

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Методические указания для начинающих

Издательство “Самарский университет”
2000

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Самарского государственного университета*

Методические указания содержат рекомендации для начинающих заниматься атлетической гимнастикой, заниматься атлетической гимнастикой, тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом. Методические указания могут быть полезны для всех занимающихся видами спорта, в которых необходима хорошая силовая подготовка. Рекомендовано студентам специализации “атлетическая гимнастика” и преподавателям физвоспитания.

Составитель ст. преподаватель В.Н.Козлов
Рецензент доц. СамГАСА А.А.Лобанов

© Козлов В.Н., составление, 2000

Печатается в авторской редакции
Компьютерная верстка, макет Е.А.Будячевская

ЛР № 020316 от 04.12.96. Подписано в печать 16.10.2000. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Печать оперативная. Уч.-изд. л. 1; усл.-печ. л. 0,93.
Гарнитура «Times New Roman». Тираж 100 экз. Заказ № .
Издательство «Самарский университет», 443011, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1.
УОП СамГУ, ПЛД № 67-43 от 19.02.98.

СОДЕФ АНИЕ

Вступление.	4
Принцип трех “П”: посильно, постепенно, постоянно.	5
Влияние занятий физкультурой и спортом на состояние здоровья и продолжительность жизни.	7
Разминка.	11
Раздельный метод тренировки.	11
Особенности работы на тренажерах.	13
Партнеры по тренировке.	14
О дыхании во время упражнений.	15
О времени отдыха между подходами.	15
Работа до отказа.	16
Литература.	16

ВСТУПЛЕНИЕ

В настоящее время молодёжь стала активно заботиться о своём здоровье, как о важном составляющем жизненного успеха. Одним из самых престижных видов спорта стала атлетическая гимнастика, позволяющая человеку развиваться гармонично. Однако в погоне за результатом зачастую не учитываются собственные физические возможности, поэтому заниматься необходимо под руководством профессиональных тренеров.

Многие начиная заниматься атлетической гимнастикой, начитавшись журналов и пособий, рассчитанных в основном на подготовленных атлетов и профессионалов, начинают слепо применять аналогичные или ещё более жесткие тренировки для собственных занятий. Результат такой деятельности может проявиться в перетренированности, различных нарушениях здоровья (даже очень серьёзных) и травмах, которые могут навсегда перечеркнуть все возможности человека заниматься спортом.

Все атлеты не одинаковы. Они различаются возрастом, сложением, степенью подготовленности к началу занятия и генетическими особенностями. Даже занимаясь по одинаковым программам, с одинаковым объёмом, достигнутые результаты будут у разных студентов сильно различаться между собой. Выполняя упражнения, они все равно делают их неодинаково: сказывается предшествующая подготовка, различный двигательный опыт. При выполнении какого-то упражнения в работу включаются различные мышечные группы, а степень их развития у различных людей не одинакова. Поэтому, обнаружив у себя слабую мышечную группу, надо уделить побольше внимания для её развития.

Спортсмен не обладающий генетическими данными для данного вида спорта, несмотря на все усилия на тренировках не добьётся хороших ре-

зультатов. Он может только увеличить свой личный результат, улучшить спортивную кондицию, стать более здоровым и физически развитым.

Перед началом занятий атлетической гимнастикой необходимо проконсультироваться с врачом. Некоторые студенты во время прохождения медосмотра умалчивают о своих травмах, часто о состоянии зрения и о других отклонениях от нормы. В дальнейшем выясняется, что человеку противопоказаны занятия связанные с интенсивной физической нагрузкой или он с трудом переносит многие упражнения, а какая-то отдельная группа упражнений по тем или иным причинам ему просто противопоказана.

Занимаясь физкультурой и спортом, всегда нужно помнить о своём здоровье. На тренировках нельзя доводить себя до такого состояния, когда наступает резкое покраснение или появляется синюшность, возникает резкая потливость, распространяющаяся на всё тело. Нежелательным является резкое учащение дыхания через рот, отдышка. Негативными признаками являются нарушение координации при выполнении упражнений, неточность в выполнении команд (воспринимается только громкая речь), рассеянное внимание, отсутствие интереса к занятиям. Такие синдромы говорят или о наличии у человека заболевания или о слишком большой физической нагрузке. Если такие синдромы не случайны и возникают на тренировках постоянно, надо обратиться к врачу, пройти медицинское обследование.

Тренируясь с отягощениями, помните, что лёгкие веса не дают большой силы, сколько бы вы не занимались.

Непременным условием роста мышц является постоянное разнообразие упражнений, характера их выполнения, количества повторений и изменение веса отягощения. Не давайте организму адаптироваться к какому-либо одному типу тренировки. Заставляйте мышцы работать в различных условиях. Выполняя сосредоточенно упражнение вы должны прислушиваться к работающим мышцам. Так вам быстро удастся разобраться под какой нагрузкой она трудится. Ведь рекомендованное число подходов и повторений в них является приблизительным ориентиром. Вполне возможно, что выбранная нагрузка окажется не оптимальной: слишком лёгкой или, наоборот, чрезмерной. Тогда вы сможете внести приемлемые поправки в дальнейшую работу.

ПРИНЦИП ТРЕХ “П”

(ПОСИЛЬНО, ПОСТЕПЕННО, ПОСТОЯННО)

По каким бы методикам вы ни тренировались, каким бы оборудованием ни пользовались, надо учитывать принцип трех “П”, а именно:

Заниматься надо **посильно**.

Вес отягощения должен увеличиваться **постепенно**.

Тренировки должны происходить **постоянно** (т.е. систематически, без длительных перерывов).

Поясню это подробнее.

1. С какими же отягощениями надо начинать заниматься атлетической гимнастикой? Составив программу на разные группы мышц, по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, подберите вес, с которым вы можете выполнить 10-12 повторений без значительного напряжения. Это и будет оптимальный вес для данного упражнения. Для начинающих прирост силы будет больше при работе с таким количеством повторений. Можно видоизменять вес отягощения выполняя

в подходе 8-15 повторений, соответственно с большим и малым весом.

Тренируясь таким образом, нужно внимательно следить за своим самочувствием: какой у вас сон, есть ли какие недомогания, какой аппетит, не слишком ли вы утомляетесь, восстанавливаетесь ли после тренировок, есть ли интерес к занятиям и т.д.

Если вы почувствуете нежелательные отклонения в своем здоровье или настроении, то надо снизить физическую нагрузку, т.к. она оказалась чрезмерной. Возможно даже сделать перерыв в занятиях на 1-2 недели.

2. Если чувствуете себя хорошо и у вас большое желание продолжать тренировки и ранее выполняемая программа освоена, то надо обновить программу и увеличить вес в отдельных упражнениях. Вес надо увеличить на 2,5-5 кг, так, чтобы могли выполнять 10-12 повторений. Естественно, что в некоторых упражнениях сила растет значительно быстрее, чем в других. Количество подходов к данному упражнению можно тоже увеличить на 1-2. Но делать это надо постепенно. Нагрузка на тренировках тоже должна варьироваться: на одной больше, на другой может быть меньше. Иногда раз в 2-3 недели можно в основных упражнениях попробовать зафиксировать рекордный для себя вес.

Правда, в становой тяге рекордные веса нужно поднимать ближе к соревнованиям, а все остальное время укреплять свою базу, подготавливая свои мышцы и связки к поднятию большого веса.

3. Заниматься с отягощениями надо систематически. Организм привыкает к определенным нагрузкам и воспринимает их естественно.

Если по каким-то причинам пропустили тренировку, то для новичка или спортсмена низкого разряда это не отразится на его результатах. Если вы не тренировались свыше 2-х недель, то в организме начинает происходить перестройка: уменьшается абсолютная сила, падает выносливость, притупляется координация движений, утрачиваются технические навыки, уменьшаются скоростные качества.

При возобновлении тренировок требуется небольшой переходный период из 2-3-х тренировок с уменьшенной нагрузкой, чтобы вы снова втянулись в былой ритм занятий.

Значительные перерывы в занятиях от полгода до нескольких лет значительно отбрасывают вас назад. Если после такого перерыва, помня прежние свои возможности, вы потренируетесь даже вполсилы, то через день у вас будут болеть все мышцы и 1-2 недели о тренировках не может быть и речи.

Поэтому возобновлять тренировки надо с малых весов, работать с малой интенсивностью и небольшим объемом. Необходимо, чтобы организм снова начал воспринимать былые нагрузки. Надо постепенно увеличивать вес и интенсивность тренировок. На это уйдет от 1 месяца до года – все зависит от индивидуальных особенностей и уровня спортивного мастерства. Чем выше класс спортсмена, тем труднее ему вернуться к прежним результатам.

Так, если спортсмен был способен показать высокий результат и внезапно на длительный период не имел возможности тренироваться, то после возобновления тренировок ему может потребоваться несколько лет, чтобы достичь прежнего уровня. Но превзойти его возможно так и не удастся. Для этого требуется большой талант в данном виде спорта, огромная работоспособность и сильная воля.

В спорте каждый новый килограмм, добавленный к своему рекорду, оказывается намного тяжелее предыдущего.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

В настоящее время по причине начинающегося вырождения населения России, когда смертность в стране превышает рождаемость, растет число сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, снижается иммунитет у детей и взрослых, многим людям и студентам в частности необходимо задуматься о состоянии своего здоровья.

Полагаться в этом вопросе только на медицину невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими людьми.

Чтобы не заболеть человек сам должен поддерживать собственное физическое и психическое здоровье естественными средствами оздоровления, которое человечество накопило за тысячи лет существования.

Даже если у вас есть отклонения в состоянии здоровья, то можно подобрать методы, доступные для его укрепления, подходящие именно вам.

Для большинства людей такими панацеями укрепления здоровья являются закаливания организма и занятие физкультурой и спортом.

Физическая нагрузка является одним из основных средств профилактики и лечения большинства заболеваний. Помните, что без тренировки

работа сердечно-сосудистой системы начинает ухудшаться с 13 лет, скоростно-силовые качества – с 14 лет, гибкость начинает снижаться с 15 лет, а мышечная сила – с 17 лет.

Мышцы, если их не тренировать и они не получают достаточной физической нагрузки, начинают стареть с 30-летнего возраста, затем постепенно развивается мышечная дистрофия, нарушаются процессы обмена в мышечной ткани. Физическая же тренировка замедляет процессы старения на 15-25 лет, способствует полноценному обеспечению всех физиологических функций организма.

Занимаясь физкультурой и спортом в молодом возрасте, постарайтесь создать к возрасту 50-60 лет высокий резерв в уровне развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости) и сохранить их как можно дольше. Уровень физических качеств в решающей степени характеризует старение организма: низкий уровень развития физических качеств приводит к ухудшению психофизических показателей, снижает надежность работы органов и систем организма. Задача сохранения молодости в старости значительно облегчается, если разносторонняя физическая подготовка получена в более раннем возрасте и поддерживалась в среднем.

Для того, чтобы достичь хороших результатов в избранном виде спорта, то надо начать заниматься им возможно раньше. Так атлетической гимнастикой надо начинать заниматься лет с 14 и только после 18 лет начинает интенсивно расти сила. Максимальные личные рекорды спортсменов может показать в пауэрлифтинге даже после 30 лет и в более зрелом возрасте.

Если вы намерены повысить уровень своего здоровья с помощью физической культуры, то необходимо заниматься не менее 2-3 раз в неделю. Занятия 1 раз в неделю бесполезны, так как уже на 5 день функциональный эффект от проведенных занятий исчезает и следующее занятие практически придется начинать с нуля. Занятия 2 раза в неделю способны только на начальных этапах оздоровительной тренировки несколько повысить уровень здоровья и работоспособность, а в дальнейшем такая частота оказывает только поддерживающий эффект.

Наиболее благоприятные и существенные сдвиги в состоянии здоровья происходят при 3-7 разовых занятиях в неделю. Но к таким занятиям нужно подходить постепенно. Их количество зависит от многих факторов: вашей тренированности, стажа занятий, вашей способностью к восстановлению после нагрузки, интенсивности и объема тренировки, желания тренироваться, наличие времени для тренировки, качество питания и т.д.

Величина физической нагрузки (длина дистанции, скорость передвижения, время выполнения упражнения, вес отягощения, количество подходов и количество повторений движений в них) должна полностью соответствовать функциональным возможностям организма, степени тренированности, возрасту. При недостаточном уровне нагрузки ее эффект значительно снижается, а в некоторых случаях является пустой тратой времени. На-

пример, медленная ходьба не улучшит результаты легкоатлета. В пауэрлифтинге занятия с легкими гантелями и эспандером не дадут прироста силы.

При превышении оптимального уровня нагрузки, наоборот, наблюдается преждевременный износ основных жизнеобеспечивающих органов и систем и обострение хронических заболеваний. Наиболее часто встречающиеся отклонения в состоянии здоровья в этом случае: повышение кровяного давления, травмы опорно-двигательного аппарата и позвоночника и др.

Кроме объема двигательной активности на уровень здоровья заметное влияние оказывает и направленность физической нагрузки. Наибольшую эффективность и надежность для улучшения уровня здоровья дают комплексные занятия, включающие упражнения на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Однако всесторонняя направленность средств физической нагрузки имеет место в основном только в группах ОФП. Где затем основная часть времени отводится оздоровительному бегу, игре в футбол, или лыжной подготовке.

В группах специализации таких как атлетическая гимнастика, легкая атлетика, баскетбол и т.д. на начальных этапах тренировки целенаправленное воздействие на отдельные двигательные качества в результате занятий с односторонней направленностью повышают общий уровень здоровья и работоспособности, способствует устранению функциональных нарушений в организме.

Дальнейшие такие целенаправленные тренировки приводят к значительному повышению уровня тренируемого физического качества, однако надежность отдельных звеньев в организме при этом существенно снимается. Так, при отсутствии в занятиях упражнений силового характера к 60 годам и старше резко снижается сила мышц верхнего плечевого пояса и туловища, нарушается деятельность функционального обеспечения скоростной работы. Исключение из тренировочного процесса аэробных упражнений и упражнений на выносливость приводит к тому, что к 40 годам состояние сердечно-сосудистой системы находится примерно на таком уровне, как у лиц в возрасте 75 лет и старше, занимающихся оздоровительным бегом или комплексной тренировкой.

Недостаточная нагрузка одних органов и чрезмерная перегрузка других, неизбежные при односторонней физической тренировке может приводить к хроническим заболеваниям у лиц, занимавшихся продолжительное время одним видом спорта.

У всех долгожителей хорошо функционирует сердечно-сосудистая система. Чтобы достичь этого в тренировки необходимо включать упражнения аэробной направленности (медленный продолжительный бег, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и т.д.).

Аэробная нагрузка в наибольшей степени тренирует сердечно-сосудистую систему, замедляет старение легочной ткани, сохраняет подвижность и упругость грудной клетки, способствует замедлению процессов, определяющих продолжительность жизни.

Все, что касается аэробной нагрузки, надо учесть студентам занимающимся атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом и включать в свои тренировки аэробные нагрузки и не игнорировать их.

Включение в тренировку силовых упражнений прекрасно тонизирует организм и задерживает процесс старения мышечных тканей. Ведь в неработающих и бездействующих мышцах происходит замедленное удаление продуктов распада, что приводит к самоотравлению и ускоренному их старению.

Важным средством для поддержания высокого уровня здоровья являются упражнения на гибкость, способствующие сохранению подвижности позвоночника и суставов. Хорошая гибкость и эластичность мышц уменьшают вероятность травм, увеличивают амплитуду движений и позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после физических упражнений. Растягивающие упражнения стимулируют анаболические реакции в мышцах, увеличивают синтез внутриклеточного белка, что особенно важно для лиц, занимающихся атлетической гимнастикой. Отсутствие таких упражнений на занятиях приводит к закреплению мышц и ограничению амплитуды большинства движений.

В сверхнапряженных, закреплённых мышцах затруднен вывод шлаков из них.

Упражнения, включающие в себя всевозможные растяжки, препятствуют чрезмерному износу поверхности суставов, улучшают состояние суставной сумки и являются лучшей профилактикой артрита. Наряду с силовыми упражнениями для мышц брюшного пресса и спины упражнения на гибкость служат важным средством профилактики остеохондроза.

Другим важным качеством, которое необходимо человеку на протяжении всей его жизни, является ловкость.

При отсутствии целенаправленной тренировки этого качества его уровень развития с возрастом значительно снижается. После 40-46 лет начинает снижаться уровень координационных способностей.

Основным средством развития ловкости и координации движений являются спортивные игры, гимнастические и специальные упражнения, а также работа на специально предназначенном для этой цели тренажере.

Спортивные игры требуют постоянного проявления зрительно-моторной координации, формируют быстроту реакции и мышления, эмоциональную устойчивость и другие психофизиологические качества, а также развивают способность быстро и правильно принимать решения и действовать в экстремальных ситуациях.

Таким образом, каждое средство, направленное на развитие того или иного двигательного качества, вносит свой вклад в общий уровень здоровья.

Чем более разнонаправлена физическая подготовленность занимающегося, тем меньше у него слабых звеньев в отдельных органах и системах организма, тем лучше он приспособлен к выживанию и противодействию вредным влияниям внешней среды и тем более он устойчив биологически. Так, в нашей бурной и полной невзгод жизни легче жить тем, у кого хорошее здоровье. А позаботиться о хорошем здоровье вы должны сами, занимаясь физкультурой в вузе и продолжая заниматься ею после окончания университета самостоятельно.

РАЗМИНКА

Разминка считается обязательной и неотъемлемой частью любого тренировочного занятия или соревнования. Помимо основной задачи – достижение оптимальной физической и психической готовности спортсмена – хорошо организованная разминка способствует профилактике травм. Под влиянием разминки происходит непосредственная подготовка мышц, связок и костного аппарата и предстоящей интенсивной физической работе. Хороший разминочный эффект дает и самомассаж, который можно проводить в паузах между подходами. Дополнительную разминку нужно проводить на каждое новое упражнение. Опытные спортсмены во время тренировки не просто “разогреваются”, а готовятся к определенному конкретному движению, применяя специальные упражнения, готовя мышцы и связки к выполнению именно данного движения. Ведь даже при переходе к новому упражнению связки еще работавших мышц остаются “холодными”. Поэтому их разогревают 1-2 разминочными подходами с малым весом, включающим 12-15 повторений. Данный прием вдобавок повышает отдачу последующих подходов. Причина в том, что под действием упражнений мышца пропитывается кровью, отбирая ее у других мышц. Когда вы переходите к другому упражнению, нацеленному на новую мышцу, то некоторое время приходится работать в неблагоприятном режиме “кровяного голодания”. В итоге первые 1-2 подхода направлены всего лишь на перекачку крови в работающие мышцы. Поэтому основная работа в следующих подходах пойдет более результативно.

РАЗДЕЛЬНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

Большинство студентов тренируются два раза в неделю. При таких занятиях необходимо чтобы прорабатывались на тренировке все группы мышц. Могут меняться только упражнения на данную группу мышц. Загруженность какой-то группы мышц один раз в неделю даёт малый эффект.

Для тех, кто собирается тренироваться более серьёзно, двух занятий в неделю недостаточно. Через полгода можно увеличить число тренировок в неделю (у профессиональных спортсменов до шести раз в неделю) и перейти на отдельный метод тренировок, когда на первом занятии загружают одни группы мышц, а на следующем - другие. Составляя комплексы, учтите, чтобы каждая группа мышц тренировалась не менее двух раз в неделю. На более слабые мышечные группы следует обратить особое внимание. Прорабатывая все мышечные группы, делайте акцент на те, которые необходимы в выбранном вами виде спорта. Не пытайтесь копировать программы опытных атлетов, всемирно известных своими результатами, или слишком сложные для вашего распорядка дня и личного уровня подготовленности. Кроме того, в разные периоды тренировочного цикла может появиться необходимость изменить вашу программу. Это может произойти при увеличении силы отдельных мышц и, тогда нужно будет сделать акцент на других, а также при подготовке к соревнованиям. В пауэрлифтинге возможно потребуются подтянуть результат в каком-нибудь соревновательном упражнении.

Приведу примеры отдельных программ при четырёх и шести разовых недельных тренировках:

Вариант А

понедельник, четверг

грудь
плечи
трицепсы
предплечья
голени
пресс

среда, суббота

бёдра
спина
бицепсы
пресс

Вариант В

понедельник, четверг

пресс
грудь
верх спины
плечи
предплечья

среда, суббота

пресс
бёдра
бицепс
трицепс
низ спины
голени

Вариант А

**понедельник,
четверг**
пресс
грудь
дельтоиды
трицепсы
голени

**вторник,
пятница**
пресс
спина
бицепсы
шея

**среда,
суббота**
пресс
бёдра
низ спины
предплечья
голени

Вариант В

**понедельник,
четверг**
пресс
грудь
спина
предплечья
голени

**вторник,
пятница**
Пресс
Плечи
Бицепсы
Трицепсы
шея

**среда,
суббота**
пресс
бёдра
низ спины
предплечья
голени

Подобные программы могут быть использованы теми, кто хочет всесторонне укрепить своё тело и занимается бодибилдингом. Приобретая опыт, вы усовершенствуете программы и подберёте упражнения, которые наиболее действенны для вашего организма и нравятся вам больше других.

Занимающимся пауэрлифтингом и тяжёлой атлетикой не стоит много времени уделять укреплению шеи и развитию бицепса, у них и так достаточно забот для выполнения основной задачи: достигнуть более высокого результата в выбранном виде спорта.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ

К оборудованию, которым пользуются спортсмены в атлетических залах относятся штанги, гири, гантели, различные тренажеры, гимнастические перекладины. Чему же отдать предпочтение? Это зависит от целей, которые вы преследуете, приходя в спортивный зал. Для начинающих предпочтительней работа с “живым” весом и различные упражнения на перекладине. Они дадут для развития гораздо больше пользы, чем всевозможные тренажеры.

Дело в том, что тренажеры не нужно облегчают вам работу. Работая на тренажере, вы ограничены специфической амплитудой и заданной траекторией движения, часто не совпадающей с естественными движениями.

Тренажеры никогда не заменят штанги, блоки и гантели поскольку вы не обеспечиваете с их помощью проработку мышц под различными углами.

Любой подъем штанги или гантелей сопровождается дополнительным сокращением мышц ног и пресса ради сохранения телом равновесия. Этот косвенный тренинг, который присутствует в любом упражнении со свободными весами, развивает силу и мышечную координацию.

Спортсмены занимающиеся тяжелой атлетикой или пауэрлифтингом для достижения хороших результатов в избранном виде спорта должны больше работать именно со штангой, используя базовые упражнения. Если же они станут слишком много внимания уделять работе на тренажерах, то пойдут по пути культуристов: могут увеличить массу мышц, но потеряют при этом координацию согласованную работу мышц при выполнении технически сложных движений и утратят скоростные качества. В результате, несмотря на более внушительный внешний вид, после длительной, в течение нескольких месяцев работы на тренажерах, они утрачивают рост результата в избранном виде спорта. Особенно это относится к тяжелоатлетам.

Тренажерами в таких видах спорта как легкая атлетика, лыжный спорт, гребля, велоспорт, плавание и других циклических видах спорта приводит к закрепощенности, утрате мышечного чувства в избранном виде деятельности и как следствие к ухудшению результатов.

Если у спортсмена обнаружится какая то слабая мышечная группа, препятствующая его дальнейшему спортивному росту, то тогда можно укрепить ее работая на тренажере. Развивая изолированно эту слабую мышечную группу.

Работать на тренажерах надо в разумных пределах. Имейте в виду, что нет в мире ни одного известного чемпиона по бодибилдингу, который выковал свою фигуру исключительно с помощью тренажеров, нет и спортсменов других специализаций достигших своих высоких результатов благодаря использованию тренажеров. Тренажеры являются лишь дополнительным средством применяемым в тренировках.

ПАРТНЁРЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки с партнёром помогают вам быстрее и качественнее прогрессировать. Рядом находится человек, который наблюдает за вами, когда вы поднимаете большие веса, готовый помочь в любой момент, особенно, когда вы собираетесь выполнить дополнительные, на пределе возможностей, повторения. Работа с партнёром снимает боязнь травмы. Когда вы сами не можете выполнить движение, к вашим усилиям присоединяется партнёр. Ваше сознание не загружается страхом, что штанга придавит вас, когда вы выполняете жим лёжа и приседания. Без партнёра по тренировкам невозможно использовать метод “форсированных повторений”.

Также важно ощущение, что на тренировке вас кто-то ждёт. Наличие партнёра может иной раз заставить вас провести занятие, которое вы в противном случае пропустили бы. Он всегда окажет определённую моральную поддержку и заставит работать упорнее. С партнёром вы лучше концентрируете внимание на выполнении упражнения и повышаете интенсивность тренировки. Если один из вас в плохом настроении и не расположен продуктивно трудиться, другой может как бы зарядить его своей энергией и, тем самым, стимулировать работоспособность.

О ДЫХАНИИ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Многие новички обычно задерживают дыхание в фазе поднятия тяжести или выполняя любое силовое упражнение. Это ошибка. Как показали многочисленные наблюдения, во время выполнения упражнений с малым весом безразлично в какой фазе сделать вдох, а в какой – выдох. Штангисты, например, при работе с большим весом часто задерживают вдох, вследствие чего возникает значительное увеличение давления в кровеносных сосудах, особенно, сосудах головного мозга.

Медленно выдыхайте воздух из лёгких, когда совершаете усилие, то есть когда присутствует максимальное мышечное усилие. Например, при жиме штанги лёжа в фазе опускания штанги на грудь – вдох, (но не полный), а в фазе жима – выдох. Медленный выдох надо делать и при выполнении приседания и становой тяги.

В упражнениях для мышц плечевого пояса, спины и рук во время максимального усилия можно либо вдыхать либо выдыхать, но при этом дыхание должно соответствовать ритму упражнения.

О ВРЕМЕНИ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

Время отдыха между подходами является важным тренировочным фактором. Чем меньше мышца отдыхает, тем тяжелее даётся вам очередной подход. Казалось бы, это хорошо, ведь тогда усилится стресс от тренировки. Однако усталость мешает сделать упражнение правильно, не даёт выполнить необходимое количество повторений в подходе и может привести к травме. Большое время между подходами приводит к тому, что мышцы охлаждаются и не готовы с полной отдачей выполнить подход.

Кроме того пропадает настрой к дальнейшей работе, снижается интенсивность тренировки и затягивается время её проведения. Эти плюсы и минусы взаимно уравнивают друг друга, если вы отдыхаете между подходами 30-60 секунд. Такой короткий отдых применяют те, кто занима-

ется бодибилдингом. Им главное интенсивно накачать кровь в мышцы, стимулируя бурный рост мышечной ткани до состояния гипертрофии. Силовые показатели культуристов мало интересуют. В силовом троеборье главная цель - показать наиболее высокий результат и после короткого отдыха мышцы не готовы работать с большим весом. Поэтому в пауэрлифтинге отдых между подходами может увеличиваться до нескольких минут. Но не следует забывать об индивидуальных особенностях организма. Некоторым спортсменам требуется большее время для восстановления к следующему подходу. После интенсивно выполнения подхода, например, многократного приседания со штангой, когда пульс резко возрастает и сбивается дыхание, требуется более значительный отдых. Для продолжения дальнейшей работы требуется время, пока пульс и дыхание более или менее не нормализуются.

При работе большими и предельными весами время между подходами может быть увеличено. Спортсмен, обладая личным опытом, сам подсознательно улавливает момент оптимальной готовности к выполнению подхода. На соревнованиях, если время вызова к подходу затягивается нужно провести дополнительно лёгкую разминку и помассировать мышцы. Если же вас вызывают на очередной подход очень быстро и вы не отдохнули от предыдущего, то не надо спешить. Помните, что в вашем распоряжении по крайней мере ещё две минуты, за которые вы должны психологически настроиться на успешное выполнение подхода.

РАБОТА ДО ОТКАЗА

Иногда некоторые упражнения нужно выполнять до полного мышечного “отказа”, т. е. после некоторого повторения движения чувствуете, что больше не сможете поднять вес. Из-за естественных колебаний мышечного тонуса “отказ” будет наступать вас на разных повторениях. В какой-то день вы сможете сделать 8 повторений, а в другой - 10. Работать до отказа при жиме лёжа и приседаниях надо обязательно со страховкой. Работа до отказа с большими весами ведёт к увеличению абсолютной силы и способствует высокой стабильности результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сила и красота. Февраль 96. Азбука роста. Краткий курс для начинающих. Г.Доббинс.
2. Архитектура тела. Развитие силы З/Д 97. Интенсивная тренировка от Юрия Мельникова. Данила Дубшин.

3. Джо Вейдер. Система строительства тела. М., 1991 г.
4. В.И.Белов. Жизнь без лекарств. М., “КОП”, Санкт-Петербург “Респекс”, 1997.
5. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.Н.Воробьева. М., Фас, 1981 г.
6. Культуризм для всех. М., МГП “Полисет” ВО “Совэкспорткнига” 1991 г.