

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Розвиток та вдосконалення силової підготовки

Методичні рекомендації

для студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками
підготовки

МИКОЛАЇВ
2015

УДК 796.88

ББК 75.712
Р 64

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, від 20 квітня 2015 року, протокол №7

Укладач:

А. І. Мицик – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М. Ю. Коржевський - викладач кафедри спорту Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського;
Ф. І. Саказли - старший викладач кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2015

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Поради для всіх.....	4
2. Підготовчі вправи для розвитку сили.....	8
3. Значення розминки для силової підготовки.....	9
4. Вправи з гантелями.....	11
5. Вправи зі штангою й гирями.....	16
6. Вправи з партнером.....	25
7. Вправи з еспандером.....	29
Література.....	34

ВСТУП

Нині, напевно кожен знає, що таке гіподинамія, яку цілком справедливо нарекли «хворобою віку». Це, коротко кажучи, недостатність руху, брак відповідних фізичних навантажень на організм людини - негативні наслідки науково-технічної революції. Автоматика, електроніка, кібернетика та інші витвори людського генія дедалі більше витісняють фізичну працю, що неминуче приводить до зменшення рухливості людей. Отже, сучасна людина - дітище атомного віку - витрачає все менше і менше мускульної енергії. Це згубно впливає на всі фізіологічні процеси й системи організму. «Фізична бездіяльність» суперечить запрограмованій з давніх давен природі людини, організм якої протягом тисячоліть при звичаївся до великих фізичних навантажень, рухливості. В нашому тілі немає жодного органу, жодної клітини, які б не зазнавали впливу руху. Від згаданої бездіяльності м'язи «в'януть», зменшуються в обсязі, втрачають свою еластичність.

На превеликий жаль, ще дуже багато людей не усвідомлюють небезпечних наслідків малорухливого, сидячого способу життя, а тому й не дбають про те, щоб якимось компенсувати недостатність рухливості. Не завантажують свої м'язи регулярними вправами, що призводить до порушення діяльності органів і систем їхнього організму. Особливо страждає серцево-судинна система.

1. ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ

Дуже важливо правильно розпочати. Недаремно ж кажуть, що добрий початок півперемоги вартий. Виконання всіх фізичних вправ завжди розпочинають з розминки.

Тут вступає в дію принцип поступовості, послідовності. Не поспішайте, не форсуйте навантаження, бо можете накоїти лиха. Всі новачки мають починати з неважких снарядів (вагою щонайбільше 1-2 кг). На перших заняттях кількість повторень кожної вправи має бути мінімальна (знову ж таки користуйтеся власним самопочуттям після виконання вправи). В подальшому поступово

збільшуйте навантаження, кількість повторень, скорочуючи водночас паузи між вправами й посилюючи інтенсивність виконання окремих вправ і комплексу в цілому. За орієнтир нормального навантаження нехай вам буде приємна втома, яку легко знімають водними процедурами.

Не менш важливо знати, якою має бути тривалість заняття. Попервах - тричі на тиждень по 30 хв, у середньому або помірному темпі. Молоді люди поступово (протягом двох років) можуть довести кількість занять до 4—5 на тиждень тривалістю від 60 до 90 хв кожне.

Найбільший ефект приносять заняття в тому разі, коли їх проводять у певні дні тижня (скажімо, в понеділок, середу, п'ятницю) і в певні години дня. За такого режиму тренування організм швидше пристосовується до фізичних навантажень. Плануючи заняття, ніколи не забувайте правило: їх проводять не раніше ніж через дві години після їди й за 1—1,5 год до неї.

Стежте за диханням

Дихання - це синонім життя. Стародавні римляни говорили так «*Dum spirō spero*» - «поки дихаю - сподіваюсь». Справді, дихання є животворним процесом нашого організму. Особливо ж зростає його значення, коли збільшується обсяг фізичної роботи. Воно стає в цей час прискореним і глибоким.

Дихальна система так побудована, що вона сама реагує на потреби організму. Але це не означає, що нею не слід регулювати взагалі. Зокрема, коли ви виконуєте вправи з обтяженнями, що вимагають великих енергетичних витрат. Отже, навчіться правильно дихати під час виконання вправ. Запам'ятайте загальне правило: вдих завжди припадає на розведення й підняття рук (тобто коли розширюється грудна клітка); видих - коли робите нахил, присідання, випад (тобто, коли звужується грудна клітка). Зокрема ж у кожній вправі вказано фази вдиху й видиху. Деякі вправи - аритмічні. В цьому разі

дихайте довільно, але, як завжди, глибоко й ритмічно. Намагайтеся не затримувати дихання.

Медицинний контроль і самоконтроль - це дуже й дуже важливо

Добре сказав про це відомий американський фахівець з фізичного виховання лікар Кеннет Купер (відомий, насамперед досить чіткою і логічно розробленою системою самоконтролю за допомогою таблиць): -«Незалежно від того, які у вас особисті мотиви, дуже важливо досягти своєї мети благополучно. Само собою зрозуміло, ви хочете набути здоров'я, а не втратити його. Ось чому ґрунтовна медична перевірка - перший крок на вашому шляху до здоров'я... Перш ніж розпочати оздоровчі вправи, ви повинні дістати дозвіл лікаря».

Як визначити пульс? Спершу в спокійному стані, потім під час занять. У здорової людини пульс не перевищує 65-72 ударів на 1хв (в тренуваних спортсменів буває, як правило, набагато менший). Під час занять - у межах 110-120. Через 5-10хв після виконання комплексу пульс нормалізується. Якщо через певний проміжок часу частота пульсу час від часу зменшуватиметься,- не страхайтесь. Це - на краще. Це означає: вправи з обтяженням сприятливо впливають на ваш організм. Але - увага! - якщо пульс перевищить 120 уд - це перший симптом перетренування, перевтоми. Такими ж сигналами можуть бути: зниження інтересу до занять, втрата апетиту, посилена пітливість, порушення сну. негайно припиняйте заняття й зверніться до лікаря. Припиняйте також заняття й тоді, коли відчуєте загальну слабкість, біль у ділянці серця, підвищення артеріального тиску і т. ін. Розпочинайте тільки з дозволу лікаря.

Почнемо з режиму дня

Правильний режим дня - це насамперед певна, заздалегідь (і бажано, на довгі роки) визначена тривалість різних видів діяльності людини, їхнє раціональне чергування з дозвіллям, усталене харчування, повноцінний сон.

Можна з певністю сказати: якщо ви замолоду звикнете до одного й того ж ритму життя, можете вважати, що ви зробили найбільшу послугу своєму здоров'ю, що ви подовжите на багато років своє творче довголіття, активну працездатність.

Кожен, хто поклав собі займатися атлетичною гімнастикою, повинен розробити на основі наукових рекомендацій, а також власного досвіду, реальний і сталий розпорядок дня. В ньому радимо визначити такі його етапні години: підйом, ранкова гімнастика, вихід на роботу, обід, відпочинок, тренування, розваги, прогулянка, сон.

Великі можливості водних процедур

Вода, як відомо, в 28 разів теплопровідніша за повітря, а теплопровідність - найенергійніший фактор гарту. Вода благотворно діє на нервові закінчення й судини шкіри, викликає скорочення скелетних м'язів і сильне звуження судин, що поліпшує кровообіг.

Сила подразнення шкіри залежить від площі стикання з нею, температури й тривалості процедури. Найпоширеніші форми загартування водою (називаємо їх у порядку наростаючої сили подразнення): обтирання, обмивання, ванни, душ, плавання. Всі перелічені процедури починайте при температурі води 34-35°C. Через кожні п'ять днів знижуйте температуру на 1-2°C, довівши її згодом до 22-24°C. Якщо через 2-3 міс відчуєте благотворність такого методу використання водних процедур, знижуйте далі температуру на 1°C аж поки не досягнете 10-12°C.

Обтирання звичайно роблять вологим рушником (краще - жорстким) протягом 2-3хв у такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина - від периферії до центру. Потім енергійними рухами витирайте тіло сухим рушником.

2. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

Перш ніж розпочати заняття атлетичною гімнастикою, вивчіть свої фізичні параметри, рівень свого фізичного стану. Насамперед знайдіть і позначте в щоденнику рубежі, з яких рушаєте в похід за міцним здоров'ям. Які саме? Зріст, маса, окружність грудної клітки, кистьова й станова динамометрія; стан таких основних органів, як серце, легені, судини, такі фізичні якості, як швидкість, точність і координація рухів, витривалість, сила м'язів: функціональні можливості нервової системи, адаптаційні здатності щодо вправ з обтяженнями. Але це ще не все. Це, так би мовити, внутрішні показники. Є ще так звані сприятливі й шкідливі фактори. Аж ніяк не можна не зважати, наприклад, на згубний вплив алкоголю й куріння, статевої неврівноваженості, що неабияк знижують фізичні «кондиції» організму, знесилюють його.

Кожну вправу виконують протягом 15с з максимальною амплітудою, інтенсивністю й частотою; відпочинок - 45с. Отже, робота й відпочинок тривають разом 1 хв.

1. Вправа на рівновагу. Вихідне положення (в. п.) - основна стійка (о.с.). Вправу виконуйте стоячи на одній нозі, друга зігнута і впирається стопою в коліно першої (на якій стоїте); руки вперед, очі заплющені. Зберігання рівноваги протягом 15 с (без сходження з місця, порушення положення рук тощо) .

2. Вправа на силу м'язів ніг. В.п.- стоячи боком біля стола, підвіконня, стільця, бильця ліжка, гімнастичної стінки або стіни,- спертися однією рукою. Присідайте поперемінно на кожній нозі. Рахунок присідань ведіть протягом 15с.

3. Вправа на силу м'язів рук. В.п.- упор лежачи на підлозі (для жінок - упор лежачи на підставці заввишки 30см, а в гімнастичному залі - на гімнастичній лаві). Згинайте й розгинайте руки. Темп швидкий.

4. Вправа на стрибкову витривалість. Для виконання вправи приготуйте перешкоду заввишки 30см (прив'яжіть мотузку між стільцями й т. ін). В.п.-

стоячи боком до перешкоди. Вправу виконуйте перестрибуванням обома ногами через перешкоду з одного боку на другий (частота - максимальна).

5. Вправа на силу та витривалість косих м'язів живота. В.п.- сісти на килимок або підлогу в положенні упор ззаду. На рівні середини гомілки покладіть гімнастичну палицю або інший предмет (рушник, мотузку) завдовжки 90см. Переносьте ноги з одного кінця предмета на другий, не торкаючись до нього. Темп - максимальний.

6. Вправа на швидкісну витривалість. В.п.- упор стоячи біля стола, підвіконня, а в спортивному залі - біля гімнастичної стінки. Біг в упорі з високим підніманням стегна.

7. Вправа на силу м'язів живота. В.п.- сидячи на килимку (підлозі), ноги закріпити за тумбочку, шафу, гімнастичну стінку (рейку), руки за головою. Робіть нахили назад.

8. Вправа на рухливість у кульшових суглобах. В.п.- гімнастична палиця в руках, хватом зверху. Почережне перенесення ніг через палицю вперед і назад. Темп максимальний. Під час перенесення ніг уперед або назад палицю не відпускайте, тулуб тримайте вертикально або ледь нахиливши вперед.

9. Вправа на вибухову силу м'язів (стрибучість). Підготуйте місце: прикріпіть на стіні на висоті зросту з піднятою догори рукою аркуш паперу чи картону з розміткою в сантиметрах. Вистрибуйте з місця вгору і відмічайте на папері місце, до якого дістане рука під час стрибка.

3. ЗНАЧЕННЯ РОЗМИНКИ ДЛЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Які б ви вправи не виконували завжди починайте з розминки. Для цього підходять тривалі за часом а помірні за темпом вправи. Вони поступово і ґрунтовно готують увесь організм до напруженої діяльності.

Підготовчі вправи звичайно розпочинають з помірної, а потім прискореної ходьби (бажано водночас виконувати різноманітні рухи руками й тулубом), далі йде біг у легкому й середньому темпі на дистанцію від 300 до 1500 м.

Зробіть невеличку паузу (1-2 хв), а потім виконайте 4-5 гімнастичних вправ на зразок ранкової гімнастики.

Закінчуйте розминку тоді, коли відчуєте тепло у всьому тілі і на вашому чолі з'являться перші росинки поту.

Нижче наводимо орієнтовну схему розминки. Ознайомтесь з нею і вже потім навчіться самотужки добирати розминку до кожного комплексу вправ, враховуючи при цьому наші попередні поради.

Ходьба: звичайна, швидким кроком, тримаючи руки на попереку чи за головою; пружним кроком, присідаючи на одну ногу, пружним кроком на носках, на п'ятах; у напівприсіді, в присіді і випадами вперед; з поворотами тулуба й розворотом рук управо, вліво; з різкими рухами рук - колові оберти, руки в сторони, вгору тощо. На ходьбу відводьте 3-5 хв. Біг: у повільному і швидкому темпі; з високим підніманням стегна; із захльостуванням гомілок, біг спиною вперед і т. ін. Біг триває не більше 2-3 хв.

Нахили тулуба: праворуч, уперед, не згинаючи ніг у колінах; назад з прогинанням; повороти тулуба праворуч і ліворуч. Ці вправи можна доповнювати різними рухами рук.

Присідання: на носках, на всій ступні; випади в сторони з положення широкої стійки, по черзі на кожній нозі.

Носком випростаної ноги доторкнутися до випростаної вперед чи трохи відведеної вбік руки. Є два способи виконання цієї вправи: торкнутися однією ногою обох рук водночас, торкнутися ногою різнойменної руки. Виконуйте по черзі кожною ногою. Молоді люди мають стежити, щоб обидві ноги (і опорна, і махова) залишалися випростані.

Вправи лежачи на спині. Тулуб нерухомий: піднімайте прямі ноги, наближаючи їх до грудей - по черзі чи обидві водночас, підводьте тулуб уперед з максимальним наближенням до нерухомих випростаних ніг.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, ходьба на руках (остання вправа тільки для молоді). Згинання й розгинання рук в упорі попервах можна

виконувати стоячи, спираючись руками на стіну, а в міру розвитку сили робіть віджимання в упорі лежачи.

Пружні нахили (подвійні й потрійні) тулуба вперед. При цьому можна виконувати рухи руками; тримати їх на талії, випростаними вперед, торкатися до підлоги спочатку пальцями, а потім долонями і т. ін.

У цій схемі наведено типові вправи, їх використовують і новачки, і досвідчені спортсмени. Вправи час від часу слід урізноманітнювати, а подеколи й змінювати залежно від змін комплексів. Але кожен розминку починайте з ходьби та бігу. Вправи виконуйте легко, без напруження й пауз - щоб досягти бажаного розігрівання організму.

Після розминки перепочиньте щонайбільше хвилину й розпочинайте виконання вправ з обтяженнями.

4. ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Вправи з гантелями рекомендують виконувати починаючи з 14 років. Причому (ще раз наголошуємо) неодмінно проконсультуйтеся з лікарем.

Для тих, хто тільки-но починає робити вправи з гантелями (як, до речі, і з усіма іншими обтяженнями), радимо вправлятися попервах через день. А коли відчуєте, що ваше тіло вже досить добре натреноване, переходьте на щоденний режим. Але за будь-яких обставин робіть вправи в певні дні тижня.. Бажано також привчити себе виконувати вправи в один і той самий час.

Рекомендовані нами комплекси вправ виконуйте в другій половині дня, а якщо у першій, то не раніше одинадцятої (за умови, що прокинулися десь о восьмій, а поснідали - о дев'ятій). До ранкової гімнастики можна ввести лише кілька легких вправ з гантелями, але перед їх виконанням треба добре розігрітися звичайними вправами (без обтяжень).

Комплекси вправ розраховані приблизно на два місяці. Такий режим - найдоцільніший. Спершу вправляйтеся з малим навантаженням (приблизно $2/3$ граничного), потім - з більшим, а наприкінці -з найбільшим. Вагу снаряда визначають індивідуально. Вважають, що для загального оптимального

розвитку м'язів найдоцільніше вправлятися з середньою вагою, повторюючи вправу 8-10 разів за один підхід. Якщо ви хочете позбутися зайвої ваги, домогтися, щоб м'язи стали рельєфні, збільшилася їхня витривалість, користуйтеся снарядами з малою вагою, але збільшуйте кількість повторень до 16 й більше разів за один підхід. Хто бажає інтенсивніше розвивати силу й максимально збільшити об'єм м'язів, той має тренуватися зі снарядами великої ваги й повторювати вправи меншу кількість разів.

Пропонований перший комплекс вправ має на меті передусім загальний фізичний розвиток, створення надійної бази для дальших занять.

Комплекс перший

1. Для м'язів рук. В.п.- стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, що ноги ставлять на ширині плечей), руки вниз. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки - вдих. Повернутися у в.п. - видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8-10 разів.

2. Для дельтовидних м'язів. В.п.- те саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8-10 разів.

3. Для м'язів рук. В. п.- стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Руку відводити якнайдалі назад. Виконати 10 разів.

4. Для м'язів рук. В. п.- те саме. Підняти руки в сторони, обертати їх у плечових суглобах - вдих. Долоні повертати то вгору, то вниз: потім, піднявши руки вгору, енергійно випрямити спину. Повернутись у в. п.- видих. Темп повільний. Приділити увагу чіткому виконанню вправи. Виконати 6-8 разів.

5. Для м'язів рук і косих м'язів,живота. В. п.-широка стійка (ноги широко розведені в сторони), руки вперед. Повороти тулуба вправо і вліво з одночасним розведенням рук у сторони. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги в колінах не згинати. Виконати 8-10 разів.

6. Для м'язів живота і ніг. В. п.- лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу й

зводити під нею руки з гантелями-видих. Темп середній. Руки і ноги - прямі. Виконати 10 разів.

7. Для м'язів шиї. В. п.-стійка ноги нарізно, руки на талії, голова ледь опущена. На голову надягають петлю з лямками, до яких прикріплені гантелі. Спокійно піднімати й опускати голову. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб не бере участі в рухах. Виконати 10 разів.

8. Для м'язів спини і рук. В. п.- лежачи на животі, ноги закріплені, у випростаних руках - гантелі. Прогнутися й підвести плечі над підлогою, водночас згинати руки до плечей, зводячи лопатки - вдих. Повернутися у в. п.- видих. Темп середній. Спину прогинати якнайбільше, голову підводити догори, лікті наближати до тулуба. Виконати 6- 8 разів.

9. Для м'язів спини. В. п.- сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони-вгору - вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами - видих. Темп повільний. Ноги прямі; нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.

10. Для м'язів ніг. В. п.- о. с. Навперемінні випаді вправо-вліво з одночасним згинанням руки й відведенням плечей назад - вдих. Повернутись у в. п. - видих: Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

11. Для м'язів ніг. В. п.- те саме. Присісти на носках, руки вперед - видих. Повернутися у в. п.- вдих. Темп повільний. Тулуб тримати прямо. Виконати 10 разів.

Комплекс другий

1. Для м'язів кистей. В. п.- стійка ноги разом, руки вперед. По черзі піднімати й опускати кисті. Руки весь час перебувають у нерухомому положенні, рухаються лише кисті. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 8-10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п.- о. с. Зігнути до плечей і випрямити їх угору - вдих. Повернутися у в. п.- видих. Темп повільний. Погляд спрямовано вперед-угору. Виконати 10 разів.

3. Для м'язів рук. В. п.- стійка ноги нарізно, руки вниз. Підняти руки в сторону-вгору. Пружні рухи прямими руками назад, зводячи лопатки. Дихання довільне. Темп середній. Голову тримати прямо, руки й ноги не згинати. Виконати 10 разів.

4. Для м'язів рук, спини й ніг. В. п.- о. с., в руках гантелі. Нахилиючись уперед, відводячи руки в сторони і прогинаючись в спині по черзі відводити назад то праву, то ліву ногу - видих («ластівка»). Руки й ноги не згинати; прогинаючись у спині, зводити лопатки й зберігати рівновагу на одній нозі. Темп повільний. Виконати 10 разів.

5. Для косих м'язів живота і рук. В. п.- стійка ноги нарізно, руки з гантелями зігнуті до плечей. Енергійно обертати тулуб, по черзі випрямляючи одну руку вперед, а лікоть іншої відводячи назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 8 разів.

6. Для м'язів тулуба. В. п.- широка стійка, руки вгору. Нахилити тулуб вправо і вліво, обертаючи голову в напрямку руху, ноги й руки весь час прямі. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб рухається в одній площині. Виконати 6-8 разів.

7. Для м'язів спини. В. п.- стійка ноги нарізно, руки вгору. Нахилиючись уперед, наближати груди до стегон і опускати руки вниз-назад-видих. Ноги весь час прямі. Виконати 10 разів.

8. Для м'язів рук і ніг. В. п.- о. с. Випад уперед, однойменна рука йде назад, протилежна - вперед-вгору. Голову відвести назад і енергійно випрямити спину. Дихання рівномірне. Темп повільний. Звертати увагу на правильне положення ніг при випадках: нога, що стоїть попереду, зігнута під прямим кутом, нога, що стоїть позаду, спирається на всі пальці. Виконати 8-10 разів.

9. Для м'язів шиї. В. п.- стоячи на колінах, руки на поясі, на голову надягнути петлю з лямками, до яких прив'язані гантелі. Піднімати й опускати голову. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 8- 10 разів.

10. Для м'язів живота. В. п.-лягти горілиць, долоні під голову, гантелі прив'язати до ступень. По черзі піднімати прямі ноги вгору, лікті щільно

притиснути до підлоги; Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги прямі, погляд спрямовано на гантелі. Виконати 8-10 разів.

11. Для м'язів ніг. В. п.-о. с. Присідати на носках, широко розводячи коліна й піднімаючи руки вгору - видих. Повернутися у в. п.- вдих. Темп повільний. Спина пряма. Виконати 6-8 разів.

Комплекс третій

1. Для м'язів рук. В. п.- стійка ноги нарізно, кисті до плечей. Поперемінне розгинання рук від плечей вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Випрямляти руки в суглобах до кінця. Виконати 8-10 разів.

2. Для дихальних м'язів. В. п.- стійка ноги нарізно, руки вниз. Повільно підняти прямі руки дугами назовні вгору - глибокий вдих. Дугами вперед опустити руки вниз - повний видих. Темп повільний. Основну увагу приділяти правильному диханню. Виконати 8-10 разів.

3. Для косих м'язів живота і рук. В. п.- ноги нарізно, руки з гантелями на талії. Повороти тулуба вліво з одночасним відведенням лівої руки в сторони-вгору, дивитися на кисть - вдих. Повернутись у в. п.- видих. Виконувати в кожную сторону. Темп повільний. Згинати ноги в колінах, не сходячи з місця. Виконувати 8-10 разів.

4. Для м'язів рук і ніг. В. п.- о. с. Підняти руки в сторони й відвести ліву ногу вліво - вдих. Повернутися у в. п.- видих. Виконувати кожною ногою. Темп середній. Намагатися якомога далі відводити ногу в сторону. Виконати 8-10 разів.

5. Для м'язів рук і тулуба. В. п.- стійка ноги нарізно, руки вниз. «Насос»: нахилити тулуб вліво, одночасно права рука з гантеллю рухається вгору до пахви, ліва - вниз до коліна - видих. Повернутись у в. п.- вдих. Те ж саме вправо. Темп повільний. Ноги не згинати, прогинатися в кожную сторону якомога більше. Виконати 8—10 разів.

6. Для сідничних м'язів і м'язів спини. В. п.- стійка ноги разом, руки з гантелями за головою. В повільному чи середньому темпі нахилити тулуб

уперед - видих, повернутися у в. п.- вдих. Ноги в колінах не згинати. Виконати 10 разів.

7. Для сідничних м'язів, косих м'язів живота, спини. В. п.- стійка ноги нарізно, гантелі притиснуті до талії. Нахилити тулуб уперед і повернути його вліво, правою рукою торкнутися носка лівої ноги - видих. Повторити в другий бік. Темп середній. Не згинати ноги у колінах, чітко виконувати поворот. Виконати 8-10 разів.

8. Для м'язів ніг. В. п.- стійка ноги разом, гантелі прив'язані до тильного боку ступень, однією рукою триматися за нерухомий предмет. По черзі піднімати зігнуту в коліні ногу і, повільно розгинаючи її, відводити якомога далі вперед, потім опускати вниз. Дихання рівномірне. Відводити ноги, не відхиляючи тулуба. Виконати 8-10 разів

9. Для м'язів живота. В. п.- сісти на табуретку, носки ніг закріпити під нерухомим предметом, руки з гантелями біля плечей. Плавно відхилитися назад - вдих, повернутись у в. п.- видих. Темп повільний. Прагнути виконати нахил якнайглибше. Виконати 10 разів.

10. Для м'язів ніг. В. п.- стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз долонями вперед. Повільно присісти, згинаючи руки вперед до грудей - видих. Встати, опустити руки вниз - вдих. Темп повільний. Зберігати вертикальне положення тулуба. Виконати 10 разів.

5. ВПРАВИ ЗІ ШТАНГОЮ Й ГИРЯМИ

Якщо ви регулярно виконували запропоновані нами вправи з обтяженнями і вже досягли в своєму фізичному розвитку, так би мовити, піку форми, тобто цілком готові до занять з найбільшими обтяженнями, пропонуємо вам комплекси вправ зі штангою й гирями. Вправи з ними можна виконувати з юного віку й аж до глибокої старості.

Зауважимо, що ці вправи дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла. Вже доведено, що найбільший приріст сили на перших заняттях буває в тому разі, коли

виконують попервах вправи з невеликими навантаженнями. Виконуючи такі вправи, ви залюбки повторюєте їх значно більше разів, ніж з великою вагою; а це краще впливає на поступове збільшення й зміцнення м'язів. Однак у міру при звичаювання організму до фізичного навантаження треба чим далі збільшувати вагу обтяжень. При цьому слід завжди пам'ятати, що навантаження під час виконання вправ складається з кількості повторень вправ і ваги обтяження.

У процесі занять зі штангою та гирями неодмінно змінюйте один-два рази на місяць характер вправ і навіть комплексу в цілому. Річ-у тім, що одноманітність вправ, що повторюються день у день, знижує інтерес до занять, а це негативно впливає на розвиток усіх фізичних якостей. Вправи зі штангою та гирями рекомендуємо виконувати з оптимальною швидкістю. Коли ви навчитесь робити вправи швидко, незабаром відчуєте, що можете піднімати більшу вагу.

Заняття зі штангою та гирями дадуть очікувані наслідки тільки в тому разі, якщо ви будете проводити їх регулярно. Ви самі повинні визначити для себе певний режим. Найкраще займатися тричі на тиждень, скажімо, в понеділок, середу й п'ятницю. При цьому в режимі тижня дотримуйте й певної послідовності в чергуванні ваги штанги чи гирі. Наприклад, у понеділок - вправи з середньою вагою, в середу - з великою, а в п'ятницю - з найменшою. Коли виконуєте вправи з малою вагою, старайтесь збільшувати кількість спроб і повторень. Радимо також два-три рази на місяць (якщо ви в хорошій формі) піднімати снаряди з граничною вагою.

Попервах вага снаряда має бути невелика. Кожну вправу спершу повторюйте 5-8 разів. У міру підвищення тренуваності, тобто вашої фізичної підготовленості, збільшуйте, кількість повторень. Найбільшого ефекту можна досягти при 20-30 повтореннях. Виконуючи вправи, робіть паузи. Скажімо, повторили 5-8 разів - перепочиньте хвилину, а потім розпочинайте виконувати наступну вправу. Зробивши всі вправи, повторіть увесь комплекс 2-3 рази.

Ви можете спитати: а як же визначити початкову вагу? Дуже просто. Вагу для кожної вправи добирайте так, щоб останні два повторення давалися вам з певним (але не надмірним!) зусиллям. Коли сила зростає й ви відчуєте, що цю (початкову) вагу піднімаєте вже легко,- переходьте до більшої. Кількість повторень, так само, як перша вага снаряда, для кожного різна. Ви вже добре знаєте, що це залежить від нашої фізичної підготовленості. Кожен рух виконуйте розмірено, з повною амплітудою.

Як завжди, після кожного заняття - заключна частина: легка ходьба з виконанням дихальних вправ, водні процедури.

Штанга

Комплекс перший

1. Для м'язів рук. В. п. - ноги нарізно, тримати штангу внизу хватом знизу, тулуб прямий. Зігнути руки в ліктьових суглобах і плавно, розігнути їх донизу. Виконати 10 разів у двох-трьох підходах (10X2-3). Вага - 20-40 кг.

2. Для трицепсів. В. п.- ноги на ширині плечей, штанга в руках за головою. Випрямлення рук із-за голови. 10X2. Вага попередження. Обидві вправи можна виконувати сидячи.

3. Для м'язів рук, грудних м'язів. В. п.- лежачи на лаві. Жим штанги різкими хватами - вузьким, середнім, широким під різними кутами, з різних положень-з грудей і живота. Опускати штангу повільно. 10X2. Вага 20-40-кг.

4. Для дельтоподібних, трапецієподібних і грудних м'язів. В. п.-лежачи на лаві, штанга за головою на відстані випростаних рук. Підняти штангу прямими руками вперед-вверх і повільно опустити на живіт; підняти штангу вперед-вверх і опустити за голову у в.п. 10-12X2. Вага - 20-40 кг.

5. Для м'язів спини і стегна. В. п. - штанга за головою на плечах, ноги трохи ширше таза. Нахил тулуба вперед, не згинаючи ніг, енергійне випрямлення тулуба з прогинанням у грудях і попереку. 8-10 X 2-3. Вага 20-40-60 кг.

6. Для трапецієвидних м'язів і м'язів рук. В. п.- ноги на ширині таза, штанга в руках унизу. Підняти штангу ривком, силою рук: стежити, щоб вона рухалася ближче до тіла. Опустити вниз плавно. 10- 12X2. Вага - 20-40 кг.

7. Для м'язів спини й стегна. В. п.- теж саме, що й у вправі 5. Нахилити тулуба уперед і виконати два-три пружних рухи; енергійно випрямити тулуб з виходом на носки. 10-12X2. Вага - 20-40 кг.

8. Для тих самих м'язів. В. п.- лежачи обличчям униз на «козлі». Ноги закріплені за гімнастичну, стінку (їх може тримати товариш), штанга на плечах. Нахилитися вперед-униз, швидко повернутись у в.п. 8-10X2. Вага -20-60 кг.

9. Для м'язів тулуба. В. п.- ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Обертати тулуб управо і вліво, не зрушуючи ступень. 10-12X2. Вага - 20-60-80 кг:

10. Для м'язів тулуба і ніг. В. п.- ноги. ширше плечей, штанга за головою на плечах, тулуб повернутий вправо. Сильно згинаючи ноги, обернути тулуб уліво, випрямляючись, енергійно повернути тулуб управо. По 10-12 разів уліво і вправо. Вага 20-60-80 кг.

Комплекс другий

1. Для м'язів ніг. Ходьба випадами зі штангою на плечах, ногу в випаді згинати до гострого кута. Ступати 20-40 кроків з вагою 20- 60-70 кг.

2. Для м'язів ніг. В. п.- ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Якнайглибше присісти на повній ступні, енергійно випрямити ноги. 8-10X3-4. Вага 20-60-120-140 кг.

3. Для зміцнення м'язів ніг і зв'язок надп'ятковоголінкових суглобів. В. п.- ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах, п'яти на землі, а носки ніг, на стійкому підвищенні у 8-12 см. Енергійно підвестися на носки - повільно опуститися, на п'яти. 10-12X2-4. Вага-60-130 кг.

4. Для м'язів ніг. Стрибки зі штангою на плечах у низькому присіді-вперед, назад, у сторони (на повній ступні). 10X2-3. Вага-40-90 кг.

5. Для м'язів ніг. Біг на місці зі штангою на плечах з високим підніманням колін. Протягом 10-60 с - від одного до трьох підходів. Вага-40-70 кг.

6. Вставати на носки зі штангою за головою. Поставити під носки брусок висотою 8-12 см, закріпивши його. Виконати 20-30 разів у чотирьох підходах.

7. Біг на місці зі штангою протягом 0-60 с.

8. Вистрибувати зі штангою за головою з присідів різної глибини - на ледь зігнутих ногах, напівприсід, глибокий присід. Виконати 10 разів.

9. Присідати зі штангою на грудях. Виконати 5 разів у 3-5 підходах. Вага 60-80кг.

10. Присідати «розніжкою» (глибокий сід). 3—5 підходів по три рази в кожному. Вага 60 кг.

У наступних комплексах не вказуємо ні ваги, ні кількості піднімань штанги. Це цілком залежить, від рівня вашої фізичної підготовленості й власної маси. Тобто ви самі маєте добирати вагу штанги, яку зможете підняти без надзусиль 8-10 разів у 3-4 підходах, користуючись запропонованими нижче вправами.

Комплекс третій

1. В. п.- штанга за головою на плечах, ноги ширше таза. Нахилити тулуб уперед, не згинаючи колін. Енергійно випрямитися, прогинаючись у грудях і попереку, піднятися на носки.

2. В. п.- те саме. Виконати 2-3 пружних нахили вперед, енергійно випрямитися, піднімаючись на носки.

3. Розгинати штангу (з легкою вагою) за головою, лежачи на животі. Тягнути штангу по вертикалі, якнайближче до тулуба, енергійно розгинаючи ноги й тулуб, згинаючи руки в ліктях.

5. Виривати штангу на прями руки вверх без підсиду (у високу стійку). Виконувати вправу прямих ніг.

6. Ноги на ширині плечей. Енергійно піднімати штангу з підлоги на груди. Потім - з вису на груди.

7. Підняти штангу на груди, ноги дещо ширше плечей. Трохи відхилити тулуб назад і енергійно штовхнути штангу вперед (на мат, у яму з піском тощо).

8. У ривковий спосіб енергійно кинути штангу вверх-назад, якнайдалі за голову (на мат, у яму з піском тощо).

9. В. п. - ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Обертати тулуб управо і вліво, не зрушуючи ніг з місця.

10. Тяга штанги: ривкова - вище грудей, поштовхова - до грудей. У спокійному темпі.

11. В, п. - сидячи на лаві, гриф штанги на плечах. Нахилити тулуб уперед і назад.

12. Ривок штанги без підсиду і з підсідом.

13. Ривок штанги з підставок різної висоти.

14. Піднімати штангу на груди: з малим підсідом, без підсиду, не вгинаючи ніг у колінах.

15. Тяга для ривка й поштовху з різним підривом у заключній стадії руху.

Гирі

Комплекс перший

(вага 8, 12, 16, 24, 32 кг; кожен вправу виконувати в два підходи)

1. В. п.- ноги на ширині плечей. Присідати з гирею на спині чи плечах. Повторити 10 разів.

2. У тому ж положенні пружно присідати на повних ступнях. При вставанні - підстрибувати вверх. Повторити 10 разів.

3. Піднімати гирі з підлоги двома руками за спиною до повного випрямлення. Повторити 5-10 разів.

4. Стрибки з гирею на спині чи плечах; ноги разом, нарідно, на носках. Можна по черзі на кожній нозі-16-20 разів.

5. Ходьба випадками з гирею на спині. Зробити 10-20 випадів на кожну ногу.

6. Присідати на носках з гирею на спині чи на плечах. Можна виконувати пружні присідання. Повторити 10 разів.

7. Присідати на лаві з двома гирями в руках, гирі опускаються нижче ступень ніг. Повторити 10 разів.

8. Присідати на повних ступнях з двома гирями-на грудях, ноги на ширині плечей. Повторити 10 разів.

9. В. п.-. ноги якнайширше, гирю взяти за дужку й покласти на спину так, щоб вона була на лопатках. Тримати ноги прямими, повільно нахилитися вперед, не згинаючи спини. Голову не опускати, при нахилі відводити таз назад. Повторити 10 разів.

10. В. п. - ноги якнайширше, гирю взяти за дужку двома руками з боків. Піднімати гирю на груди вверх дном, відхилитися назад, прогинати спину. Повторити до 10 разів.

Комплекс другий

1. Для м'язів спини і живота. В. п. - сидячи на підлозі, ноги розведені в сторони, гиря за головою. Тримаючи гирю обома руками, нахилитися вперед. Повторити до 10 разів.

2. Для м'язів спини і живота. В. п.- сидячи на підлозі, ноги широко розведені, тримати гирю обома руками за головою. По черзі нахилитися до кожної ноги, прагнучи торкнутися стегна грудьми. Повторити до 10 разів.

3. Для м'язів рук і спини. В. п. - ноги на ширині плечей, коліна зігнуті. Нахиливши тулуб уперед, взятися рукою за дужку гирі. Ледь піднявши гирю над підлогою, качнути її назад між ногами, потім махом по дузі вперед вирвати на пряму руку. Виконати по 10 разів кожною рукою з відпочинком; на початку вправи - вдих, наприкінці - видих.

4. Для двоголових м'язів і частково м'язів спини. В. п. - ноги на-різно, пряма рука захоплює дужку гирі долонею вперед. Піднімати гирю до плеча, з силою згинаючи руку. Повторити кожною рукою по 8- 10 разів. Дихання рівномірне.

5. Для м'язів рук. В. п.- ноги нарізно, гирю утримувати на грудях обома руками за дужку. Вижимати гирю. Повторити 8-10 разів кожною рукою. Дихання рівномірне.

6. Для м'язів ніг. В. п.- ноги на ширині плечей, гиря в двох руках за спиною на висоті стегон. Присідати і вставати, не нахиляючи тулуб уперед. Під час присідання підводиться на носках; присідаючи - вдих, піднімаючись - видих. Повторити 8-10 разів.

7. Для м'язів ніг і тулуба. В. п.- ноги на ширині плечей, одна рука з гирею біля плеча, вільна рука - вбік. Присідати, не відриваючи п'ят від підлоги; присідаючи - вдих, піднімаючись - видих. Повторити 10 разів.

8. Для м'язів спини та згиначів стегон. В. п.- ноги-нарізно, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Нахилити тулуб уперед, не згинаючи колін. Випростуючись - вдих, нахиляючись - видих. Повторити 10 разів.

9. Для м'язів тулуба. В. п.- те саме, але. ноги ширше плечей. Колові рухи тулубом, не згинаючи ніг; при нахилі назад - вдих, при нахилі вперед- видих. Повторити 8-10 разів в кожен бік.

10. Для косих м'язів живота. В. п.- ноги; нарізно, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Нахилити тулуб по черезно в сторони, не згинаючи колін; випрямляючись - вдих, нахиляючись - видих. Повторити 8 разів в кожен сторону.

Комплекс третій

1. Для м'язів живота. В. п. - лежачи на підлозі, ноги закріплені за батарею, шафу або інший предмет, гирю покласти на груди або тримати її ззаду біля потилиці, обома руками. Згинати тулуб уперед і повертатись у в. п.; при розгинанні - вдих, при нахилі - видих. Повторити 10 разів.

2. Для м'язів спини, ніг, дельтовидних і триголових м'язів. В. п.- ноги нарізно, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед, кисті обхоплюють гирі долонями до себе, Тягнути-гирю дужкою вертикально вгору, випрямляючи й тулуб. Піднімаючи гирю - вдих, опускаючи - видих. Повторити до 10 разів.

3. Для м'язів тулуба й ніг. В. п.- те саме. Обхопити дужку гирі обома руками, зробити вдих - підняти гирю до колін із замахом назад між ногами, а потім вгору (тримати на випростаних руках). Виконати 8-10 разів.

4. Для м'язів рук, грудей і живота. В. п.- сидячи на лаві, підняти гирі до плечей, лягти горілиць й тримати гирі на передпліччях. Зробити вдих і вижимати гирі. Виконати 8-10 разів.

5. Для м'язів рук і грудей. В. п.- те саме. Виконати вправу по черзі кожною рукою (по 5- 8 разів).

6. Для м'язів рук і грудей. В. п.- лежачи горілиць, гиря стоїть за головою. Обхопити руками дужку гирі, підняти її з-за голови на випростані руки й опустити на стегна, зробити видих. Виконати 6-8 разів.

7. Для м'язів ніг, спини, рук. В. п.- поставити гирю на відстані 10-20 см від ступень. Нахилитися, підняти гирю з замахом між ногами назад-уперед, підняти її до рівня грудей, різко штовхнути великим пальцем дужку гирі від себе; описавши новий оберт, гиря повернеться на долоню й опуститься вниз-назад. Виконати 8 разів.

8. Для м'язів рук, спини, ніг. В. п.- те саме. Жонглювання гирею в різних напрямках (вліво, вправо, вперед, назад) поперемінно лівою та правою рукою; не випускати гирю з рук.. Виконати по 6-8 разів кожною рукою.

9. Для м'язів рук, спини, ніг; В. п.- те саме. Партнери стоять один проти одного на відстані 3-5 м. Один бере гирю, робить з нею великий замах, пропускає між ногами й на випростаній руці перекидає партнерові, беручи до уваги, що за час польоту гиря зробить повний оберт. Партнер, спіймавши гирю, робить те саме й кидає гирю партнерові (Цю вправу можна виконувати, якщо у вас з'явиться вправність і сила).

10. Для м'язів ніг. В. п.- підняти гирю обома руками й покласти на плечі за головою (підтримувати обома руками); виконати 4 підскоки на лівій, правій і на обох ногах. Виконати тричі кожна вправу. Дихання рівномірне.

6. ВПРАВИ З ПАРТНЕРОМ

Перш ніж розпочати виконання вправ цього комплексу, вам, певна річ, треба знайти партнера. Бажано, щоб він був приблизно однакових з вами маси й сили. Вправи з партнером, який набагато важчий за вас, можуть зашкодити - здоров'ю. Будьте обережні також у кількості повторень (вказана нами кількість — орієнтовна).

Вправи в парах дуже різноманітні. Серед них є найпростіші, які може швидко засвоїти кожен початківець, але водночас чимало й дуже складних вправ, виконання яких потребує вправності, сили, досвіду.

Що більше ускладнюються вправи, то вищими стають вимоги не тільки до фізичних «кондицій» партнерів, а й до їхніх моральних якостей, таких, наприклад, як мужність, рішучість, готовність надати допомогу один одному.

Як і в кожному попередньому комплексі починайте з найлегших, вправ, що не зашкодять вашому здоров'ю. Вправи з підніманням або носінням партнера розпочинайте тільки в тому разі, якщо відчуєте, що добре оволоділи своїм тілом, налилися силою, набули стійкості, що вашим рухам притаманна відточеність, вправність, що зросла свідомість відповідальності за безпеку партнера.

Бажано починати заняття під наглядом, досвідчених фахівців, а також при бадьорому самовідчутті обох партнерів.

Комплекс перший

(вправи з переважним навантаженням на м'язи рук)

1. В. п.- упор лежачи. Той, хто виконує вправу, перебуває в положенні упору. Партнер тримає його за обидві ноги й повільно підіймає до рівня своїх стегон. Той, хто робить вправу, згинає й розгинає руки. Його тіло при цьому повністю випростане. В найнижчій точці руху він може ледь торкатися підлоги грудьми або підборіддям. Виконати 10 разів.

2. Ходьба в упорі лежачи. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи. Партнер бере його за ноги трохи вище гомілок. Той, хто виконує вправу, починає ходити на руках. Зробити 20-30 кроків на руках.

3. Ходьба в упорі лежачи на зігнутих руках. Послідовність рухів така ж, як і в другій вправі. Обидві руки того, хто робить вправу, зігнуті в ліктьових суглобах таким чином, що його груди рухаються над підлогою на відстані приблизно 2 см. Ця вправа вимагає більших, ніж друга, м'язових зусиль. Зробити 20 кроків на руках.

4. Стрибки в упорі лежачи. В. п.- як і в першій вправі. За рахунок енергійного випростання рук у ліктьових суглобах і відштовхування рук і палаців тулуб відривається од підлоги. Вправу можна набагато ускладнити, якщо під час відриву від підлоги плескати в долоні - один або два рази. Вправу виконують і на місці, і в русі. Виконати 6-8 разів.

5. Обопільна ходьба в упорі лежачи. Вправу виконують обидва партнери. Перший лежить на животі. Другий, розставивши ноги над тулубом першого, стає в положення упор, лежачи обличчям до його ніг. Перший обхоплює ногами тулуб другого й тримає руками його гомілки таким чином, що приймає положення упору лежачи. Потім по чергово вивільнює ноги другого й надає йому таким чином можливість пересуватися назад або вперед. Виконати 10-12 разів.

6. В. п.- упор лежачи ззаду. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи ззаду. Партнер тримає його за обидві ноги коло п'ят. Той, хто виконує вправу, згинає й розгинає руки в ліктьових суглобах і намагається при цьому тримати тіло якомога рівніше. Чим вище партнер підніматиме ноги того, хто виконує вправу, тим легше її виконувати. Вправу можна доповнити пересуванням на руках уперед і назад, а також пересуванням на зігнутих руках. Виконати 10-12 разів. '

7. В. п.- упор лежачи з партнером, що сидить верхи. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи, партнер сидить у нього на спині обличчям до ніг. Той, хто робить вправу, починає згинати й розгинати руки. В найнижчій

точці вправи він може злегка торкатися підлоги грудьми чи підборіддям. Виконання цієї вправи з партнером однакової або більшої ваги вимагає значних м'язових зусиль. Виконати 6-8 разів.

8. В. п.- подвійний упор лежачи. Один із партнерів перебуває в положенні лежачи на спині й тримає обидві руки, випростаними вгору.

Другий партнер стоїть за один крок від голови першого й -тримає його руки. Потім обидва одночасно згинають і розгинають руки. В найнижчому положенні обидва ледь торкаються грудьми один одного. Виконати 8-10 разів.

Комплекс другий

1. Поперемінно згинати й розгинати руки в положенні стоячи. Той, хто виконує вправу, перебуває на відстані приблизно 1 м від партнера й тримає його за руки. Потім починає згинати й розгинати руки з необхідним упором. Виконати 10-12 разів.

2. Згинати й розгинати руки стоячи. Той, хто виконує вправу, перебуває на такій відстані від партнера, щоб при повному випростанні рук його долоні торкалися долонь партнера. Потім партнери одночасно згинають і розгинають руки. В нижчому положенні партнери повинні торкатися один одного грудьми, їхні голови знаходяться поряд. Ноги й тулуб прямі. Виконати 10-12 разів.

3. Поперемінна тяга з положення напівприсіду. Той, хто виконує вправу перебуває спочатку в положенні легкого присіду проти партнера. Носки ніг партнерів торкаються. Партнери беруть один одного за однойменні руки й стають у положення напівприсіду. Потім згинають і розгинають руки. Головне в цій вправі - фаза тяги. Звертати увагу на дозування опору. Виконати 10 разів.

4. Згинати руки, тримаючись за потилицю партнера. Той, хто виконує вправу, тримається обома руками за потилицю партнера й зависає. Потім з силою згинає руки, поки його голова не буде на рівні з головою партнера. Тулуб випростаний. Чим вище візьметься той, хто виконує вправу, за голову свого партнера, тим більше навантаження відчуватимуть м'язи його шиї. Щоб

уникнути зайвого навантаження на хребет, партнер може спиратися руками на коліна. Виконати 10 разів.

5. Опір проти випрямлення зігнутої руки. Той, хто виконує вправу, тримає руку зігнутою в ліктьовому суглобі так, щоб вона утворювала гострий чи прямий кут. Партнер тримає обома руками стиснуту в кулак руку того, хто виконує вправу, й намагається, долаючи опір, випрямити її. Вправу можна виконувати і в такий спосіб: той, хто виконує вправу, починає згинати випростану руку, долаючи опір партнера. Виконати 6-8 разів.

6. Опір випростаної зігнутої руки в положенні лежачи. Той, хто виконує вправу, лежить на животі й згинає руку, аж доки вона не утворить гострий або прямий кут. Партнер тримає обома руками стиснуту в кулак руку того, хто виконує вправу, й намагається притиснути її до підлоги. Вправу можна виконувати й так: той, хто робить вправу, долаючи опір партнера, згинає випростану руку. Виконати 6-8 разів.

7. В. п.- той, хто виконує вправу, лежить на спині, руки вгорі, партнер біля його голови у напівприсіді. Той, хто виконує вправу, бере руки партнера за кисті й тягне їх вперед до підлоги. Партнер створює опір.

8. В. п.- той, хто виконує вправу, лежить на спині. Вправа з опором проти опускання рук у положення в сторони. Партнер намагається випростані догори руки привести в положення в сторони за рахунок переносу ваги свого тіла на руки нижнього. При правильному дозуванні опору нижній може також переводити руки з положення в сторони в положення перед собою. Виконати 6-8 разів.

Комплекс третій

1. В. п.- обидва партнери стоять один проти одного на такій відстані, щоб можна було взятися за руки. Розвести й піднести догори руки з руками партнера. Для цього обидва одночасно переносять вагу тіла вперед, але зусиллям рук та поступовим розведенням їх у сторони перешкоджають

падінню. З цього положення партнери зусиллям рук знову повертаються у в. п. Виконати 6-8 разів.

2. В. п.- той, хто виконує вправу, стоїть зі схрещеними на грудях руками; партнер стає до нього фронтально, бере руки трохи вище ліктьового суглоба й намагається заважати, йому розвести лікті в сторони. Той, хто виконує вправу, має більш вигідний кут зусилля й тому долає опір партнера. Виконати 6-8 разів.

3. В. п.- сидячи обличчям один проти одного, спертися розведеними ногами, руками триматися на ширині й висоті плечей за палицю. По черзі нахилитися вперед і назад, чинячи один одному опір. Виконати по 6 разів кожний.

4. В. п - сидячи спиною один до одного, триматися за палицю над головою. Один нахиляється вперед і тягне на себе партнера, який максимально прогинається. Виконати по 5 разів кожний.

5. Ходьба з партнером на плечах, підстрибування. Виконати до 20-30 разів.

6. Стрибки на одній нозі з партнером на плечах. Виконати по 6 разів на кожній нозі.

7. Ходьба випадами різної глибини з партнером на плечах. Виконати 8-10 разів.

8. Присідання з партнером на плечах. Виконати 10 разів.

7. ВПРАВИ З ЕСПАНДЕРОМ

Еспандери, як і гантелі та гума, належать до розряду так званих домашніх снарядів. З ними можна тренуватись у добре провітреній кімнаті, на балконі чи підвір'ї.

Еспандери бувають різні – гумові, пружинні. На відміну від амортизатора в еспандера є дві зручні рукоятки з гачками, на яких закріплюють гумову жилу або пружину. Їх легко знімати, що має змогу регулювати вивантаження.

Вправи з еспандером добре розвивають силу, сприяють розвитку м'язів і серцево-судинної системи.

Виконуючи вправи, ви спершу відчуєте певне прискорення руху, а згодом, у міру натягування еспандера, швидкість руху зменшуватиметься і водночас зростатиме м'язове зусилля. Отож, починаючи заняття з еспандером, насамперед визначте, наскільки треба зменшити у ньому пружинок чи гумових жилок, тобто дозуйте навантаження. Це особливо важливо на початку занять із цим снарядом.

Між окремими підходами неодмінно робіть паузи по 20-30 с.

Щодо кількості підходів і прийомів, то тут критеріями повинні бути ваш вік, фізична підготовленість, самопочуття й кінцева мета, яку ви поставили перед собою.

Кращий час для занять – друга половина дня. Однак, враховуючи, що при заняттях з еспандером легко дозувати навантаження, можна вправлятися і вранці. В даному разі не забувайте, що ваш організм ще остаточно «не прикинувся», і, отже, ви ще не готові до серйозних фізичних навантажень. Тому починайте з легкої гігієнічної гімнастики без снарядів. Зробіть легку розминку й дихальну гімнастику. А вже потім – кілька вправ з еспандером. До речі, скрадаючи розминку, вводьте до неї вправи, подібні до тих, що потім виконуватимете з еспандером, - це буде своєрідна репетиція. Будуйте розминку так, щоб приблизно на останній чи передостанній вправі краплини поту вкрили чоло. Це вважають за ознаку доброго розігрівання всього організму, після чого він готовий до виконання основних вправ.

Тривалість занять уранці – 15-20 хв, після обіду – 30-45 хв. Після занять неодмінно приймайте водні процедури. Спочатку перепочиньте в зручній розслабленій позі протягом 5-10 хв до повного відновлення пульсу. Душ чи ванна повинні буди помірно теплі.

Експандер можна використовувати і як амортизатор. Для цього до двох кінців еспандера(рукояток) прилаштуйте з ременя або міцної мотузки петлі, які можна надівати на дверні ручки, гілля, і т. ін. В такий спосіб ви набагато збільшите арсенал вправ з еспандером.

Нижче подаємо вправи з еспандером, розраховані на розвиток і зміцнення певних груп м'язів. Подаємо таку кількість вправ, щоб ви могли протягом тривалого часу варіювати їх.

У всіх вправах дихання рівномірне.

Комплекс перший

1. В. п.- ноги нарізно, еспандер у випростаних вперед руках. Розтягувати й відпускати еспандер. Виконати до 12 разів.

2. В. п.- те саме, але еспандер торкається грудей. Одну руку зігнути в лікті, другу – випростати. Почередно випрямляйте руки в сторони. Виконати 8-10 разів.

3. В. п.- те саме. Прямі руки з еспандером опускати донизу. Розтягувати еспандер в сторони. Виконати 10-12 разів.

4. В. п.- те саме, але руки з еспандером за спиною вниз. Розтягувати еспандер. Виконати 6-8 разів.

5. В. п.- ноги нарізно, еспандер покласти на спину, руки зігнути в ліктях. Водночас випрямляти руки вперед, потім – почередно. Виконати 8-10 разів.

6. В. п.- ноги нарізно, еспандер за спиною, права рука вгорі тримає еспандер за одну рукоятку, ліва внизу – за другу. Розтягувати еспандер вгору почередно лівою та правою руками. Виконати 6-8 разів кожною рукою.

7. В. п.- ноги нарізно. Взяти дві палиці або залізні пруту завдовжки 70-80 см. Просунути одну палицю (прут) в нижню рукоятку еспандера й натиснути на неї обома ногами. Другу палицю (прут) просунути у верхню рукоятку. Згинати й розгинати руки в ліктьових суглобах. Виконати 10 разів.

8. В. п.- ноги нарізно на кінцях палиці, просунутої через рукоятку еспандера, другий кінець еспандера з просунутою через рукоятку палицею тримати на грудях як штангу. Вижимання. Виконати 10 разів.

9. В. п.- ноги нарізно, тримати палицю хватом зверху. Підносити руки вухом уперед і опускати. Виконати 10 разів.

10. В. п.- ноги нарізно, стати на палицю обома ногами. Присісти і взяти в руки другу палицю, просунути в рукоятку еспандера, натягнутого вздовж хребта. На раз – підвестися, на два – присісти. Виконати 10 разів.

Комплекс другий

1. В. п.- ноги нарізно. Одну рукоятку еспандера закріпити за якийсь предмет так, щоб вона не зірвалась. Другу надіти на носок ліво або правої ноги. Руки на поясі. Почережно підносити ноги вперед. Уважно стежити, щоб еспандер не зіскочив. Робити те саме, але обернувшись до еспандера спиною,. Піднімати ноги з еспандером уверх-назад. Стати боком до еспандера, відвести ногу вліво, вправою Виконати 8 разів.

2. В. п.- затиснути в кисті рукоятку еспандера, зігнути руку в лікті й притиснути до плеча. Ного просунути в другу рукоятку еспандера. На раз – випрямляти ногу до упору вниз, розтягуючи еспандер. Верхню рукоятку при цьому не відривати від плеча. На два – у в. п. Виконати 6-9 разів.

3. В. п.- однією ногою наступити на рукоятку еспандера, просунувши в змозі в неї ступню. На раз – підносити руку з еспандером догори, розтягуючи його до упору, на два – у в. п. Виконати 8-10 разів.

4. В. п.- закріпити один кінець еспандера, другий тримати в правій або лівій руці, стояти боком зі сторони руки, що виконую вправу. На раз – прямою рукою розтягувати еспандер, згинаючи руку, і притягуючи еспандер до грудей, на два – у в. п. Виконати 8-10 разів.

5. В. п.- одну рукоятку еспандера закріпити, другу – тримати в обох руках, зігнувши руки в ліктьових суглобах. На раз – нахилити тулуб вниз, прямі руки пропустити між розставленими на ширину плечей ногами і водночас розтягувати еспандер. Стежити за тим, щоб руди залишалися прямі. Виконати 10 разів.

6. В. п.- один кінець еспандера закріпити на рівні грудей, другий взяти обома руками, обернутися боком. Руки піднести над головою і якомога сильніше натягнути еспандер. Нахилити тулуб у сторону, протилежно тій, з якої закріплено еспандер.

7. В. п.- стоячи на підлозі, обернутися боком до закріпленого кінця еспандера. Нахилити тулуб у сторону, сильно натягуючи еспандер. Виконати 10 разів.

8. В. п.- стоячи спиною до закріпленого кінця еспандера, другий утримувати обома руками за головою. Нахилити тулуб уперед. Виконати 8 разів.

9. В. п.- сидячи на підлозі обличчям до закріпленого кінця еспандера, випростати руки вперед на рівні грудей і втримувати другий кінець. На раз – відкинутися назад, розтягнути еспандер, на два – у в. п. Виконати 8-10 разів.

10. В. п.- те саме. Робити колові рухи тулуба з розтягненням еспандера вправо-вліво. Виконати 6-8 разів.

11. В. п.- еспандер одним кінцем закріплений вгорі над головою. Другий кінець еспандера натягують обома руками, нахилиючись і достаючи носки ніг. Виконати 8-10 разів.

Список використаної літератури:

1. Ашмарин Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособ. / Г. А. Ашмарин. - М. : Просвещение, 1995. -287 с.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. - К. : Здоров'я, 1984. -104 с.
3. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособ. / Г. А. Гилев. - М. : МГИУ, 2007. -376 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л. П. Матвеев. -М. : 1991. -265 с.
5. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. - М. : Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.

Навчальне видання

Розвиток та вдосконалення силової підготовки

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. арк. ___
тираж 30 прим. Зак № ___

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013р.

