужчин).

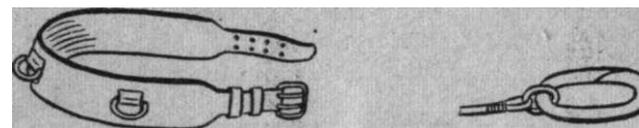


Рис. 102

Рис. 103

Поясной ремень делается из кожи или прочного заменителя, шириной 6—8 см (рис. 102). С боков к нему прикрепляются сквозными заклепками металлические прокладки и кольца (по одному кольцу симметрично с каждой стороны). В центре ремня также имеется кольцо. С внутренней стороны ремень желательно прошить войлоком.

Устройство резинового амортизатора. Резиновый амортизатор представляет собой многожильный отрезок резины, обтянутый тканевой оболочкой, длиной 6—7 м. Согнув амортизатор пополам, необходимо вставить в него металлическое кольцо и прочно обмотать шейку мягкой проволокой, а поверх проволоки — изоляционной лентой (рис. 103).

К каждому концу резинового амортизатора надо прочно прикрепить металлический карабин. Для этого концы резинового амортизатора загибают, предварительно вставив в них кольца. Концы также прочно обматывают мягкой проволокой, а сверху изоляционной лентой.

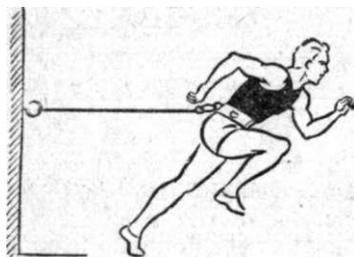
Пользоваться ремнем с амортизатором можно следующим образом: центральное кольцо на амортизаторе продевают за крюк, вбитый в стенку, или за рейку гим-

настической стенки, а также зацепляют за дерево. Кабины прикрепляют к поясному ремню, который надевает спортсмен.

Упражнения с поясным резиновым амортизатором

Упражнение 1. И. п. — туго натянув резиновый амортизатор и став ногами на прикрепленную к полу резиновую дорожку, принять положение бегуна на дистанции (рис. 104).

По команде «Марш!» начинать бег на месте (стремясь вперед) в среднем темпе на время 25—40 сек. Повторить 3—4 раза с промежутками отдыха 2—3 мин.



Рис

Упражнение 2. И. п. — натянув амортизатор, принять положение низкого старта.

По команде «Марш!» в максимально быстром темпе «сорвать» старт и бежать на месте 10—15 сек. (с подсчетом, сколько упражняющийся делает шагов в секунду). Повторить 8—12 раз с промежутками отдыха 2—3 мин.

Упражнение 3. И. п. — натянуть амортизатор в положении низкого старта.

Начать бег с максимальной скоростью, 30—60 сек., с высоким подниманием бедра и точным подсчетом, сколько шагов сделает бегун в секунду. Повторить 6—10 раз. Отдых между подходами 4—6 мин.

Упражнение 4. И. п. — натянуть амортизатор в положении высокого старта.

Начать бег с максимальной скоростью 40—80 сек. с высоким подниманием бедра и точным подсчетом, сколько шагов сделал бегун в секунду. Повторить 5—7 раз. Отдых между подходами 4—6 мин.

Упражнение 5. И. п. — натянуть амортизатор в положении высокого старта.

Начать бег в переменном темпе со средним подниманием бедра. Например: 30 сек. — в среднем темпе, 15 сек. — в быстром, 20 сек. — в среднем, 12 сек. — в мак-

симальном, 20 сек. — в среднем, 20 сек. — в медленном, 12 сек. — в максимальном и 10 сек. — в среднем темпе. Повторить 4—6 раз. Отдых между подходами 5—10 мин.

Примечание. Спортсмены получают задание от тренера в зависимости от их тренированности и опыта. Эти упражнения не ограничивают собой весь их комплекс, а даны как примерные. Темп бега целесообразно определять с помощью метронома.

Высота поднимания бедра определяется по стоящей рядом с бегуном сантиметровой шкале с нанесенными на ней крупными цифрами. Необходимо также начертить линию старта, на которой бегун должен выполнять упражнения.

Натяжение резинового амортизатора может равняться 30—100 кг (в зависимости от толщины и натяжения амортизатора).

После упражнений с поясным амортизатором для улучшения подвижности в тазобедренных суставах и растягивания задней поверхности бедра весьма целесообразно проделать ряд маховых упражнений с прикрепленным к стопе отягощением. Упражнения с поясным амортизатором можно проводить не только в зале, но и в манеже на гравийной дорожке, а также на открытом воздухе.

Для занятий в зале рекомендуется резиновая обувь, а для тренировок на гравийной дорожке — туфли с шипами.

Занятия с поясным резиновым амортизатором можно проводить 2—3 раза в неделю.

НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Хорошей прыгучестью обладает тот спортсмен, который, отталкиваясь, может развить большое усилие за короткий промежуток времени при оптимальной амплитуде движения. В основе прыгучести лежит взрывной характер работы мышечной системы, для проявления которого требуется высокая степень совершенства таких показателей деятельности центральной нервной системы, как сила возбуждательного и тормозного процессов, равновесие между ними и функциональная подвижность (лабильность) этих процессов. Сила и быстрота являются компонентами динамического усилия, качество которого и характеризуется его мощностью. Основным из этих компонентов является сила, так как быстрота движений зависит от силы мышц. Поэтому работа над развитием силы при помощи различного рода отягощений имеет решающее значение для повышения мощности усилия и включает в себя повторные силовые напряжения мышц в основном динамического (и немного стати-

ческого) характера, которые в подавляющем большинстве своем должны носить скоростную окраску.

Применение упражнений с отягощениями вовлекает в работу большее количество мышц и большее количество мышечных волокон в работающих мышцах и ставит их в условия, близкие к тем, которые возникают в прыжках. Ниже даются упражнения, развивающие силу для улучшения прыгучести, так как это качество крайне необходимо спортсменам различных специальностей.

Примерные упражнения с диском от штанги

Упражнение 1. Поднимание колена с диском на бедре (рис. 105).

И. п. — стоя на одной ноге (левой), поднять согнутую в колене ногу и положить на бедро диск, поддерживая его руками.

1 — опустить ногу вниз; 2 — вернуться в и. п. Повторить 10—15 раз правой и левой ногой. Сделать 4—6 подходов, вес диска 5—20 кг.

Упражнение 2. Размахивание ногой с прикрепленным к стопе диском (рис. 106).

И. п. — стать одной ногой на гимнастическую скамейку, рукой опереться о стенку или другой предмет.

Размахивание свободной ногой вперед и назад как можно выше.

То же упражнение в сторону (внутри и наружу) и круговое движение через предмет (высоту поднимания ноги рекомендуется фиксировать). Повторить 15—20 раз

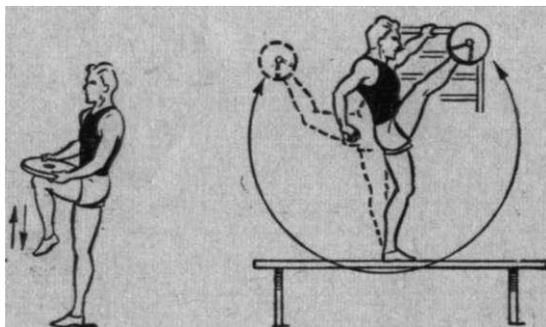


Рис. 105

Рис. 106

правой и левой ногой. Сделать 3—4 подхода, вес диска 1—5 кг.

Упражнение 3. Прыжок в длину с места двумя ногами с прикрепленным к поясному ремню (желательно армейскому) диском.

Сделать 15—30 прыжков в 2—3 подхода, вес диска 2,5—10 кг.

Примечание. Те же прыжки с места, двойные и тройные на двух и одной ноге.

Упражнение 4. Прыжок на гимнастический козел толчком двух ног (диск прикрепляется так же, как и в упражнении 3) (рис. 107).

Прыжок выполняется с места и с шага, вес диска 2,5—10 кг. Сделать 10—20 прыжков в 2—3 подходах.

Примечание. Тот же прыжок можно сделать попеременно на правой и левой ноге. Высота гимнастического козла постепенно повышается, расстояние места отталкивания увеличивается.

Упражнение 5. Прыжки с места в длину в глубоком приседе с диском за спиной.

И. п. — двумя руками держать диск за спиной. Ноги расставить на ширину таза и полностью глубоко присесть на полных ступнях, туловище держать как можно прямее.

В положении глубокого приседа делать прыжки в длину с места толчком двух ног. Сделать 20—30 прыжков в 2—3 подходах.

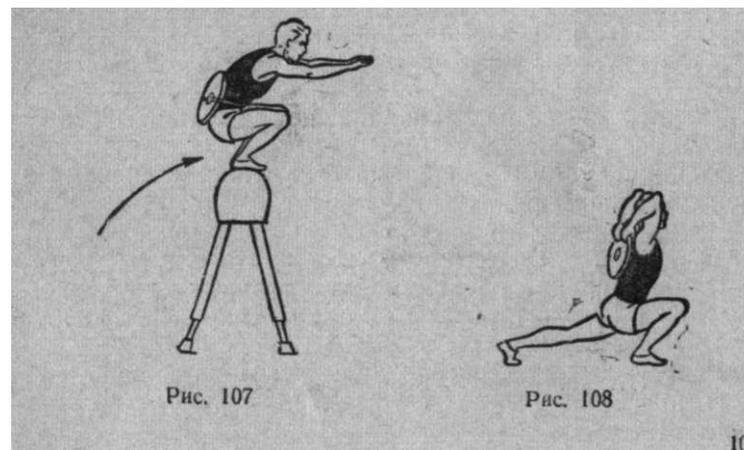


Рис. 107

Рис. 108

Примечание. Можно выполнять прыжки через низкие препятствия (скамейку, веревочку и др.), вес дисков 5—10 кг.

Упражнение 6. Ходьба выпадами с диском за спиной (рис. 108).

И. п. — диск держать, как в упражнении 5.

Ходьба глубокими выпадами вперед. Сделать 20—40 шагов-выпадов правой и левой ногой, вес дисков 10—20 кг.

Упражнение 7. Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах с дисками в опущенных вниз руках.

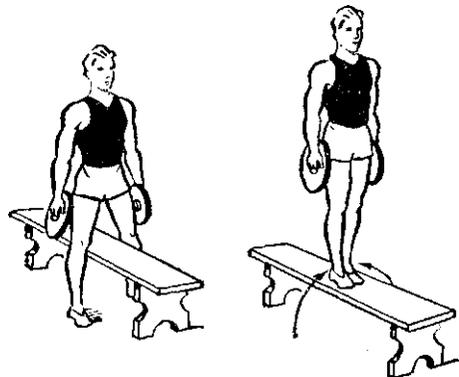


Рис. 109

Сделать 50—100 подскоков в 2—3 подходах, вес дисков по 5—20 кг каждый.

Упражнение 8. Многократное насакивание на препятствие (гимнастической козел, плинт, лестницу и др.) с диском на ремне. Толчком одной и двумя ногами.

Сделать 30—50 насакиваний, по 8—10 за каждый подход, вес дисков 2,5—10 кг.

Упражнение 9. Прыжки на скамейку с дисками в опущенных вниз руках (рис. 109).

И. п. — стать ноги врозь, скамейка поставлена между ногами.

Напрыгивание на скамейку толчком двух ног. Повторить 20—30 прыжков в 2—3 подходах, вес дисков по 5—10 кг каждый.

Упражнение 10. Приседание с диском за спиной.

И. п. — такое же, как в упражнении 5.

Приседание на одной и двух ногах, на носках и всей ступне (повторить по 20—100 раз на двух ногах, на одной ноге до отказа), вес дисков 5—15 кг для одной ноги, 20—40 кг для двух ног.

Упражнение 11. Пружинистые приседания с выпрыгиванием.

И. п. — то же, что и в упражнении 5.

Пружинистое приседание 5—6 раз с последующим выпрыгиванием. Повторить 10—20 раз в 2—3 подходах, вес дисков 10—20 кг.

Упражнение 12. Сгибание ног лежа с прикрепленным к ногам диском.

И. п. — лечь на скамейку лицом вниз, диски прикрепить к ступням.

Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Повторить 40—70 раз в 2—3 подходах, вес дисков 10—40 кг.

Упражнение 13. Загребаящее движение ногой с прикрепленным к стопе диском (рис. 110).

И. п. — такое же, как в упражнении 2.

Загребаящее движение ногой с подниманием как можно выше колена. Упражнение выполнять с полной амплитудой движения. Повторить 30—100 раз правой и левой ногой, вес диска 2,5—5 кг.

Упражнение 14. Сгибание, разгибание и кругообразные движения стопой с прикрепленным диском или гантелью.

Повторить до отказа правой и левой стопой, 2—4 подхода, вес диска или гантели 2,5—10 кг (упражнение выполняется сидя).

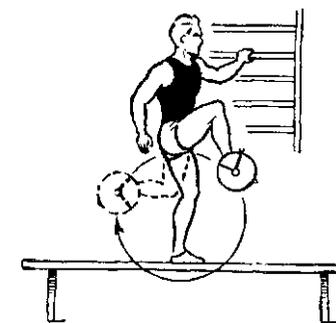


Рис. 110

Примерные упражнения со штангой

Упражнение 1. Приседания со штангой за головой (ноги на всей ступне).

Повторить 5—6 приседаний за подход, сделать 4—

6 подходов. Вес штанги 40—100 и более кг в зависимости от силы занимающихся.

Упражнение 2. Пружинистые приседания с подпрыгиванием, штанга за головой (рис. 111).

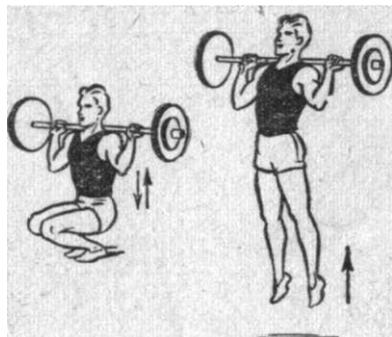


Рис. 111

Пружинистое приседание 5—6 раз с последующим подпрыгиванием. Повторить 10—20 раз в 3—5 подходах, вес штанги 40—100 кг.

Упражнение 3. Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах со штангой на плечах.

Повторить 20—40 подскоков, вес штанги 40—140 кг.

Упражнение 4. Прыжки назад толчком одной и двух ног со штангой на плечах.

Повторить 20—30 прыжков, вес штанги 30—80 кг.

Упражнение 5. Тройные прыжки на одной и двух ногах со штангой за головой (рис. 112).

Повторить 8—10 прыжков (тройных), вес штанги 20—80 кг.

Упражнение 6. Тройные прыжки назад на одной и двух ногах со штангой за головой.

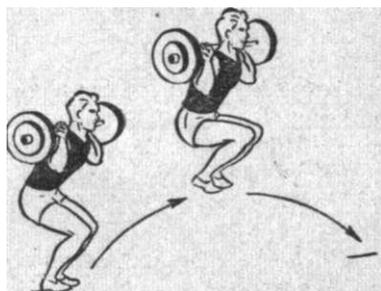


Рис. 112

Повторить 8—10 прыжков (тройных), вес штанги 20—80 кг.

Упражнение 7. Прыжки в сторону на одной и двух ногах — вправо и влево (бокком) со штангой за головой.

Повторить 20—30 прыжков, вес штанги 30—80 кг.

Упражнение 8. Прыжки в длину толчком двух ног в полуприседе со штангой за головой.

Повторить 10—20 прыжков в 2—3 подходах, вес штанги 40—90 кг (тоже из глубокого приседа) со штангой весом 20—60 кг.

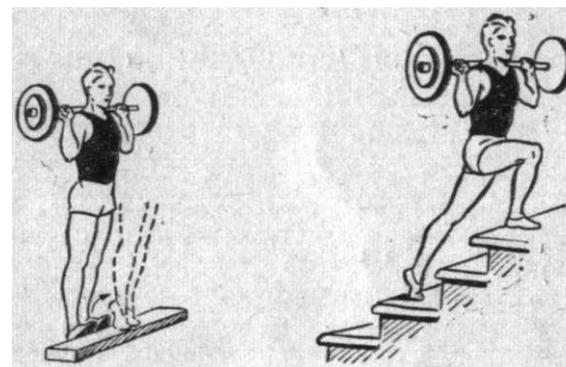


Рис. 113

Рис. 114

Упражнение 9. Ходьба выпадами вперед со штангой за головой.

Повторить 30—50 прыжков с весом 40—100 кг.

Упражнение 10. Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед и в стороны со штангой за головой.

Повторить 30—50 шагов с весом 20—80 кг.

Упражнение 11. Вставание на носки со штангой за головой (рис. 113).

И. п. — подставить под носки брусок высотой 8—12 см (предварительно закрепив его).

Повторить 40—60 раз, сделав 4—6 подходов. Вес штанги 70—150 кг.

Упражнение 12. Бег на месте со штангой за головой 20—60 сек., вес штанги 20—80 кг.

Упражнение 13. Выпрыгивание со штангой за головой из разных по глубине приседов (на слегка согнутых ногах, полуприседа, полного глубокого приседа).

Повторить 10—30 раз с весом 20—90 кг.

Упражнение 14. Ходьба по лестнице со штангой за головой (рис. 114).

Подняться на 30—50 ступенек с весом штанги 30—100 кг (если поблизости нет лестницы, можно заменить ее двумя невысокими тумбочками).

Аналогичные упражнения для развития прыгучести рекомендуется выполнять с гантелями и гириями разного веса.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДИСКАМИ ОТ ШТАНГИ

(для различных видов спорта)

Упражнение 1. Наклоны туловища вперед с диском в руках (общеразвивающие). Для мышц спины и рук (рис. 115).

И. п. — взять диск двумя руками, ноги поставить немного шире плеч, туловище наклонить вперед.

1 — энергично выпрямить туловище, одновременно поднимая диск прямыми руками вперед-вверх; 2 — наклонить туловище вперед-вниз, пропуская руки с диском подальше между ногами. Повторить 10—20 раз в среднем и быстром темпе с диском весом 5—20 кг.

Упражнение 2. Круговые вращательные движения туловищем с диском в руках. Для всей массы спинных и поясничных мышц.

И. п. — такое же, как и в упражнении 1.

Круговые движения туловищем с подниманием диска вверх. Повторить 5—8 раз в правую и левую стороны с диском весом 5—15 кг.

Упражнение 3. Поднимание прямых рук с диском вперед-вверх. Для дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п. — стоя прямо с диском в руках, ноги на ширине плеч.



Рис. 115

1 — поднять прямые руки вперед-вверх; 2 — плавно опустить руки вниз.

Повторить 10—15 раз с диском весом 10—20 кг.

Упражнение 4. Ходьба выпадами с диском за головой. Для мышц ног и спины.

И. п. — положить диск за голову на спину, придерживая его двумя руками. Ходьба выпадами вперед, сильно сгибая выставленную вперед ногу. Сделать 40—60 шагов-выпадов с диском весом 15—20 кг.

Упражнение 5. Наклоны туловища с диском за головой, сидя на гимнастическом козле или коне. Для мышц брюшного пресса.

И. п. — сесть на козел, ноги продеть за рейку гимнастической стенки, диск держать двумя руками за головой.

1 — наклонить туловище назад до отказа; 2 — выпрямить туловище, слегка наклоняя его вперед. Повторить 6—10 раз в 2—3 подхода с диском весом 5—10 кг. Темп средний и медленный.

Упражнение 6. Круговые движения туловищем с диском за головой. Для косых мышц брюшного пресса.

И. п. — то же, что и в упражнении 5.

Круговые движения туловищем в правую и левую стороны. Повторить по 5—6 раз в каждую сторону с диском весом 5 кг. Темп средний и медленный.

Упражнение 7. Приседание с диском за головой. Для мышц ног.

И. п. — положить диск за голову на спину, придерживая его руками, ноги поставить на ширину ступни.

1 — присесть глубоко на всей ступне; 2 — выпрямить ноги. Повторить 20—40 раз в 2—3 подхода с диском весом 20 кг.

Упражнение 8. Наклоны туловища с диском за головой, лежа на козле или коне лицом вниз. Для мышц спины, ягодичных и мышц задней поверхности бедра.

И. п. — лечь лицом вниз. Ноги продеть за гимнастическую рейку, положить диск за голову, держа его руками.

1 — наклонить туловище как можно ниже; 2 — энергично выпрямить туловище, прогибаясь в поясничной части. Повторить 10—12 раз в 2—3 подхода с диском весом 10—20 кг.

Упражнение 9. Круговые движения туловищем, лежа

на козле лицом вниз. Для мышц спины, косых и ягодичных мышц (рис. 116).

И. п. — то же, что и в упражнении 8.

Круговые движения туловищем в правую и левую стороны с диском за головой. Повторить по 5–6 раз в 2–3 подхода в каждую сторону с диском весом 5–10 кг.

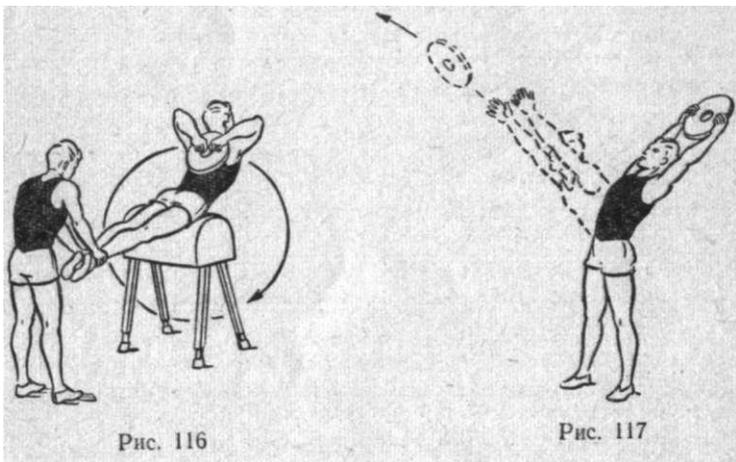


Рис. 116

Рис. 117

Упражнение 10. Выжать диск вверх на прямые руки. Для мышц рук.

И. п. — такое же, как в упражнении 3.

1 — согнуть руки в локтях, поднимая диск к груди; 2 — выжать диск вверх на прямые руки; 3 — опустить диск на грудь; 4 — опустить плавно диск вперед-вниз. Повторить 10–15 раз в 3–4 подхода с диском весом 10–20 кг.

Упражнение 11. Броски диска двумя руками снизу вперед. Для мышц туловища и рук.

И. п. — ноги расставлены немного шире плеч, диск держать двумя руками, туловище наклонить вперед.

Энергично выпрямить туловище, одновременно сильно и подальше бросить диск. Повторить 15–20 раз в 2–3 подхода с диском весом 10–20 кг.

Упражнение 12. Броски диска назад за голову. Для мышц туловища и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 11.

Энергично разогнуть туловище и бросить подальше диск назад за голову. Повторить 15–20 раз в 2–3 подхода с диском весом 10–20 кг.

Упражнение 13. Броски диска сверху вперед с поднятыми вверх руками (для метателей ядра и копья). Для мышц туловища и рук (рис. 117).

И. п. — ноги расставлены немного шире плеч, туловище наклонено вперед с диском в руках.

1 — выпрямиться и поднять диск вверх, слегка наклоняя туловище назад; 2 — энергично выпрямить туловище, одновременно сильно и дальше бросить диск вперед.

Повторить 15–20 раз в 2–3 подхода с диском весом 10–20 кг.

Примечание. То же упражнение проделать одной рукой.

Упражнение 14. Круговые вращения рук с диском (для метателей молота). Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц (рис. 118).

И. п. — такое же, как в упражнении 3.

Круговое вращение рук с диском снизу вправо-вверх, влево-вниз. Повторить по 20–30 раз в каждую сторону в 2–3 подхода с диском весом 15–20 кг.

Упражнение 15. Сгибание и разгибание поднятых вверх рук с диском в локтевых суставах. Для разгибателей рук (рис. 119).

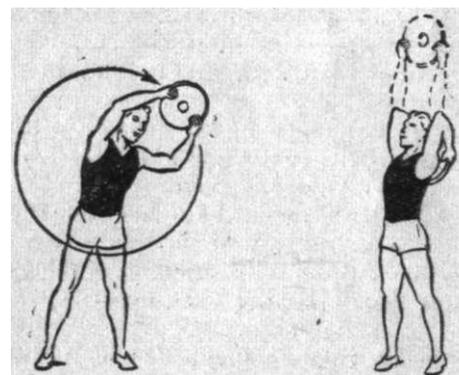


Рис. 118

Рис. 119

И. п. — поднять диск двумя руками вверх, ноги на ширине плеч.

1 — согнуть предплечья назад за голову, не опуская локтей; 2 — энергично выпрямить предплечья. Повторить 20—25 раз в 2—3 подхода с диском весом 15—20 кг.

Примечание. То же упражнение проделать одной рукой.

Упражнение 16. Толкание диска двумя руками вперед с груди. Для мышц туловища и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, взять диск двумя руками к груди.

1 — слегка наклонить туловище назад; 2 — резко, сильно толкнуть диск двумя руками вперед, одновременно энергично выпрямить туловище. Повторить 20—30 раз в 2—3 подхода с диском весом 15—20 кг.

Примечание. То же упражнение проделать одной рукой.

Упражнение 17. Перебрасывание диска с одной руки на другую с одновременным сгибанием ног. Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч. Положить диск на ладонь правой руки.

1 — согнуть правую ногу и перебросить диск на левую руку; 2 — согнуть левую ногу и перебросить диск на правую руку. Повторить 10—15 раз левой и правой рукой с диском весом 10—15 кг.

Упражнение 18. Поднимание бедра с диском на время (метроном и высота). Для мышц, поднимающих бедро.

И. п. — слегка опираясь правым плечом или рукой о стенку, приподнять левое бедро и положить на него диск, придерживая руками.

1 — энергично поднять бедро с диском как можно выше; 2 — плавно опустить вниз-назад.

Повторить 20—30 раз в 2—3 подхода левой и правой ногой с диском весом 10—20 кг. Темп средний и быстрый.

Упражнение 19. Ходьба с диском за головой в низком приседе. Для ягодичных, бедренных и приводящих мышц (рис. 120).

И. п. — положить диск на спину, придерживая его двумя руками. Ноги поставить на ширине таза и согнуть их до предела.

Ходьба на сильно согнутых ногах с диском за головой. Сделать 60—100 шагов в 3—4 подхода с диском весом 15—20 кг.

Упражнение 20. Прыжки на одной и двух ногах с диском за головой. Для мышц ног.

И. п. — положить диск на спину, придерживая его с боков двумя руками.

Прыжки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Повторить 80—120 прыжков в 3—4 подхода с диском весом 10—20 кг.

Примечание. Прыжки полезно выполнять в низком подседе, а также наскакивая одной и двумя ногами на ступеньки лестниц или скамейку с диском за головой.

В перечисленных упражнениях вес дисков колеблется от 5 до 20 кг. Для женщин и юношей вес дисков должен быть не более 5—10 кг. Упражнения можно проводить по количеству повторений или до легкого и среднего утомления (спортсменам рекомендуется не реже одного раза в 10 дней выполнять упражнения до отказа в переменном темпе, на время и под метроном).

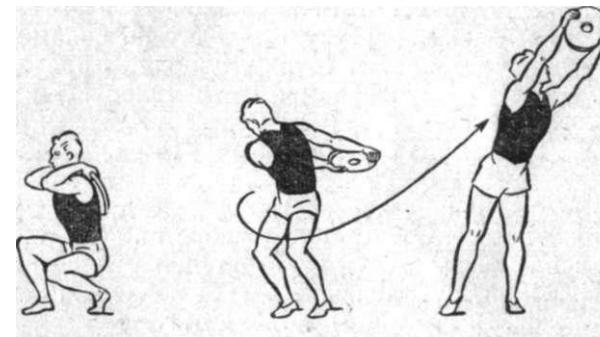


Рис. 120

Рис. 121

Упражнение 21. Разгибание туловища с поворотом с диском в руках (для метателей) (рис. 121).

И. п. — взять диск в руки, повернуться вправо-вниз. Руки прямые, ноги на ширине таза и слегка согнуты.

1 — энергично разогнуть туловище и ноги влево-вверх одновременно с сильным движением рук в ту же сторону; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить по 4—6 раз в 5—6 сериях. Вес диска 10—20 кг.

Упражнение 22. То же, но в другую сторону.

Упражнение 23. Сгибание и разгибание пальцев с диском от штанги. Для укрепления пальцев (для метателей).

И. п. — взять диск за ободок четырьмя пальцами (кроме большого) и опустить прямую руку с диском вдоль туловища.

1 — согнуть пальцы руки, держащей диск, прижав его слегка к ладони; 2 — разогнуть пальцы с диском. Повторить 20—50 раз правой и левой рукой с диском от штанги весом от 5 до 20 кг.

Примечание. Упражнение выполняется также сериями по 10—15 раз в 4—5 подходах в каждой серии.

Вес дисков можно увеличить, привязав к ним дополнительно диски. В этом случае количество повторений в каждой серии должно быть уменьшено. После выполнения упражнения рекомендуется легкое встряхивание пальцев и кисти.

Упражнение 24. Сгибание и разгибание кистей с диском в руках (для метателей). Для укрепления мышц и связок кисти и предплечья (рис. 122).

И. п. — продеть эстафетную палочку в отверстие диска, сесть, взять эстафетную палочку по бокам (диск в центре палочки) хватом сверху, положить предплечья на бедра, слегка наклонив при этом туловище вперед.

1 — согнуть кисти вверх; 2 — разогнуть кисти вниз. Повторить 20—60 раз сериями по 10—15 раз в 4—5 подходах. Вес дисков 5—20—40 кг (тоже хватом снизу с акцентом на сгибание порезче).

Упражнение 25. Отжимание в упоре на полу, брусках с диском на поясе. Для разгибателей рук и грудных мышц. Выполнить упражнение в 2—4 подходах, каждый раз до отказа. Вес диска от 2,5 до 20 кг.

Упражнение 26. Подтягивание на перекладине, кольцах с диском на поясе. Для сгибателей рук. Выполнить упражнение в 2—4 подходах, каждый раз до отказа хватом сверху и снизу.

Упражнение 27. Силовая протяжка диска одной и двумя руками. Для рук и дельтовидных мышц (рис. 123).

И. п. — ноги на ширине, плеч, руки с дисками опущены вниз.

1 — поднять руки с дисками как можно ближе к туловищу вверх (локти вверх); 2 — плавно опустить вниз. Повторить 10—15 раз в 2—3 подходах, вес дисков 10—20 кг.

Упражнение 28. Повороты туловища в стороны с диском в руках, стоя на месте и на ходу.



Рис. 122



Рис. 123

Упражнение 29. Сидя на козле или коне, повороты туловищем справа налево, снизу вверх-влево, то же в обратную сторону с диском в руках.

Упражнение 30. Толкание и метание диска двумя и одной рукой сидя.

Упражнение 31. Наскакивание на козел с диском на поясе.

Упражнение 32. Прыжки в низком седе на всей ступне с диском за головой.

Упражнение 33. Наклоны туловища в стороны («насос») с подтягиванием рук.

Упражнение 34. Лазание по канату, гимнастической лестнице с диском на поясе.

Упражнение 35. Сгибание ног, лежа лицом вниз. Диск привязан к ступням ног. Для задней поверхности бедра (рис. 124).

Упражнение 36. Поднимание и опускание диска прямыми руками, лежа на спине, вперед-вверх-назад.

Упражнение 37. Жим диска двумя руками, лежа на спине. Для рук и грудных мышц.

Упражнение 38. Разведение рук в стороны, лежа на скамейке лицом вверх (для грудных мышц).

Упражнение 39. Имитация конькобежного шага, держа диск двумя руками сзади.

Упражнение 40. Имитация толкания ядра (продев ногу за рейку гимнастической стенки). Вес диска 10—20 кг (рис. 125).

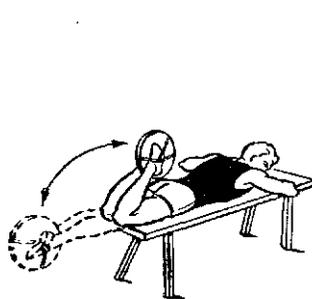


Рис. 124

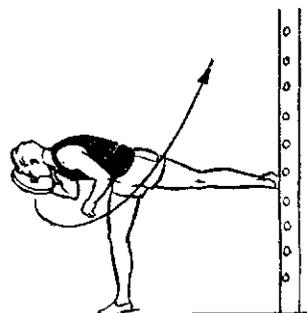


Рис. 125

Упражнения со штангой преимущественно для легкоатлетов

Упражнение 1. Подтягивание штанги до высоты груди. Для мышц ног, спины, сгибателей рук.

И. п. — гриф штанги над подъемом ступней, ноги на ширине таза, согнуться и взять штангу хватом сверху на ширине плеч, руки прямые.

1 — энергично выпрямить ноги и туловище, одновременно сгибая руки, подтянуть штангу до высоты груди (строго по вертикали штанга ближе к туловищу); 2 — плавно опустить штангу вниз. Повторить 4—6 раз с весом штанги 50—100 кг.

Упражнение 2. Вырывание штанги на прямые руки вверх без подседа (на высокую стойку). Для мышц ног, спины и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 1.

1 — энергично, быстро выпрямить ноги и туловище, одновременно сгибая руки, поднять штангу на прямые руки вверх; 2 — плавно опустить штангу вниз. Повто-

рить 10—15 раз в 2—3 подхода с весом штанги 40—80 кг.

Примечание. Упражнения 1, 2 можно делать с вися, т. е. не ставя штангу на пол, а держа ее на высоте коленей; руки прямые или согнутые. Если надо более сильно нагрузить мышцы спины, упражнение выполняется с прямых ног.

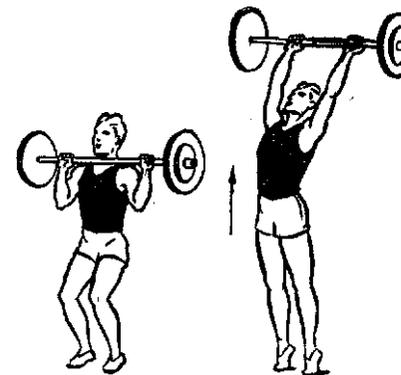


Рис. 126

Упражнение 3. Поднимание штанги на грудь с пола и с вися.

Для мышц спины, ног и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 1.

1 — энергично поднять штангу на грудь; 2 — опустить вниз. Повторить 10—15 раз в 2—3 подхода с весом штанги 50—90 кг.

Упражнение 4. Наклоны туловища с подниманием штанги вперед-вверх. Для мышц спины, дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п. — то же, что и в упражнении 1.

1 — выпрямить туловище, одновременно поднимая штангу вперед-вверх; 2 — плавно наклонить туловище вперед, опуская штангу вниз. Повторить 8—10 раз в 2—3 подхода с весом штанги 30—60 кг.

Упражнение 5. Быстрое выжимание штанги на прямые руки вверх. Для мышц туловища и разгибателей рук.

И. п. — то же, но разными хватами: узким, средним, широким из-за головы.

1 — поднять штангу на грудь; 2 — быстро выжать

штангу на прямые руки вверх 3—5 раз подряд; 3 — плавно опустить штангу на пол. Повторить 15—20 выжиманий в 3—4 подхода с весом штанги 40—70 кг.

Упражнение 6. Толчок штанги двумя руками вверх без расстановки ног. Для мышц ног, туловища и рук (рис. 126).

И. п. — то же, что и в упражнении 1:

1—поднять штангу на грудь; 2 — энергично, быстро толкнуть штангу ногами и грудью вверх на прямые руки, не расставляя и не сгибая ноги. Повторить 20—25 толчков в 4—5 подходов с весом штанги 40—90 кг.

Упражнение 7. Толчок штанги двумя руками («ножницы») с расстановкой ног. Для тех же мышц (на скорость).

И. п. — то же, что и в упражнении 1:

1—поднять штангу на грудь «ножницами»; 2 — толкнуть на прямые руки вверх. Повторить 15—20 толчков в 4—5 подходов с весом штанги 50—90 кг в быстром темпе (каждый раз опуская штангу вниз).

Упражнение 8. Наклоны туловища вперед со штангой за головой. Для мышц спины и растягивания задней поверхности бедра.

И. п. — штанга за головой на плечах. Ноги немного шире таза.

1 — наклон туловища вперед (не сгибая ног); 2 — энергично выпрямить туловище, прогибаясь в грудной и поясничной части. Одновременно подняться на носки. Повторить 10—20 раз в 2—4 подхода с весом 30—80 кг.

Упражнение 9. Пружинистые наклоны туловища вперед со штангой за головой. Для мышц спины и растягивания задней поверхности бедра (рис. 127).

И. п. — то же, что и в упражнении 8.

1 — наклонить туловище вперед; 2—3—пружинистые наклоны; 3 — энергично выпрямить туловище, одновременно встав на носки. Повторить 15—20 раз в 3—4 подхода с весом 30—60 кг.

Упражнение 10. Рывок штанги двумя руками способом «ножницы». Для всех мышц (на скорость).

И. п. — то же, что и в упражнении 1, но хват штанги несколько шире.

1 — поднять штангу на прямые руки вверх («ножницами») с предельной скоростью; 2 — плавно опустить вниз.

То же, что и в упражнении 1, но штангу на пол не ставить. Обращать внимание на быструю протяжку штанги и расстановку ног «ножницами». Повторить 15—20 раз в 4—6 подходах с весом 40—80 кг.

Упражнение 11. Сгибание рук в локтевых суставах хватом снизу. Для сгибателей рук (бицепса).

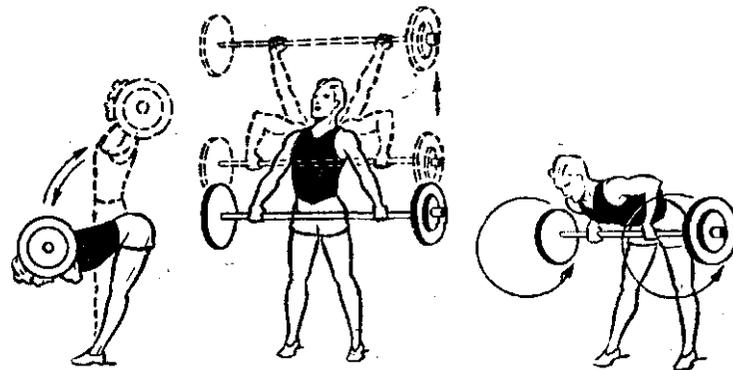


Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

И. п. — взять штангу хватом снизу, руки на ширине плеч опущены вниз, туловище выпрямлено.

1—согнуть руки в локтевых суставах; 2—плавно разогнуть руки вниз. Повторить 20—30 раз в 2—3 подхода с весом 20—60 кг.

Упражнение 12. Сгибание рук в локтевых суставах хватом сверху. Для мышц предплечья.

И. п. — то же, что и в упражнении 11, но руки хватом сверху на ширине плеч.

1 — согнуть руки в локтевых суставах, слегка прижимая их к туловищу. Повторить 15—25 раз в 3—5 подходах с весом 20—40 кг.

Упражнение 13. Подъем штанги на грудь с вися одной рукой. Для мышц рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 12.

1 — согнув руки строго по вертикали, положить штангу на грудь; 2 — плавно опустить штангу вниз. Повторить 10—15 раз в 2—3 подхода с весом 40—80 кг.

Упражнение 14. Подъем штанги рывковым способом на прямые руки вверх с вися силой одних рук. Для трапециевидных мышц и рук (рис. 128).

И. п. — то же, что и в упражнении 12.

1 — сгибая руки по вертикали, поднять штангу с вися на прямые руки вверх (штангу двигать близко к туловищу); 2 — плавно опустить штангу вниз к бедрам. Повторить 10—15 раз в 2—3 подхода с весом 30—70 кг.

Упражнение 15. Круговые вращения плечами со штангой в руках. Для трапециевидных мышц.

И. п. — такое же, как в упражнении 12, но туловище слегка наклонено вперед.

1 — круговое вращение плечами вперед со штангой в руках; 2 — то же, но вращение плечами назад. Повторить по 10—15 раз в каждую сторону с весом 40—100 кг.

Упражнение 16. Круговое вращение штанги руками. Для рук и трапециевидных мышц (рис. 129).

И. п. — то же, что и в упражнении 11, но туловище наклонено вперед. Руки хватом сверху.

1 — круговое вращение руками вперед; 2 — то же, но вращение штанги назад. Повторить по 10—15 раз в каждую сторону с весом 40—90 кг.

Упражнение 17. Толчок штанги вперед (у прыжковой ямы или матов). Для мышц туловища и рук.

И. п. — поднять штангу на грудь, ноги расставить немного шире плеч.

1 — слегка отклонив туловище назад, сильно толкнуть штангу подальше вперед. Сделать 10—15 толчков, с весом штанги 20—70 кг.

Упражнение 18. Перебрасывание штанги через голову назад. Для мышц туловища и рук (для метателей).

Рывковым способом энергично бросить штангу вверх — подальше назад за голову. Сделать 10—15 бросков с весом штанги 20—80 кг.

Упражнение 19. Повороты туловища со штангой на плечах. Для мышц туловища (для метателей).

И. п. — положить штангу за голову на плечи, ноги на ширине ступни.

1 — поворот туловища вправо (не сдвигая ступней); 2 — поворот туловища влево. Повторить по 10—15 раз в каждую сторону с весом 40—100 кг.

Упражнение 20. Повороты туловища со штангой на плечах с легким сгибанием ног. Для мышц ног и туловища (для метателей).

И. п. — то же, что и в упражнении 19.

Повороты туловища вправо и влево с легким сгибанием ног. Повторить 15—20 раз в 2—3 подхода с весом штанги 50—100 кг.

Упражнение 21. Повороты туловища с глубоким приседанием со штангой на плечах. Для мышц туловища и ног (для метателей) (рис. 130).

И. п. — штанга за головой на плечах, ноги расставлены шире плеч. Туловище повернуто вправо.

1 — сильно сгибая ноги, повернуть туловище вправо; 2 — выпрямляясь, энергично повернуть туловище влево. Повторить по 10—15 раз в левую и правую стороны с весом 50—100 кг.

Упражнение 22. Жим штанги, лежа на скамейке, различными хватами (узким, средним и широким) под разными углами и из различных и. п. груди и живота. Для разгибателей рук, грудных и дельтовидных мышц.

И. п. — лечь на скамейку и взять штангу на грудь.

1 — выжать штангу двумя руками; 2 — плавно опустить штангу на грудь. Повторить 20—25 раз в 4—5 подходов с весом 50—100 кг.

Упражнение 23. Поднимание штанги из-за головы (лежа). Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.

И. п. — лечь на скамейку, штангу положить за головой на расстоянии вытянутых назад рук.

1 — поднять штангу прямыми руками вперед-вверх; 2 — плавно опустить вниз на живот; 3 — поднять штангу вперед-вверх; 4 — опустить за голову назад-вниз. Повторить 10—15 раз в 2—3 подхода с весом 20—60 кг.

Упражнение 24. Ходьба выпадами вперед со штангой на плечах за головой. Для мышц ног.

Ходьба выпадами с выставленной вперед ногой, согнутой до острого угла. Сделать 20—40 шагов с весом 40—100 кг.

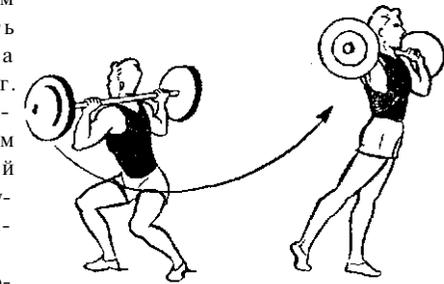


Рис. 130

Упражнение 25. Приседание со штангой за головой. Для мышц ног.

И. п. — положить штангу на плечи за голову. Ноги на ширине ступни.

1 — присесть на полных ступнях (поглубже); 2 — энергично выпрямить ноги. Повторить 30—40 раз в 3—4 подхода с весом 60—140 кг.

Упражнение 26. Пружинистые приседания со штангой за головой. Для мышц ног (можно с последующим выпрыгиванием).

И. п. — то же, что и в упражнении 25.

1 — присесть на полных ступнях; 2—3—пружинистые полуприседания; 4 — энергично разогнуть ноги, одновременно делая прыжок вверх. Повторить 20—30 раз в 3—4 подхода с весом 50—120 кг.

Упражнение 27. Подняться на носки со штангой за головой. Для укрепления мышц и связок голеностопных суставов, икроножных и камбаловидных мышц.

И. п. — то же, что и в упражнении 25, но носки ног на помосте; доску, планку или другой предмет высотой 8—12 см поставить так, чтобы пятки стояли на земле, а носки были подняты.

1—энергично подняться на носки; 2 — плавно опуститься на пятки. Повторить 40—50 раз в 3—4 подхода с весом 60—150 кг.

Упражнение 28. Прыжки со штангой на плечах в низком приседе. Для мышц ног.

И. п. — то же, что и в упражнении 25, но ноги расставлены несколько ниже и сильно согнуты.

Прыжки вперед, назад, в сторону на полных ступнях со штангой на плечах.

Повторить 20—30 прыжков в 2—3 подхода с весом 30—90 кг (под метроном).

Упражнение 29. Бег на месте с высоким подниманием коленей со штангой на плечах. Для мышц ног.

И. п. — то же, что и в упражнении 25.

Бег на месте с высоким подниманием коленей. Повторить по 10—60 сек. в 1—4 подхода с весом 30—80 кг (под метроном).

Упражнение 30. Прыжки на одной и двух ногах со штангой на плечах. Для мышц ног (под метроном на прямых ногах и слегка сгибая ноги, больше нагрузки на голеностопный сустав).

И. п. — то же, что и в упражнении 25.

Прыжки на одной и двух ногах на месте, вперед, в стороны, назад со штангой на плечах за головой. Повторить 50—100 прыжков с весом 40—100 кг.

Упражнение 31. Толчок штанги одной рукой без расстановки ног. Для мышц туловища, ног и рук (без подседа).

И. п. — поднять штангу хватом снизу одной рукой к плечу. Ноги на ширине таза.

1 — плавно слегка согнуть ноги; 2 — энергично, резко толкнуть штангу ногами и туловищем на прямую руку вверх; 3 — плавно опустить штангу при помощи свободной руки к плечу.

Повторить 15—25 толчков в 3—5 подходов правой и левой рукой с весом 20—60 кг.

Упражнение 32. Толчок штанги одной рукой с полуприседам и расстановкой ног. Для мышц ног, туловища и рук (на скорость) (рис. 131).

И. п. — то же, что и в упражнении 31.

1 — плавно слегка согнуть ноги; 2 — энергично, резко толкнуть штангу ногами и туловищем вверх; 3 — предельно быстро расставить ноги в стороны или способом «ножницы», сгибая их в коленях и одновременно выпрямляя руки со штангой вверх; 4—плавно опустить при помощи свободной руки штангу к плечу.

Повторить 15—20 толчков в 3 — 5 подходов правой и левой рукой с весом 30—75 кг.

Упражнение 33. Подтягивание штанги одной рукой к груди рывковым способом. Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. — ноги на ширине плеч согнуты, гриф штанги над подъемом ступней. Левая рука ладонью упирается о левое колено, правой рукой хватом сверху взяться за центр грифа.

1 — энергичным усилием ног, туловища и рук, выпрямляя туловище, подтянуть штангу до высоты груди, одновременно поднимаясь на носки (штанга движется



рис. 131

очень близко к туловищу); 2 — плавно опустить штангу вниз.

Повторить 15—20 раз в 3—4 подхода правой и левой рукой с весом штанги 30—70 кг.

Упражнение 34. Вырывание штанги одной и двумя руками вверх без подседа. Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. — то же, что и в упражнении 33.

1—вырвать штангу одной рукой вверх; 2 — при помощи свободной руки опустить штангу вниз. Повторить Ю—15 раз в 3—4 подхода правой и левой рукой с весом 30—70 кг.



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

Упражнение 35. Вырывание штанги одной рукой с подседом. Для мышц ног, туловища и рук (рис. 132).

И. п. — то же, что и в упражнении 33.

1—энергично подтянуть штангу до высоты груди; 2—быстро расставив ноги по диагонали, глубоко согнуть их в коленях, одновременно выпрямляя руку со штангой вверх; 3 — плавно при помощи свободной руки опустить штангу вниз.

Повторить по 10—15 раз в 3—4 подхода правой и левой рукой с весом 30—75 кг.

Упражнение 36. Сгибание и разгибание кистей со штангой — грифом. Для мышц предплечья и кистей (для метателей ядра, диска, молота) (рис. 133).

И. п. — Сидя на стуле или скамейке, взять гриф штан-

ги хватом сверху на ширине плеч, положить предплечья на колени — бедра, слегка наклонить туловище вперед.

1 — поднять штангу, согнуть кисти с грифом вверх; 2— опустить — разогнуть кисти, вниз. Повторить по 6—10 раз в каждом подходе (делая 3—5 подходов), вес грифа 15—30 кг.

Упражнение 37. Наклоны туловища вперед, лежа на козле лицом вниз со штангой за головой.

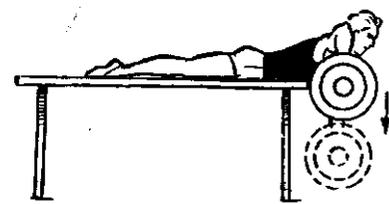


Рис. 135



Рис. 136

Упражнение 38. Тяга рывковая и толчковая.

Упражнение 39. Приседания со штангой на груди.

Упражнение 40. Жим штанги сидя.

Упражнение 41. Выпрямление рук со штангой из-за головы (для трицепса) (рис. 134).

Упражнение 42. Приседание со штангой на плечах в стороны.

Упражнение 43. Наклоны туловища с грифом за головой, сидя на козле.

Упражнение 44. Полуприседания со штангой за головой.

Упражнение 45. Наклоны со штангой за головой на полусогнутых ногах.

Упражнение 46. Подтягивание штанги силой рук до уровня груди, стоя в прямом положении.

Упражнение 47. Подтягивание штанги силой рук до груди, стоя в наклонном положении.

Упражнение 48. Подтягивание штанги силой рук до груди, лежа на скамейке лицом вниз, (рис. 135).

Упражнение 49. Жим штанги, стоя на мосту (рис. 136).

В 1965 г. В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
ВЫХОДЯТ НОВЫЕ КНИГИ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Советы занимающимся	5
Упражнения с гантелями для развития мышц рук и дельтовидных мышц	13
Упражнения с гантелями для развития мышц туловища и брюшного пресса	22
Упражнения с гантелями для развития мышц ног	28
Упражнения с гириями	36
Упражнения с гириями для развития отдельных мышечных групп	38
Комплексы упражнений с гантелями и гириями	51
Примерные упражнения с эспандером и резиновым амортизатором	63
Некоторые рекомендации для силовой подготовки спортсменов	75
Некоторые методические указания и рекомендации по применению специальных упражнений с различного рода отягощениями для развития силы	78
Некоторые специальные упражнения для тяжелоатлета	80
Силовая подготовка гимнаста	86
Упражнения с поясным резиновым амортизатором для бегунов	103
Некоторые упражнения с отягощением для развития прыгучести	105
Примерные общеразвивающие и специальные упражнения с дисками от штанги (для различных видов спорта)	112

Роман Павлович Мороз

«Развивайте силу»

Редактор *А. И. Шавердова*
Обложка художника *Я. П. Лобанева*
Художественный редактор *В. К. Сафронов*
Технический редактор *Е. И. Шпекторова*
Корректор *З. Л. Самылкина*

Изд. № 3005. Сдано в набор 3/V-1965 г. Подписано к печати 27/VII-1965 г. Формат 84X108/зг. Объем 6,93 усл. печ. л., 4,125 физ. печ. л., 6,41 уч.-изд. л. А00726. Тираж 250 000 экз. Цена 19 коп. БЗ 30 за 1965 г. № 19. Заказ 357.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Министров СССР по печати.
Москва, ул. Карла Маркса 20,

Отпечатано с набора Ярославского полиграфкомбината во Владимирской типографии Главполиграфпрома г. Владимир, ул. Победы, д. 18-6 *Лит. И55*

Лагутина Е. В. По будням и воскресеньям (активный отдых). Изд-во «Физкультура и спорт», 3 л., 50 тыс. экз., 9 коп., II кв.

Умеете ли вы отдыхать? Отдыхать с пользой для здоровья, эффективно использовать целебные силы природы?

«Отдых — дело серьезное». Это шутивное выражение имеет определенный смысл. Разумно организованный отдых — незаменимое средство укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Почему активный отдых обладает чудодейственным свойством оздоровления, какие виды спорта лучше выбрать в качестве «лекарства» людям различного возраста и профессий, рассказывается в этой брошюре. Автор дает ряд полезных советов и о том, какой спортивный инвентарь необходимо иметь каждой семье, как ухаживать за ним. Читатель познакомится с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к одежде и обуви людей, самостоятельно занимающихся физической культурой.

Брошюра предназначена для широкого круга читателей.

Норкина Т. Е. Берегите нервы. Изд-во «Физкультура и спорт», 3 л., 50 тыс. экз., 9 коп., II кв.

В форме непринужденной беседы автор рассказывает о том, как физическая культура закаляет, оберегает нервную систему от излишнего перенапряжения. Автор агитирует за универсальное средство преодоления раздражительности и недомоганий — за активные движения, за спорт.

Читатель узнает о медицинских наблюдениях, которые свидетельствуют о безграничных возможностях физической культуры в борьбе за крепкие нервы, за здоровье.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Божко А. И. Тяжелая атлетика. Изд-во «Физкультура и спорт», 10 л., 35 тыс. экз., 35 коп., II кв.

Пособие написано в соответствии с программой секции коллективов физической культуры для работы с начинающими тяжелоатлетами. В пособии популярно излагается техника и методика тренировок в классическом троеборье — жиме, рывке и толчке. Учебный материал в пособии изложен поурочно, что облегчает возможность пользования им.

Пособие предназначено для общественников-инструкторов и широкого круга любителей тяжелой атлетики.

Смолевский В. М., Украин М. Л., Шле-
мин А. М. **Атлетическая гимнастика.** Изд-во
«Физкультура и спорт», 6 л., 50 тыс. экз., 18 коп.,
III кв.

Каждый хочет быть сильным. Но каким образом можно
этого достигнуть? Ответ на этот вопрос читатель найдет в
данной книге. В ней дается методика развития силы и форми-
рования красивой атлетической мускулатуры.

В книге содержится несколько сот упражнений с ганте-
лями, гириями, резиной.

Книга хорошо иллюстрирована. Рассчитана на самый ши-
рокий круг читателей.

Трибуна мастеров тяжелой атлетики. Коллек-
тив авторов. Изд-во «Физкультура и спорт»,
15 л., 30 тыс. экз., 63 коп., I кв.

Книга представляет собой сборник статей, в котором из-
вестные мастера спорта и тренеры рассказывают о современ-
ных методах спортивной тренировки в тяжелой атлетике, зна-
комят с тренировкой сильнейших атлетов.

Читатель найдет в сборнике материалы по дозированию
нагрузки атлетов старших разрядов, физиологии и врачебному
контролю в тяжелой атлетике, профилактике отклонения в со-
стоянии здоровья и тренированности тяжелоатлетов.

Сборник рассчитан на широкий круг тренеров, преподава-
телей и спортсменов.

*Приобретайте книги по физической куль-
туре и спорту в магазинах книоторга
и потребительской кооперации.*

Р. П. МОРОЗ

РАЗВИВАЙТЕ СИЛУ

5-е дополненное издание



Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1965