

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей щодо використання тренажерів

Миколаїв

2019

УДК 796:371.694

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, протокол №7, від 26.03.2019року

Укладач:

С.В. Овчарук – ст. викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О.В.Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

О.С.Мельник – викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний

аграрний університет, 2019

Зміст

1.Вступ.....	4
2.Розділ 1	
Запобігання травматизму.....	5
Розминка.....	6
3.Розділ 2	
Розвиток м'язів спини.....	7
Розвиток грудних м'язів.....	10
Розвиток м'язів плечей.....	14
Розвиток м'язів рук	16
Розвиток м'язів нижніх кінцівок	20
Розвиток м'язів живота	22
4.Розділ 3	
Програми для занять	23
5.Висновки.....	26
6.Література.....	27

Вступ

Фізична культура та спорт є діючими засобами пристосування людини до змінних умов зовнішнього середовища.

Основною допомогою навчальної роботи по фізичному вихованню є учбові заняття, на яких вивчається новий учбовий матеріал, удосконалюються та закріплюються засвоєнні рухові навички.

Для того, щоб бути здоровим та фізично розвинутим, студент зобов'язаний самостійно займатися фізичними вправами та спортом, розглядаючи ці заняття як засіб активного відпочинку, відновлення працездатності після напруженої учбової роботи. Єдність учбової та позаучбової форми занять забезпечує успішне оволодіння новим програмним матеріалом, та закріпленням вивченого. Самостійні заняття студентів можуть також виконуватись за завданням викладача, які організовуються, як правило, в позаучбовий час. Такі заняття можуть проводитися як на базі учбового закладу, так і в гуртожитку або других придатних для цього місцях.

Фундаментальним принципом фізичного виховання є зв'язок фізичної культури та спорту з трудовою діяльністю людей. Систематичне заняття спортом розширює границі функціональних властивостей організму людини та дає можливість подолати труднощі, пов'язані з професійною діяльністю, підвищуючи продуктивність праці. Робота працівників сільського господарства, в тому числі агрономів та зоотехніків, характеризується такими особливостями: значна тривалість роботи дня та недостатня перерва для відпочинку, постійна рухова активність, сезонна нерівномірність загального робочого та рухового навантаження протягом року, робота в польових та змішаних умовах, застосування різних засобів переміщення (пішки, на конях, на мотоциклі, на автомобілі), велике навантаження на опорно-руховий апарат, значна фізична та розумово-емоційна втома, напруга в кінці робочого

дня, мінливі метеорологічні умови та необхідність у зв'язку з цим міняти робочу одягу і взуття, т.д.

Такий характер роботи потребує від фахівців знань про раціональний режим праці та відпочинку, засоби укріплення м'язів нижніх кінцівок про застосування засобів фізичної культури та спорту для боротьби з професійною втомою, для активного відпочинку працівників. Крім теоретичних знань спеціалісту сільського господарства необхідна загальна витривалість, загартованість, натренованість м'язів нижніх кінцівок.

Фундаментом для професійно - прикладної та спеціальної фізичної підготовки є загальна фізична підготовка (ЗФП)

Мета ЗФП- досягнення високої працездатності займаючого. Її засобами є різноманітні фізичні вправи, в тому числі і вправи з навантаженням.

Заняття з навантаженням є основним засобом для розвитку сили, формування пропорційно розвинутого тіла. В цих заняттях використовують гантелі, гири, штанги, вагу партнера та тренажера. В наш час для розвитку та удосконалення ЗФП тренажер користуються великою популярністю. Надійність конструкцій, ергономічність, швидка та зручна система регулювання навантаження, зручне положення тіла забезпечує комфортні та безпечні заняття людям з різним рівнем підготовки. Тренажери також забезпечують необхідну траєкторію руху під час вправ.

Розділ 1

Запобігання травматизму

Для удосконалення функцій свого організму фізкультурники та спортсмени навмисне укладають умови діяльності. Наприклад, багатократно піднімають вагу, пробігають великі відстані, виконують вправи з елементами ризику. Але удосконалюючи умови діяльності, не слід поступати безглуздо.

Потрібно дотримуватись наукових форм фізичних навантажень, затверджених у гігієнічних правилах та рекомендаціях для тих, хто займається фізичною культурою та спортом. Їх потрібно дотриматись в

учбово–тренувальних заняттях та відносно них організувати самостійні домашні заняття фізичними вправами.

Одежа для занять фізичними вправами не повинна стримувати та заважати руховим діям. Взуття повинно відповідати розміру: тісне взуття призводить до деформації ступні, перешкоджає кровообіг, визиває натирання та сприяє охолодженню кінцівок. Температура в приміщенні для занять повинна бути від +14 до +18 С . Для запобігання травм спини користуються атлетичним поясом. Дотримання правил техніки безпеки в тренажерному залі також є необхідним для запобігання травм.

Правила техніки безпеки

Типові травми ,які можна віднести за рахунок неправильного силового тренування – розтягнення або розриви м'язів або сухожиль,а також деформації міжхребетних дисків.

Для попередження травм м'язів необхідно виконувати слідуєчі вимоги:

1. Обережно дозувати спочатку кожду нову силову вправу.
2. Слідкувати за розминкою перед силовим тренуванням та збереженням організму в теплі під час тренування.
3. Біль в мускулатурі під час вправи може вказувати на надрив м'язового волокна. Через це треба припинити виконувати вправу,яка викликала біль.
4. Зміцнюй м'язи ніг не тільки глибокими присіданнями (що при частому виконуванні викликає ушкодження менісків або зв'язок), але й силовими вправами на тренажерах, які імітують присідання або жими лежачи ногами.

При роботі з максимальною вагою обов'язково користуйся поясным ременем.

Поколювання в суглобах кистей і передпліччі вказує на перенавантаження. Тому розвантаж суглоби змінивши хват.

5. Бережи ліктьовий суглоб, застосовуючи, по можливості, різноманітні варіанти виконання вправ.

6. Уникай занадто частих навантажень на хребет під час одного тренувального заняття; розвантажуй хребет, виконуючи вправи в положенні лежачи, сидячи з опорою для тулуба і т.д.

7. Бережи хребет. Вагу та об'єм додаткових навантажень підвищуй поступово.

8. Тримай хребет по можливості при всіх навантаженнях його вправах випрямленим, тому що в цьому положенні він має найвищу стійкість.

9. Уникай тривалого напруження, не затримуй дихання при виконанні вправ.

10. Не хапай руками деталі тренажера, що рухаються під час його роботи.

11. Вправи на тренажері виконуй в помірному темпі, без ривків та кидань.

Силові вправи з важким снарядом потребують відповідного володіння технікою. Тому потрібно передусім вивчити техніку зі снарядами більш легкої ваги і тільки тоді тренуватися з більшою вагою.

Після закінчення тренування прибери спортивний інвентар на місце.

Розминка

Починати розминку потрібно з бігу на доріжці або на стаціонарному велотренажері 10 хв.

Для проведення розминки підійдуть будь які вправи з ранкової гімнастики, наприклад:

1. Вихідне положення (В.п)- стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед собою. На рахунок 1-2 ривки зігнутими руками, на рахунок 3-4 поворот тулуба в ліво, 2 ривка прямими руками; на рахунок 5-8 теж саме в другу сторону дихання вільне. По 4-6 разів.

2. В.п – О.С. На рахунок один махнули лівою ногою вперед, права на носку, руки в сторони – вдихнути, на рахунок 2 повернутись В.п – видих; на рахунок 3-4 теж саме другою ногою. Дихання вільне. Повторити 3-4 рази.

3. В.п. ноги на ширині пліч, руки в сторони, на рахунок 1-2 нахилитися, дістаючи пальцями правої руки кисть лівої руки, на рахунок 3-4 повернутися В.п. на рахунок 5-8 теж саме в другу сторону. Дихання вільне. Повторити 6-8 разів.

4. В.п. – стійка ноги разом, руки на поясі. На рахунок один присісти на лівій нозі праву відвести в сторону на носок, руками опиратися в підлогу. На рахунок 2 не піднімаючись, змінити положення ніг; на рахунок 3 приставити ліву ногу: на рахунок 4 повернути в В.п. Дихання вільне. Повторити 4-6 разів.

Також можна проводити розминку на тренажерах.

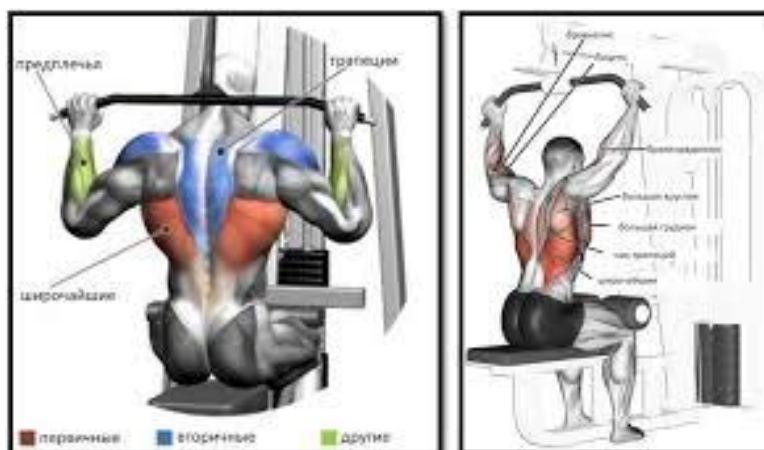
Виберіть 3-4 вправи на тренажерах, робіть 10-15 повторів в вправі. Навантаження повинно бути дуже легким. Для проведення усієї розминки достатньо 10-20 хв. Після розминки починайте основне заняття.

Розділ 2

Розвиток м'язів спини

Усі м'язи спини відіграють значну роль в розвитку, формуванні та утриманні хорошої постави. Для зручності планування занять умовно м'язи спини поділяють на: верхню частину, середню та нижню

Стандартна латеральна тяга



Усі м'язи спини для найширших м'язів, незалежно від напрямку в цілому впливають на візуальне розширення спини. В.п.: візьміться за гриф тренажера середнім або широким хватом, долонями вперед. Сядьте на сидіння так щоб гриф міг опускатись за голову в положенні випрямленого тіла.

Видихніть і опускаючи лопатки поступово потягніть гриф тренажера в вихідне за голову до верхніх частин плечей. Лікті повинні бути відведенні вниз. Вдихнувши, поверніть гриф тренажера в вихідне положення. Цю вправу можна виконувати перед собою та за голову.

Завдання:

1. Не вигинайте спину.
- 2.Щоб спину стабілізувати, продовжуйте утримувати ноги зігнутими в колінах під прямим кутом.
- 3.Лікті повинні рухатись у вертикальному напрямку впродовж усієї вправи.

Тяга на низькому блоці



Ця вправа розвиває м'язи, середньої частини спини та плечового поясу. В.п. візьміться за тягові ручки, спину держати прямо, підборіддя трохи підняте, а плечі опущені. Ноги трохи зігнуті на протязі всієї вправи.

Із цього положення, видихніть і повільно притягніть руки до грудей. Не відхиляйте тіло назад. По мірі того як ви тягнете, ручки стягуйте до середини лопатки та розширяйте грудну клітку. Видихніть та повільно поверніть ручки в вихідне положення. Вправа виконується з нерухомим торсом, одними руками.

Завдання:

1. Не вигинайте спину, держіть її весь час випрямленою
2. Приймайте лікті якомога ближче до тулуба.
3. Притягуйте тягову ручку до грудної кістки.

Підтягування на перекладині



Впливає на найширші м'язи спини, верхні частини спини, плечовий пояс В.п:ставте на підставку та візьміться за перекладину широким хватом долонями від себе.

Видихніть та підтягуйте тіло вгору поки ваше підборіддя не буде на одному рівні з перекладеною. Вдихніть та повільно опустіть тіло вниз, поки лікті не утворять кут приблизно 130-140 градусів.

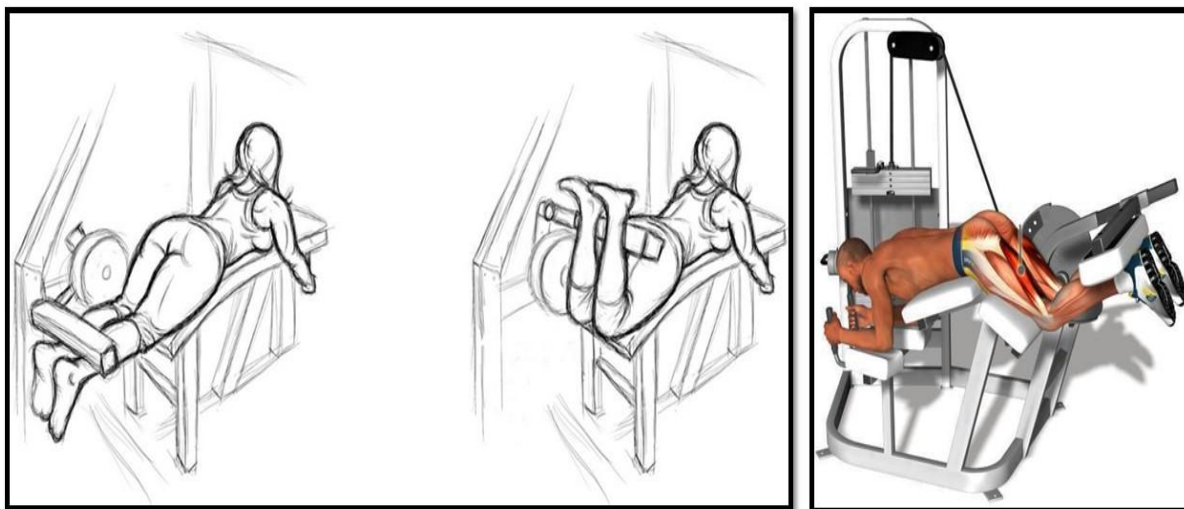
Більш підготовленні студенти в цій вправі, можуть застосувати додаткові навантаження 3-5 кг які закріплюють на ремені.Зміна хвату від

вужького до широкого дозволяє включити в роботу якомога більше число м'язів.

Зауваження:

1. При русі тіла до низу повністю руки не випрямляйте.
2. Держіть перекладену перед собою при різних варіаціях підтягувань.

Розгинання тулуба лежачи обличчям вниз на тренажері



Впливає на розвиток м'язів нижньої частини спини. В.п.: треба зайняти положення на тренажері обличчям вниз. Руки можуть бути схрещені на грудях або на нижній частині спини. Голову тримайте прямо.

Видихніть, підніміть тулуб до положення паралельно підлозі але не вище.

Зауваження:

1. Дотримуватись контрольованих та плавних рухів.
2. Не підніматись вище ніж до паралельного положення від підлозі.
3. В випадку болісних відчуттів у нижній частині спини вправу припинити.

Розвиток грудних м'язів

Добре розвинуті грудні м'язи – ознака хорошого здоров'я. Вправи для грудних м'язів також сприяють доброму диханню, формуванню правильної постави. Для бажаючих збільшити об'єм грудної клітини необхідно займатись таким видом спорту, як біг, плавання, лижі, ковзани.

Жим горизонтальний



Ця вправа є найкращим засобом для розвитку грудних м'язів.

В.п.: займіть положення на тренажері візьміться за ручки.

Видихніть по мірі того як ви віджимаєте їх від себе. Видихніть по мірі того як повільно опускаєте руки тренажера до себе.

Також існує тренажер на якому можливо виконувати жим під кутом. Ця вправа впливає на верхню частину грудних м'язів.

Зауваження:

1. Не вигинайте спину.
2. Не дозволяйте ліктям опускатися нижче плечей більш як на 5 см.
3. Не випрямляйте повністю лікті в верхній частині вправи.
4. Напружуйте грудні м'язи в верхній точці руху.
5. Не виконуйте цю вправу з дуже широким хватом, це небезпечно.

Розведення та зведення рук на низьких блоках



Ця вправа дуже добре розвиває нижню частину грудних м'язів.

В.п.: станьте в положення в якому ваші ступні на ширині плеч, спина пряма. Руками візьміться за ручки блоків долонями вперед, під дією навантаження руки розведіть в сторони. Лікті трохи зігнуті.

Видихніть та повільно опустіть ручки блоків рухом по дузі вниз, звести кисті перед собою.

Видихніть та поверніть руки у вихідне положення. Робіть це достатньо повільно, щоб не було ривків.

Зауваження:

1. Тримайте спину прямо.
2. Утримуйте руки в ліктях в трохи зігнутому положенні.
3. Напружуйте грудні м'язи в нижній точці руху.
4. Зберійте тазовий пояс в нейтральному положенні протягом усієї вправи.

Пуловер



Ця вправа має велике значення для розвитку грудних та міжреберних м'язів, які беруть участь в диханні.

В.п.:сядьте на стілець тренажера, візьміть гриф середнім хватом за головою. Лікті зігнуті.

Повільно роблячи видих протягніть гриф по дузі перед собою поки лікті не будуть коло тулуба.

Повільно поверніть руки в вихідне положення вдихайте на протязі всього руху.

Зауваження:

1. Не вигинайте спину.
2. Не використовуйте дуже широкий хват, це дуже травмонебезпечно.

Згинання та розгинання рук лежачи

В випадках коли немає можливості ходити до тренажерного залу ця вправа є дуже добрим засобом для розвитку м'язів грудей, плеч та рук. При виконанні цієї вправи тулуб треба тримати прямо, лікті поближче до тулуба.

Щоб збільшити навантаження на м'язи потрібно розмістити ступні на лавці або стільці.

Батерфляй



Впливає на всю площину грудних м'язів.

В.п.:відрегулюйте сидіння тренажера так,щоб ваші розпрямленні вперед руки були перпендикулярно до тулуба.

Видихніть по мірі зведення ліктів уперед до того як опорні подушки ледве дотикатимуться один одного.Вдихайте повільно коли як розведете руки поки вони не будуть на умовній лінії грудної клітки.

Зауваження:1.Коли повертаєте руки в вихідне положення обов'язково утримайте їх на лінії плечей.

Розвиток м'язів плечей

Широкі добре розвинені плечі ознака атлетично розвиненої людини. Але плечові суглоби та м'язи дуже легко травмувати неправильним виконанням вправ. Якщо травмуються плечі то людина втрачає спроможність займатися вправами для верхньої частини тіла. Тому дуже доречним буде дотримання рекомендацій з техніки безпеки та паралельного виконання вправ.

Жим від плечей



Для верхньої частини плеча.

В.п.: сядьте на стілець тренажера, спина повинна щільно розташовуватися стінці стільця. Візьміться за ручки тренажера хватом ширше плечей.

Вижимайте ручки вверх, видихайте в кінці руку, лікті повністю випрямляти не слід, це буде знімати напругу з ліктьових суглобів та переносити на м'язи плечей.

Вдихніть та повільно опускайте ручки в вихідне положення.

Зауваження:

1.Весь час під час вправи ступні ніг треба тримати щільно на підлозі для стабілізуючого положення спини.

2.Не вигинайте спину.

3.Якщо ваші плечові суглоби болять під час виконання вправи, вправу треба негайно припинити.

Вправи на дельта – тренажері



Вправи на цьому тренажері впливають на зовнішню частину плечей.

В.п.:сядьте на стілець тренажера.

Видихніть підіймаючи руки через сторони до рівня плечей.

Видихніть підіймаючи руки через сторони до рівня плечей.

Видихаючи повільно опустіть руки в вихідне положення.

Зауваження:

1.Не похиляйте тіло вперед.

2.Руки повинні бути плавними та контрольованими.

3.Розводити руки вище умовної лінії недоцільно, можливе перенавантаження плечових суглобів.

Розвиток м'язів рук

Добре розвиненні м'язи рук мають велике значення в будь якій фізичній практиці та в більшості видів спорту.

Біцепс – машина



Вправа на цьому тренажері носить ізолюваний характер. Дуже добре впливає на фронтальну зону верхньої частини рук – двоголові м'язи рук.

В.п.- сядьте на стілець тренажера, руки розположіть на підставці на ширині пліч, візьміть гриф тренажера середнім хватом долонями від себе.

Вдихніть та згинаючи в ліктях підіймайте гриф.

Вдихаючи повільно повертаємо руки в вихідне положення. Обов'язково держіть руки трохи зігнутими в нижній точці руху гриф.

Зауваження:

- 1.Рухи повинні бути повільними в середньому темпі без ривків.
- 2.Тримайте руки паралельно на опорній площині тренажера.

Згинання рук на високому блочному пристрої



Впливає на розвиток двоголових м'язів рук.

В.п.:находячись між двома блоками тренажера візьміться за верхні ручки блоків долонями вверх. Підніміть обидві руки так щоб кисті рук були на одному рівні з плечима. Опустіть молотки, руки тримайте в ліктях злегка зігнутими.

Розгинання рук на високому блоці

Вправа для триголових м'язів рук.

Стійте з випрямленою спиною. Ноги в колінах трохи зігнути.

Видихніть та зігніть руки в ліктях до точки $\frac{3}{4}$ відстані в середину та вниз до плеча.

Вдихайте та повільно повертайте руки в вихідне положення.

Зауваження:

- 1.Тримайте руки в зап'ястях випрямленими.
- 2.Тримайте лопатки в опущеному стані.
- 3.Не похиляйтесь вперед.
- 4.Контролюйте свої рухи.

5.Якщо ви відчуваєте біль в ліктьових суглобах, вправу виконувати не можна.

Французький жим

Ця вправа впливає на розвиток триголових м'язів рук.

В.п.:сядьте на стілець тренажера, зафіксуйте положення спини на опорній спинці. Візьміться за гриф тренажера за головою, доки передпліччя не будуть у вертикальному положенні.



Видихніть випрямляючи руки з-за голови вгору.

Вдихайте повертаючи повільно руки в вихідне положення.

Зауваження:

1. Тримайте спину притиснутою до опорної спинки.
2. Не нахиляйтесь вперед.
3. Підйом грифа повинен відбуватись за рахунок руху в ліктьових суглобах.

Розвиток м'язів нижніх кінцівок

Добре розвинені м'язи нижніх кінцівок є необхідною умовою для виконання багатьох робіт. Подолання великих відстаней та щоденної діяльності людини. Використання тренажерів для розвитку цих м'язів дає можливість запобігання багатьох травм при використанні вільної ваги.

Випрямлення ніг



Впливає на розвиток м'язів передньої поверхні верхньої частини ноги.

В.п.: займіть положення на стільці тренажера, обертаючи подушки повинен бути на рівні гомілкостегнового суглоба. Ступні ніг розслаблені, пальці ніг напружені вперед.

Видихніть та випряміть ноги в колінах, щоб вони були паралельні підлозі.

Вдихніть та повільно опустіть ноги на вихідне положення.

Зауваження:

1. Не розпрямляйте ноги повністю в верхній точці руху.
2. Не робіть різких нажимів на опорні подушки тренажера, робіть правильні контрольовані рухи .
3. Якщо у вас болять коліна після вправи зменшіть навантаження.

Згинання ніг



Впливає на розвиток м'язів задньої поверхні частини ноги.

В.п.:лежачи на лавці тренажера відрегулюйте його під свій зріст.Обертаючи подушки повинні упиратися між Ахілловим сухожиллям та нижніми частинами литки.

Видихніть по мірі того,як ви згинаєте ноги в колінах притягуючи ступні поближче до сідничних м'язів. Вдихайте по мірі того як повільно опускаєте ступні в вихідне положення.

Зауваження:

- 1.Не допускайте перерозгинання в колінних суглобах.
2. Якщо відчуваєте біль в нижній частині спини зменшити навантаження.

Жим ногами



Ця вправа найкраще впливає на м'язи стегон ,сідничні м'язи та на нижню частину спини.

В.п.: ляжте на сидіння тренажера,упріть ступні ваших ніг в підйомну платформу.

Видихніть надавлюючи ногами на платформу та розігніть їх але не до кінця.

Вдихніть опускаючи платформу в вихідне положення.

Зауваження:

- 1.Підйом платформи треба робити бистріше ніж опускання.
- 2.Не розгинайте повністю ноги в колінах,при великому навантаженні можливе травмування.
- 3.Під час вправи не піднімайте тулуб.

Розвиток м'язів живота

Якщо м'язи живота сильні,вони зменшують деяку частину навантаження в нижній частині хребта: тим самим допомагаючи стабілізувати нижню частину хребта,та утримувати рівновагу гарантуючи захист від травм усієї спини. Більш того сильні м'язи живота допомагають утримувати на своїх місцях внутрішні органи . В формуванні добре розвинутого тіла м'язи живота відіграють не останню роль.

Лавка регулююча для м'язів живота



В.п.: на лавку ,зафіксуйте ступні ніг. Руки за голову.

Вдихайте коли розгинаєте тулуб до положення лежачи.

Вдихайте коли підіймаєте тулуб в положення сидячи.

Зауваження:

1.Якщо відчуваєте біль в нижній частині спини,вправу негайно припинити.

Розділ 3

Програма занять

Кількість занять на тиждень залежить від зайнятості та тих цілей, які ставить перед собою спортсмен. Це можуть бути програми з дворазовими,триразовими та чоти разовими заняттями на тиждень.

Обираючи програму, треба пам'ятати, що при будь якому розкладі занять повинно лишатись достатньо на відпочинок та відновлення організму. Якщо це правило не виконується, людина рано чи пізно набуває стану перевтоми,через що буде вимушений припинити заняття.

Для тих, хто вперше починає займатися фізичними вправами на тренажерах,існують початкові програми які дають змогу адаптувати ваш організм до навантажень ,зменшуючи травматизм та перенавантаження.Вони розраховані на 2-х разові заняття на тиждень протягом від 1 до 6 тижнів охоплюючи вправи для всіх м'язів тіла.

Початкова програма :

1. Згинання ніг лежачи на тренажері -2*15
2. Випрямлення ніг сидячи на тренажері -2*15
3. Тяга на низькому блоці -2*15
4. Жим горизонтальний -2*15
5. Розгинання рук на високому блоці -2*15
6. Зведення рук сидячи (батерфляй)-2*15
7. Згинання рук на біцепс -2*15
8. Підйом тулуба лежачи обличчям вниз -2*15
9. Підйом тулуба на регулюючій лавці для м'язів живота -2*15

2*15: 2- підхід (безперервне виконання вправи) 15-кількість повторювань у підході.

Початковою програмою можуть користуватися як чоловіки так і жінки. Навантаження має бути таким ,щоб вправу можна було б виконати ,але в останніх 3-4 повторюваннях потрібно було б докласти зусилля.

Для тих хто пройшов початкову програму існують програми з більш акцентованим навантаженням на м'язові групи.

Програма ЗФП для чоловіків.

Розрахована на 3-х разове заняття на тиждень ,також вона підійде для 2-х разових занять.

Понеділок

1. Жим горизонтальний -4*8
2. Розведення рук на низьких блоках(кроссовер)-3*10
3. Французький жим -4*8
4. Віджимання на брусах -3*10
5. Згинання рук на біцепс машині -4*10
6. Піднімання тулуба на лавці для м'язів живота під кутом -3*10

Середа

1. Випрямлення ніг сидячи на тренажері-3*10
2. Згинання ніг лежачи на тренажері -3*10
3. Пуловер-2*20
4. Розведення рук на дельта тренажері -3*10
5. Жим від плечей -3*8
6. Піднімання тулуба лежачи обличчям вниз -3*15

П'ятниця

1. Латеральна тяга -4*10
2. Тяга на низькому блоці -3*8
3. Підтягування на перекладенні -3*8
4. Згинання рук на високому блочному пристрої -4*8
5. Піднімання тулуба лежачи обличчям вниз – 3*10

6. Піднімання тулуба на лавці для м'язів живота під кутом -3*20
Навантаження повинні бути більші ніж в початковій програмі .
Відпочинок між підходами 2-4 хв. , між вправами 5-7 хв.

Програма ЗФП для жінок :

Розрахована для трьох разових занять на тиждень.

Понеділок

1. Піднімання тулуба на лавці для м'язів живота під кутом -3*20
2. Латеральна тяга -3*12
3. Тяга на низькому блоці -3*10
4. Згинання рук на біцепс машині -3*10
5. Піднімання тулуба лежачи обличчям вниз -3*15

Середа

1. Згинання ніг до прямого кута в упорі на брусах-3*15
2. Жим горизонтальний -3*12
3. Розведення та зведення рук на низьких блоках -3*10
4. Зведення рук на тренажері «батерфляй»-3*10
5. Французький жим-3*8
6. Розгинання рук на високому блоці -3*10

П'ятниця

1. Піднімання тулуба на лавці для м'язів живота під кутом -3*20
2. Випрямлення ніг сидячи на тренажері -3*12
3. Згинання ніг лежачи на тренажері -3*12
4. Жим від плечей -3*8
5. Розведення рук на дельта тренажері -3*10
6. Піднімання тулуба лежачи обличчям вниз на тренажері -3*15

Підбір навантаження повинен бути таким ,щоб дозволяв виконувати вправу не змінюючи техніки виконання .

Коловий метод занять

Полягає в тому , що кожний підхід виконується на наступному тренажері .Заняття проходить ніби по колу.Проходження 3 рази по колу тренажерів можна вважати за виконану програму з 3-х підходів .

В наш час все більше застосовують комбіновані тренажери , на яких , завдяки їхній конструкції ,можна виконувати декілька вправ на різні групи м'язів.

Висновки

Використання тренажерів в учбових та самостійних заняттях з фіз.виховання стало прикметою втілення досягнень науки в процес самовдосконалення людини.Вони можуть застосовуватись к на початковому етапі занять, так і для результатів високих спортивних досягнень. Деякі вправи ізолюючого характеру без тренажерів виконати просто не можливо. Широкий спектр вагових навантажень ,швидке та легке регулювання дають можливість займатися усім бажаючим з різним рівнем підготовки та різної вікової категорії .

Зробіть так, щоб заняття фізкультурою та спортом стали для вас та ваших близьких корисною звичкою,необхідністю ,радістю, приносили б добре самопочуття ,духовну та тілесну бадьорість ,готовність до навчання, до творчої праці, а при потребі – до оборони своєї Батьківщини.

Література:

1. Шубов В. М. Красота сили / В. М. Шубов. – М. :1990. – С. 34-46.
2. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок / С. Керони ; пер.с англ. Остапенко Л.А. – М. : Терра – Спорт, 2000. – С. 240.
3. Тухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Тухін. – Київ : «Олімпійська література», 2000. – С. 40 с.
4. Коробейников Н. К. Физическое воспитание : учебное пособие для сред. спец. учеб. заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, М. Г. Николенко. – 2-е изд. – М., 1989. – С. 27-33.
5. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. –М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 146.
6. Воробьев А. А. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. / А. А. Воробьев // Физкультура и спорт.- 1977. – С. 46-64.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - С. 64.

Для нотаток

Для нотаток

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації
Укладач: **Овчарук** Сергій Вікторович

Формат 60x84 1/16 Ум. Друк. арк. __
Тираж 30 прим. Зак № __

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

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