

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛЫ

Аннотация: В статье представлены комплексы упражнений, уникальность которых состоит в том, что они нацелены на улучшение двух физических качеств — силы и гибкости. Упражнения на силу помогают укрепить мускулатуру и ускоряют обмен веществ. Упражнения же на гибкость — убирает скованность, недостаточность подвижности в суставах, возрождают качество мышц и повышают амплитуду движения, что позволяет спортсмену добиться желаемого результата. Представленные в работе комплексы упражнений могут с успехом использоваться спортивным педагогом в работе на всех этапах многолетней подготовки атлета.

Ключевые слова: гибкость, мышцы, отягощение, развитие, сила, тренировка, упражнение, шпагат.

Abstract: The article presents sets of exercises, the uniqueness of which is that they are aimed at improving two physical qualities - strength and flexibility. Strength exercises help strengthen muscles and accelerate metabolism. Exercises for flexibility - removes stiffness, lack of mobility in the joints, revive the quality of muscles and increase the amplitude of movement, which allows the athlete to achieve the desired result. The complexes of exercises presented in the work can be successfully used by a sports teacher in work at all stages of long-term training of an athlete.

Key words: flexibility, muscles, weights, development, strength, training, exercise, splits.

Многолетний опыт показывает, что силу и гибкость необходимо развивать одновременно, что работа над развитием этих качеств должна даже предшествовать изучению сложных технических действий. Зачастую бывает, что тренер и спортсмен очень много сил и энергии тратят на изучение и освоение техники и не могут добиться желаемого результата из-за скованности, недостаточной подвижности в суставах. Часто мы наблюдаем случаи, когда более высокое развитие силы по сравнению с гибкостью, не дает возможности добиться высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития силы в своем большинстве могут одновременно являться упражнениями на растягивание мышц и связок. И наоборот, упражнения на растягивание должны быть направлены на укрепление связок и мышц, охватывающих суставы. Поэтому при подборе упражнений необходимо учитывать преимущественное их воздействие на отдельные мышечные группы [1]. Здесь мы приводим ряд упражнений с отягощениями, которые являются более эффективными для развития силы и подвижности, чем сходные с ними упражнения без отягощений.

Выполнять эти упражнения следует либо в теплом помещении, либо на воздухе при температуре не ниже +14-16°. Прежде чем начать тренировку, нужно сделать хорошую разминку до появления пота. Полезно также промассировать (самоmassage) те группы мышц, которые будут принимать участие в упражнениях. Одно и то же упражнение рекомендуется выполнять сериями, повторяя их в нескольких подходах (3 — 5) до появления легких болевых ощущений. После каждого упражнения на растягивание необходимо сделать одно-два упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять ежедневно (если есть возможность, то 2 — 3 раза в день небольшими «порциями» для отдельных групп мышц). В дальнейшем для поддержания достигнутого уровня развития гибкости и силы достаточно включать эти упражнения в тренировку 3 — 4 раза в неделю.

При выполнении упражнений для развития гибкости и силы необходимо придерживаться определенного ритма. Вначале нужно выполнять упражнения медленно на счет «раз-два», затем следует довести до счета «восемь». Постепенно темп убыстряется, амплитуда движений увеличивается, доходя до конечных (крайних) положений. Весьма полезно фиксировать конечные положения в упражнениях с отягощениями в течение 3 — 5 — 10 секунд. При выполнении упражнений необходимо правильно дышать. При наклонах туловища — выдох через рот; при разгибании туловища и поднимании рук вверх — вдох через нос.

Упражнения для улучшения подвижности и силы мышц поясничной области и задней поверхности бедер.

1. Наклоны туловища вперед. Стоя на узкой скамейке, ноги прямые, ступни вместе, руки с гантелями или гирями опущены вниз (вес отягощения зависит от уровня силы занимающихся). Наклонить туловище вперед как можно ниже и вернуться в исходное положение 2 — 3 подхода по 20 — 30 раз в каждом.

2. То же, но с пружинистым покачиванием туловища в наклоне 2 — 3 подхода по 8 раз.

3. То же, но с фиксацией (6 — 10 секунд) туловища в наклоне 2 — 3 подхода по 4 — 6 повторений.

4. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах. Ноги на ширине плеч, штанга на плечах весом 10 — 50 килограммов (кг.). Наклонить туловище вперед-вниз не сгибая ног и вернуться в исходное положение 2 — 4 подхода по 6 — 8 повторений в каждом.

5. То же, но с пружинистым покачиванием туловища.

6. Наклоны туловища в положении сидя с грифом штанги за головой 2 — 4 подхода по 6 — 8 повторений (вес штанги 6 — 20 кг.).

7. Наклоны туловища вправо и влево в положении сидя с грифом штанги за головой 2 — 4 подхода по 3 — 10 наклонов в каждую сторону.

8. Повороты туловища вправо и влево в положении сидя с грифом за головой 2— 4 подхода по 6 — 8 поворотов в каждую сторону.

9. То же сидя верхом на скамейке.

10. Наклоны туловища в стороны в положении стоя с грифом штанги за головой 3 — 4 подхода по 6 — 8 наклонов в каждую сторону.

11. То же с весом 4 — 10 кг. в руках.

12. Наклоны туловища в положении лежа на боку. Лечь на скамейку бедром, руки с гантелями за головой. Наклонять туловище вниз и вернуться в исходное положение 2 — 3 подхода на правом и левом боку по 6 — 8 наклонов. Вес гантели 3 — 7 кг.

13. Поднимание прямых ног за голову. Лечь на скамейку спиной. К ногам прочно прикрепить отягощение (2 — 5 кг. на каждую ногу). Поднять прямые ноги назад за голову и стараться опустить их ниже скамейки. В конечном положении сделать 3 — 4 пружинистых покачивания ногами назад-вниз 3 — 4 подхода по 5 — 6 раз.

Упражнения для развития подвижности и силы мышц тазобедренных суставов.

1. Махи ногами с отягощением 1 — 5 кг. Стоя на скамейке боком к опоре, опереться о нее рукой. Махи ногой вперед-назад с предельно широкой амплитудой 3 — 5 подходов для левой и правой ноги по 10 — 45 размахиваний.

2. Махи в сторону 2 — 4 подхода по 8 — 10 размахиваний правой и левой ногой.

3. «Загребаяющие» движения ногами с отягощением (3 — 5 кг.) 3 — 5 подходов по 10 — 20 раз правой и левой ногой.

4. Круговые движения ногами. Стоя на полу с отягощением (1 — 5 кг.), при крепленном к стопе, опираясь рукой о гимнастическую стенку, махом перенести ногу через спинку стула, поставленного впереди на расстоянии 50 — 70 сантиметров 2 — 4 подхода по 10 — 12 раз на каждую ногу.

5. Круговые движения ногами с перенесением их поочередно через препятствие (спинка стула). Дозировка, как в упражнении 4.

6. Разведение ног с отягощением в положении «стойки» на лопатках 3 — 5 подходов по 15 — 25 раз.

7. Разведение ног в стороны 2 — 4 подхода по 10 — 15 раз.

8. Беговые движения ногами («велосипед») 2 — 4 подхода по 30 — 50 раз.

9. Покачивания в широком выпаде с отягощением. Стоя на скамейке в широком выпаде с гантелями (3 — 10 кг.) или гирями (16 — 32 кг.) в опущенных руках, туловище прямое. Пружинистые покачивания в выпаде с последующим выпрямлением впереди стоящей ноги 3 — 5 покачиваний, затем выпрямление 3 — 5 подходов по 10 — 20 покачиваний. Это упражнение можно выполнять со штангой на плечах.

10. Покачивания в положении неполного и полного шпагата. Сесть в полушпагате или шпагате на гимнастическую скамейку с отягощением (гири 16 кг., гантели 5 — 10 кг.) в руках. Плавные покачивания 3 — 4 подхода по 10 — 15 покачиваний, меняя положение ног в подходах.

11. Боковой полушпагат. Стоя, ноги расставлены широко в стороны, гриф штанги на плечах. Согнуть левую ногу (правая при этом полностью выпрямляется) и, не вставая, перенести тяжесть на правую ногу; туловище прямое 4 — 6 подходов по 6 — 10 раз на каждую ногу.

12. Боковой шпагат. Принять положение неполного бокового шпагата и, пружинисто покачиваясь, постепенно перейти в полный боковой шпагат 3 — 4 подхода по 6 — 8 покачиваний (вес грифа 8 — 12 кг.) [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.

2. Морозов, Р. Гибкость и сила / Р. Морозов // Легкая атлетика – 1969. – №2. – с.12-13.