

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Национальный исследовательский университет

Арзамасский филиал

Силовые виды спорта

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией Арзамасского филиала ННГУ
для студентов очной формы обучения всех направлений,
реализуемых в филиале
и студентов заочной формы обучения направлений подготовки
034300, 49.03.01 Физическая культура
профиль Менеджмент в сфере физической культуры

Арзамас
2014

УДК 796.08
ББК 75.1
С69

С 69 Силовые виды спорта: Составители: А.С. Лосев, А.А. Малышев: Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. - 97с.

Рецензенты:

С.К. Шипов - тренер высшей категории по силовым видам спорта МУ СОК г. Арзамас;

И.В. Кузина - к.п.н., доцент, заведующий кафедрой общей педагогики Арзамасского филиала ННГУ.

В пособии излагаются основы современной теории и методики таких силовых видов спорта, как тяжелая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др. В нём представлены материалы по истории развития силовых видов спорта, физической подготовки атлетов, описаны базовые упражнения и техника их выполнения, рассмотрены примерные программы тренировок.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной формы обучения всех направлений подготовки реализуемых в Арзамасском филиале ННГУ и студентов заочной формы обучения направлений обучения 034300, 49.03.01 Физическая культура профиль Менеджмент в сфере физической культуры.

Учебно-методическое пособие может быть полезно студентам высших и среднепрофессиональных учебных заведений, тренерам детских юношеских спортивных школ, работникам дополнительного образования, ведущих занятия по силовым видам спорта.

УДК 796.08
ББК 75.1

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии естественно-географического факультета к.б.н., доцент С.Н. Трифонова

Оглавление

Введение.....	3
1. Бодибилдинг	4
История развития культуризма.....	4
Культуризм в СССР и России.....	5
Разновидности культуризма.....	7
Базовые упражнения в бодибилдинге.....	13
2. Пауэрлифтинг.....	17
История пауэрлифтинга.....	18
Техника выполнения приседания.....	19
Техника выполнения жима лежа.....	27
Техника выполнения становой тяги.....	32
3. Тяжелая атлетика.....	38
История тяжелой атлетики с конца XIX до середины XX века.....	38
Развития тяжелой атлетики в период 1920 г. – 1952 г.....	42
Упражнения.....	48
Тренировка тяжелоатлета.....	48
4. Армрестлинг.....	53
Основные правила.....	54
Техника борьбы на руках.....	55
Упражнения в армрестлинге.....	56
5. Силовой экстрим.....	57
История развития силового экстрима.....	58
Соревновательные упражнения.....	59
6. Армлифтинг.....	59
Тренировка хвата.....	60
Рекордсмены хвата.....	62
7. Гиревой спорт.....	62
Толчок.....	63
Рывок.....	66
Методика занятий.....	70
Организация тренировочного процесса.....	75
8. Кроссфит.....	78
Кроссфит – Тренировки.....	79
9. Мышечная система человека.....	82
Мышцы человека(вид спереди).....	83
Мышцы человека (вид сзади).....	85
10. Инструкция по технике безопасности в тренажерном зале.....	86
11. Литература.....	89

Введение

Поднятие тяжестей можно отнести к одному из древнейших видов соревнований, имеющих выраженные черты спортивной борьбы. Работа с отягощениями стала наиболее объективным способом определения сильнейшего среди сильных атлетов. Параллельно выяснилось, что люди, занимающиеся поднятием тяжестей, выгодно отличаются от окружающих атлетическим видом и рельефной мускулатурой. Благодаря этому атлетизм получил признание еще в древнейшие времена.

Силовые виды спорта как, бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, армрестлинг, гиревой спорт и др. на сегодняшний день имеют большую популярность во многих странах мира. Один из популярных силовых видов спорта – культуризм, или еще его называют бодибилдинг, где основное внимание уделяется строительству тела, которое включает наращивание и развитие мускулатуры путем занятий физическими упражнениями с отягощением.

Данное пособие поможет Вам познать и изучить «железный» спорт как великую науку, способную творить с человеческим телом чудеса. Здесь представлена полезная информация по истории развития силовых видов спорта, описаны базовые упражнения и техника их выполнения, рассмотрены примерные программы тренировок. Главное - помнить, что успешные занятия силовыми видами спорта основываются на регулярной работе над собой, личностном росте и стремлении к самосовершенствованию. От Вас потребуется немного упорства – и вскоре атлетизм поможет Вам обрести настоящую силу и уверенность в себе. Желаем успехов!

I. БОДИБИЛДИНГ

Бодибилдинг (происходит от английского *bodybuilding* - телостроительство), также называют *культуризм* (от французского *culturisme* - культура тела), - это вид спорта, в основе которого лежит строительство тела, достигаемое путем гипертрофии мышечной ткани и сжигания подкожного жира. Основа тренировочного процесса - это преодоление сопротивления, к примеру, поднятие отягощения, сбалансированное и верно подобранное питание и различные анаболические средства. Результатом тренировок является красота телосложения, спортивный вид, хорошее самочувствие и сила характера, воля к победе.

Бодибилдер или культурист - это человек, занимающийся бодибилдингом.

Отдельно выделяют такое явление, как *соревновательный бодибилдинг*. Это спорт, в котором атлеты демонстрируют 7 обязательных поз, стараясь показать развитие своей мускулатуры, рельеф тела, а также эстетику и сбалансированность телосложения.

История развития культуризма

Принято считать, что соревновательный культуризм как вид спорта появился в 1880 году. Период с 1880 по 1953 годы называют "ранним этапом бодибилдинга".

Отцом-основателем культуризма принято считать Евгения Сандова. Потому, что именно он основал в 1901 году первый конкурс красоты атлетического сложения.

Стоит отметить, что Сандов обладал выдающейся силой. К примеру, есть свидетельства того, что его грудь выдерживала вес трех лошадей, а одной рукой он был способен поднять штангу, на концах которой сидело по одному взрослому человеку.

Более того, большая часть культуристов того времени проводили свои тренировки по системе Евгения Сандова.

1950-1970-е годы - следующий этап довольно быстрого прогресса популярности культуризма. В эти годы активно развивал и популяризовывал бодибилдинг Чарльз Атлас, изображая в своих комиксах сильных, накаченных, мускулистых супергероев. Именно это подталкивало молодежь того времени начинать изучать путь наращивания мышечной массы. Появляются крупные и известные соревнования по бодибилдингу, к примеру, «Мистер Вселенная» и «Мистер Америка». Примерно в это же время начинают издаваться и многие журналы, пропагандирующих *культуризм*- «Сила и красота» и «Muscular Development». Несомненно, свою роль в популяризации этого вида спорта были съемки в художественных фильмах известных культуристов того времени. Все помнят роли Геракла и Самсона, которые исполнил Стив Ривз.

1970-е годы – «Золотая эра бодибилдинга». Знаковая фигура этого периода - личность такого известного актера, спортсмена и политика как Арнольд Шварценеггер. Нет сомнений, что именно он сделал для популяризации бодибилдинга, как вида спорта на много больше, чем кто-либо иной. Арнольд Шварценеггер - истинное воплощение американской мечты.

Культуризм в СССР и России

Исторически в СССР сложилась традиция демонстрировать физическую силу и ловкость в цирке. К примеру, в 1948 г. в Концертном зале имени Петра Ильича Чайковского в Москве состоялись первые состязания, где оценивалась красота телосложения. Победу на нем одержал прославленный акробат тех времен - Александр Ширай.

В Советском Союзе культуризм был под запретом, соответственно, ни какой государственной поддержки не получал. В связи с этим занимались им в так называемых «качалках». Качалка того времени - это, как правило, подвальное помещение, в котором оборудован любительский тренажерный зал, поддерживаемый спортсменами-энтузиастами, тренирующимися в нем.

Впервые официальный специализированный тренажерный зал для культуризма в СССР появился в 1962 году в городе Ленинград, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились небольшие любительские соревнования. В 1968 году в Тюмени состоялся первый открытый Всесибирский конкурс по атлетизму. Вторым конкурсом в 1969 году стали первые соревнования в СССР, в которых принимали участие иностранные спортсмены.

Первый неофициальный чемпионат СССР по культуризму состоялся в феврале 1971 года в Северодвинске. Призовая тройка: первое место - Северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место - Владимир Дубинин из Ленинграда, третье - Владимир Хомулев из Северодвинска.

26-28 февраля 1972 года там же прошёл второй чемпионат СССР, состоявший из состязания в силовых дисциплинах и состязания по культуризму. Программа силовых состязаний, состоявшая из жима лежа и приседаний, закончилась следующими результатами:

Категория до 168см:

1. Виктор Яшин - Северодвинск жим-162,5 кг присед-190кг;
2. Владимир Липьянен - Ленинград;
3. Борис Житков - Калининград.

Категория до 175см:

1. Сергей Кизин - Ленинград жим-165 кг присед-220кг;
2. Валентин Смотряев - Северодвинск жим-155 кг присед-185кг.

Категории свыше 175см:

1. Владимир Дубинин - Ленинград жим-192,5 кг присед-195кг;
2. Александр Лемехов - Северодвинск жим-175 кг присед-250кг;

3. Александр Черных - Москва жим-182,5 кг присед-230кг.

Непосредственно перед соревнованиями по культуризму спортсменам было необходимо проплыть 50 метров вольным стилем за 45 секунд. Сравнения развития мышц и вольная часть программы в то время проходили согласно правил IFBB. Соревнования завершились следующим образом:

Категория до 168см:

1. Владимир Липьянен (Ленинград);
2. Борис Житков (Калининград);
3. Дмитрий Чанев (Северодвинск).

Категория до 175см:

1. Валдас Алабавичус (Вильнюс);
2. Сергей Кизин (Ленинград), золотой медали его лишили за невыполнение норматива по плаванию;
3. Александр Никифоров (Астрахань).

Категории свыше 175см:

1. Владимир Дубинин (Ленинград);
2. Александр Лемехов (Северодвинск);
3. Владимир Хомулев (Северодвинск).

В командном первенстве первое место получили хозяева турнира - команда Северодвинска, получив «Кубок Белого моря», второе - команда Ленинграда, третье - Москвы. Председатель федерации культуризма города Северодвинска Владимир Хомулев редакцией журнала «Спортивная жизнь России» был удостоен диплома «За пропаганду и развитие культуризма в СССР».

Во времена перестройки культуризм получал все большую и большую популярность и развивался семимильными шагами. 11 августа 1987 году была основана Федерация атлетизма СССР. В 1988 году в Ленинграде под патронажем Госкомспорта СССР прошел первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму прошел 26-28 мая этого же года также в Ленинграде со следующими результатами: в весовой категории до 65 кг - Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг - Валерий Богданович (Белорусия), до 80 кг - Винцас Дубицкас (Литва), до 90 кг - Гергий Мосалев (Москва) и свыше 90 кг - Ричард Петраускас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе - литовские и третье - ленинградские атлеты.

Первое выступление советских бодибилдеров на международном турнире датировано 1988-м годом. На чемпионате мира в Австралии страну представляли Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград), которые принесли стране четвертое место в командном зачете. По итогам турнира СССР был принят в состав международной федерации IFBB. В июне того же года СССР посетил президент ИФББ Бен Уайдер, заявивший, что верит в то, что в силу особых национальных традиций нашей страны, культуризм должен стать доминирующим ви-

дом спорта в СССР. Когда это произойдет, советский культуризм превратится в главную движущую силу этого вида спорта во всем мире.

Первый заметный успех на международной арене пришел к нашим спортсменам в 1989 году - белорус Николай Шило стал чемпионом Европы в категории до 65 кг, а до 70 кг пятым оказался наш Станислав Поляков, команда СССР впервые получила первое место в командном позировании. В этом же году в Тюмени состоялся первый международный турнир «Гран-при „Тюмень-89“».

26-29 апреля 1990 г. в Ленинграде прошел чемпионат Европы по культуризму. Айн Пааво стал чемпионом Европы в категории до 90 кг. Первое место в командном позировании получила советская сборная.

Разновидности культуризма

Любительский бодибилдинг – это соревнования всех уровней от чемпионатов спортивного зала до чемпионатов мира. Как правило, победитель чемпионата мира (реже – чемпионата страны) имеет право получить карту профессионала, дающую право принимать участия в профи-турнирах.

Профессиональный бодибилдинг. В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего профи-карту. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Мистер Олимпия», «Арнольд Классик», «Ночь Чемпионов», серия гран-при. В свою очередь высокие результаты, на соревнованиях в течении года дают право участвовать в турнире «Мистер Олимпия». Титул Мистер Олимпия является высшей наградой в области профессионального культуризма.

«Чистый» бодибилдинг. Существуют и организации, пропагандирующие так называемый «натуральный» культуризм. К ним относятся NANBF (North American Natural Bodybuilding Federation) и NPD (Natural Physique Association). Эти ассоциации пропагандируют культуризм без употребления анаболических стероидов, и прочих фармакологических средств. Приверженцы культуризма «без химии» считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

Женский бодибилдинг. Первый американский женский национальный чемпионат Physique, был проведен в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри МакГи. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала Рэйчел Маклиш

Классический бодибилдинг. Соревнования по мужскому классическому бодибилдингу включают в себя три раунда. В первом отборочном раунде необходимо показать обязательные позы. Это двойной бицепс спереди, широ-

чайшие мышцы спины спереди, грудь - бицепс сбоку, двойной бицепс сзади, широчайшие мышцы спины сзади, трицепс сбоку и пресс-бедро. Во втором раунде спортсмены показывают произвольную программу. Финал включает как обязательное, так и свободное позирование.

Мужской классический бодибилдинг – официально признанная Исполкомом и Конгрессом IFBB 27 ноября 2005 года в Шанхае (Китай) новая спортивная дисциплина. Классический бодибилдинг отвечает требованиям мужчин, которые предпочитают, в отличие от сегодняшних культуристов, развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение.

В классическом бодибилдинге в настоящее время существует *категории* со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

1. до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 72кг

2. до и включительно 175см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 79кг

3. до и включительно 180см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6кг)

например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 86кг.

4. свыше 180см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8кг)

например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 98кг.

- 4а. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 9кг)

например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 100кг.

- 4б. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 10кг)

например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 109кг.

5. Для юниоров действуют следующие критерии:

до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 1кг)

до и включительно 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

свыше 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг)

Примечание. Если спортсмен не сможет соответствовать весовым/ростовым критериям, то он дисквалифицируется.

Соревнования по классическому бодибилдингу состоят из следующих трех раундов:

Отборочный раунд будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменов.

Порядок проведения:

1. Вся категория выстраивается на сцене по порядку номеров и в одну линию.

2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и будут расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.

3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз: двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, двойной бицепс сзади, пресс-бедро.

4. После выполнения четырех обязательных поз вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Полуфинал.

Раунд 1: четыре последовательных поворота на 90 градусов и обязательные позы;

Соревновательный костюм для Раунда 1:

Соревновательный костюм для Раунда 1 – плавки, которые должны быть:

1. из простого непрозрачного материала;
2. черного цвета;
3. из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал);
4. матовой текстуры (сверкающий материал исключен);
5. без какого-либо орнамента, оборок, шнуровочной окантовки;
6. не менее 2 см высотой по бокам и закрывать не меньше половины ягодиц;
7. спортсмены выходят на сцену босиком;
8. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

Представление в Раунде 1:

В Раунде 1 проходят следующие процедуры:

1. Вся категория выстраивается на сцене в одну линию и по порядку номеров.

2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.

3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:

- поворот на 90° направо;
- поворот на 90° спиной к судьям;
- поворот на 90° направо;
- поворот на 90° лицом к судьям.

4. Повороты на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений в обязательных позах.

5. Судьи присылают свои записки для сравнений в обязательных позах Судье-комментатору. Не менее трех, но не более пяти участников могут участвовать в сравнении одновременно. Главный судья и Судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участников. Обязательные позы (семь) следующие:

- 1) двойной бицепс спереди;
- 2) широчайшие спереди;
- 3) бицепс сбоку;
- 4) двойной бицепс сзади;
- 5) широчайшие сзади;
- 6) трицепс сбоку;
- 7) пресс-бедро.

6. Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке номеров участников как просят судьи, слева направо.

7. Всем судьям будет предоставлена возможность потребовать как минимум одно сравнение. Остальные требования по сравнению будут проводиться по усмотрению Главного судьи или Судьи-комментатора.

8. Все спортсмены будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.

9. После завершения последнего сравнения все спортсмены будут выстроены в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.
Статья 84. Подсчет очков в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы)

Подсчет очков в Раунде 1 осуществляется следующим образом:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.

2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». В подсчете очков применяется метод относительного размещения.

3. Пятерка лучших спортсменов будут соревноваться в финале (Раунд 2 и Раунд 3).

Оценка в Раунде 1

В Раунде 1 производится оценка по следующим критериям:

1. Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника. Вместе с тем учитываются прическа и привлекательность лица; общее атлетическое развитие мускулатуры; пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; способность себя представить.

2. Во время сравнений в обязательных позах судья начинает оценку с первой позы (начиная с общего вида и т.д., затем, обращая внимание на мышечность, сбалансированное развитие и плотность мышц). Таким же образом

оценивается тело с головы до ног. Детальная оценка различных мышечных групп должна быть сделана в течение сравнений. Сравнения в обязательных позах не должны быть слишком акцентированы, поскольку эти сравнения помогут судье решить, кто из спортсменов имеет лучшее телосложение с точки зрения спортивного сбалансированного развития, мышечной плотности и дефиниции.

3. Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими, с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.

4. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.

5. Судейская оценка телосложения спортсмена должна включать и умение себя преподать с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая спортсмена, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.

Финал.

Раунд 2: произвольная программа (60 сек); Раунд 3: обязательные позы и минута свободного позирования.

Спортивный костюм Раунда 2 (произвольная программа).

Спортивный костюм для Раунда 2 – плавки:

1. цвет, материал, текстура - на усмотрение участников;
2. без какого-либо орнамента, оборок, шнурочной окантовки;
3. шириной не менее 2 см по бокам, закрывающие не менее половины ягодиц.
4. спортсмены выходят на сцену босиком.
5. ювелирные украшения, кроме обручального кольца и другие аксессуары запрещены.
6. использование опор запрещено.

Представление в Раунде 2 (произвольная программа).

Только лучшие 6 атлетов после Раунда 1 переходят к Раунду 2, который будет проходить следующим образом:

1. Шестерка финалистов будет приглашена на сцену по порядку номеров. Судья-комментатор представляет каждого участника, называет его номер, имя и страну. Затем финалисты уходят со сцены и готовятся исполнять произвольную программу.

2. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительностью не более 60 секунд под музыку собственного выбора.

Подсчет очков в Раунде 2 (произвольная программа).

Подсчет очков в Раунде 1 используется для расстановки спортсменов с 1 по 15 место и, чтобы определить шестерку финалистов для Раундов 2 и 3. Подсчет очков в Раунде 2 производится по следующим критериям:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.

2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для определения финальной суммы баллов.

Оценка в Раунде 2 (произвольная программа)

В Раунде 2 производится оценка по следующим критериям:

1. Каждый судья будет оценивать произвольную программу с учетом мышечного развития, рельефности мышц, стиля, индивидуальности, атлетической координированности и общего впечатления. Судьи будут также обращать внимание на слаженность, артистичность и хореографию произвольной программы. Произвольная программа может включать в себя обязательные позы и другие движения для демонстрации атлетического развития. Запрещено использовать «лежачие позы».

2. Использование опор запрещено. Судьи должны помнить, что во время этого раунда они оценивают произвольную программу и физическое состояние.

Соревновательный костюм в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования).

Соревновательный костюм в Раунде 3 такой же, как и в Раунде 2.

Представление в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования).

Представление в Раунде 3 будет осуществляться следующим образом:

1. Шестерка финалистов вызывается на сцену по порядку номеров и выстраивается в одну линию для выполнения семи обязательных поз в центре сцены, слева и справа.

2. После представления Судьей-комментатором финалисты выполняют свободное позирование в течение минуты.

3. После минуты свободного позирования спортсмены выстраиваются в одну линию как перед выходом на сцену.

Подсчет очков в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Подсчет очков в Раунде 3 будет осуществляться следующим образом:

1. В раунде 3 оцениваются только сравнения в обязательных позах, минута свободного позирования не оценивается.

2. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.

3. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место».

4. Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для получения финальной суммы очков и финального места.

Оценка в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Раунд 3 оценивается по тем же критериям, как Раунд 2.

Базовые упражнения в бодибилдинге

В бодибилдинге все упражнения делятся на *базовые* и *изолирующие*. Первые как раз и составляют основу данного вида спорта. Базовые упражнения призваны помочь набрать мышечную массу благодаря тому, что приводят ваши мышцы в шок. Именно с базовых упражнений следует начинать тренировку. Когда вы в первый раз посещаете зал, вам не следует заниматься изолирующими упражнениями, поскольку сперва нужно развить тело в целом. Для максимального эффекта в дальнейшем рекомендуется включать и изолирующие упражнения, но все равно не забывать о базовых.

Разница между базовыми и изолирующими упражнениями в том, что при выполнении базовых работает сразу несколько мышц или их групп, а также мышцы-стабилизаторы. Для бедер, например, базовым упражнением будет приседание (задействованы бедра, ягодицы, бицепс бедер, спина), а изолирующим – разгибание на тренажере (работает только бедренная мышца).

Понятия «базовое упражнение» и «большой вес» очень тесно между собой связаны, что является одним из ключевых моментов в бодибилдинге.

Если вы, например, желаете накачать бицепс и делаете при этом упражнения исключительно на бицепс, то вы едва добьетесь желаемого результата. Бицепс может увеличиться в объеме, приобрести рельеф, но настоящую массу таким образом получить не выйдет. В число базовых входят упражнения на бицепс, например, подъем штанги на бицепс стоя, но очень тяжело дать организму толчок для выработки гормона выполняя только это и ему подобные упражнения. А если выполнять приседания, то такой толчок произойдет. От выработанного тестостерона будет рост не только ног, но и остальных мышц, в том числе бицепса.

Также благодаря тому, в базовых упражнениях при нагрузках задействуется несколько мышц, можно работать с большим весом, что опять же дает толчок для роста. Ключ к успеху есть не что иное, как работа в базовых упражнениях с большим весом и его постоянное увеличение. Организм обладает способностью адаптироваться к внешним условиям, в том числе к физическим нагрузкам. Поэтому только базовые упражнения, а точнее их выполнение, могут обеспечить массу мышц.

Ниже приведены самые распространенные базовые упражнения в бодибилдинге для разных мышечных групп.

Мышцы груди.

Жим лежа является базовым упражнением со свободным весом. Для его выполнения ложатся на скамейку, опускают гриф штанги до касания к груди, после чего поднимают до полного выпрямления локтевого сустава. В бодибилдинге жим лежа используется в качестве упражнения для развития мышц груди, трицепсов, а также переднего пучка дельты.

Жим лежа на наклонной скамье позволяет проработать верхние отделы мышц груди (если выполнять его в положении «голова выше ног») или же их нижние отделы (в положении головой вниз).

Жим гантелей дает возможность опускать вес нижней точки намного ниже, поскольку выполняя упражнения с грифом, можно опустить вес только до груди. Помимо этого, выполняющий может изменить траекторию движения, выжимать параллельно расположенные гантели, сводить их в верхней точке друг к другу, что задействует новые пучки мышц и имеет на них несколько другое действие.

Разведение гантелей. Благодаря тому, что разведения гантелей лежа вовлекает в работу те же мышцы, что и жим лежа, происходит фокусировка нагрузки на внутренний край и середину большой грудной мышцы. Грудь при этом приобретает выпуклую форму, достигается четкое разделение между ее мышцами. Разводка также делается, чтобы улучшить рельеф грудных мышц. Следует отметить, что выполняя это упражнение, вы также можете улучшить свои результаты в борьбе, теннисе, боксе, гимнастике, акробатике, баскетболе, бадминтоне.

Пулловер. Направляется это вспомогательное упражнение, в первую очередь, на укрепление грудных мышц, широчайших мышц спины и косвенно трицепсов. Пулловер выполняют не как самостоятельно, а как дополнительное упражнение при работе с грудными мышцами. В основном, занимаясь пулловером, стремятся улучшить результаты в жиме лежа, так как при этом развиваются дополнительные мышцы, принимающие участие в жиме, например, мышцы спины.

Отжимания на брусьях. Для развития трехглавых и грудных мышц это, пожалуй, самое лучшее упражнение. Также это касается большого количества вспомогательных мышц, находящихся в плечевом поясе. Отжимания позволяют качественно проработать трицепсы и грудь, но степень нагрузки зависит при этом от положения рук.

Мышцы спины.

Становая тяга. Такое упражнение, как становая тяга, выполняют со штангой. Выполняющий наклоняется и, слегка согнув в коленях ноги, берет руками гриф штанги и выпрямляется. В становой тяге, как в сложном движении, участвуют почти все мышцы, либо в стабилизации положения, либо в поднятии веса. Данное упражнение применяется для наращивания силы, массы и мощи мышц ног, спины и всего тела.

Еще одно базовое упражнение для спинных мышц – *тяга штанги в наклоне*. Регулярно выполняя это упражнение, вы развиваете широчайшие,

большие круглые мышцы, а также воздействует на ряд других, что позволяет достичь визуального и фактического утолщения спины. Данное упражнение применяется в качестве дополнения к различным вариантам становой тяги для того, чтобы полностью проработать мышцы спины.

Тяга блока за голову. Выполнение тяги блока за голову в положении сидя позволяет без проблем создать эстетическую V-образную форму туловища. При этом руки не должны выходить назад, а двигаться в плоскости тела. Хват не должен быть широким, оптимально – когда в нижней точке предплечье перпендикулярно перекладине. Спина должна прогибаться, а ноги – пребывать в упоре.

Одним из основных упражнений для укрепления мышц спины является *подтягивание*. Для выполнения требуется турник или перекладина, которую легко смастерить даже в домашних условиях. Это самое простое упражнение, но его ценность заключается в том, что оно базовое и позволяет задействовать большое количество разных мышечных групп. На начальных этапах с помощью подтягивания можно очень хорошо укрепить и развить мышцы рук и спины, а также хорошо проработать рельеф мускулатуры.

Базовые упражнения для ног.

Приседание со штангой задействует в первую очередь квадрицепсы, синергистами (помогающими в движении) в данном случае являются ягодичные мышцы, камбаловидные мышцы вместе с приводящими мышцами бедра. Стабилизаторы здесь – икроножные мышцы и бедра. Помимо этого работают разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и другие.

Становая тяга см. выше.

Подъем на носки. Выполняющий данное упражнение преследует цель развить икроножные мышцы. Наиболее часто из упражнений для икроножных мышц выполняется упражнение на тренажере стоя.

Базовые упражнения для рук.

Подъем штанги на бицепс. С помощью этого основного упражнения для тренировки бицепса, можно увеличить его силу и нарастить массу. Нагрузка распределяется равномерно по обоим пучкам бицепса, мышцам внутренней поверхности предплечья и плечевой мышце.

Если менять ширину хвата, можно сместить нагрузку на разные пучки бицепсов. Чем уже хват, тем больше работают внутренние пучки, и наоборот.

Также для того чтобы развить двуглавую мышцу плеча и предплечья, применяется такое упражнение, как *подъем гантелей на бицепс*, которое предполагает вращение кистей (наружу) во время самого подъема. Это позволяет достичь максимального сокращения бицепса и мышц-синергистов. Для тренировки бицепса данное упражнение считается одним из лучших, так как любое сгибание локтя при развороте ладони тыльной стороной наружу добавляет развитию бицепса огромной эффективности. Прямой гриф перекладины и штанги, само собой, ограничивают возможности для того, чтобы развернуть кисть. Эту проблему как раз и решает упражнение с гантелями.

Французский жим. Для того чтобы увеличить силу и объем трицепса, применяют такое базовое упражнение, как французский жим, который воздействует на все пучки трицепса, особенно верхний и длинный. Это позволяет визуально (при взгляде со стороны) увеличить объем руки.

Следует отметить значительно большую эффективность данного вида жима по сравнению с популярным разгибанием у блока вниз. Причина заключается в том, что трицепс начинает работать из растянутой позиции, следовательно, воздействие будет более глубоким и полным.

Чтобы развить верхнюю часть трицепса и увеличить его силу и объем, в основном применяют такое упражнение, как *жим узким хватом*. При этом, несмотря на наибольший по сравнению с другими упражнениями на трицепс рабочий вес, поднимаемый при жиме узким хватом, это упражнение используют, как правило, в качестве дополнения к накачке трицепса. Причина проста: помимо трицепсов работает передний пучок дельты и верх грудных мышц. Еще одно достоинство жима узким хватом заключается в том, что можно очень хорошо проработать форму трицепсов. Когда эта мышца уходит в отказ, а выполняющий продолжает упражнение с помощью передних дельтовидных мышц и мышц груди, именно эти повторы позволяют провести отменную шлифовку трицепса.

Базовые упражнения для плеч.

Жим из-за головы. Это базовое упражнение большинство бодибилдеров применяет для развития плечевого пояса. Оно отлично нагружает средние и передние дельтовидные мышцы, а также верхнюю часть мышц трапециевидных.

Жим стоя. Чтобы развить трицепсы и мышцы плечевого пояса, рекомендуется выполнять жим гантелей или штанги надо головой в положении стоя. Здесь основная нагрузка ложится на дельтовидные мышцы с основным акцентом на передний отдел, а также на трицепсы. В этом упражнении момент максимального растяжения трицепса совпадает с моментом его максимального сокращения, что позволяет значительно увеличить его мышечную массу и силу.

Разведение гантелей в наклоне. С помощью данного упражнения происходит прокачка задних дельт, мышц-вращателей плеча и трапециевидной мышцы. Разведение гантелей в наклоне лучше всего подходит для развития формы и рельефа дельтовидных мышц.

Если вы хотите проработать средние дельты, верх и середину трапеций, вам нужно выполнять *тягу штанги к подбородку*. Данное упражнение производит отделение трапеции от дельт. С помощью тяги к подбородку можно отлично прорисовать и отточить форму трапециевидных мышц, а также очертить четкую линию между средними дельтами и трапециями, улучшить «полосатость» и детализацию трапеций.

Для развития трапециевидной мышцы также применяется такое упражнение, как *шраги*. Выполняя данное упражнение нужно прямо стоять с руками, опущенными вдоль тела. Из этой позиции происходит подъем плеч как

можно выше, после чего они опускаются обратно без сгиба руки в локте. Обычно шраги выполняют с гирями, гантелями, штангами или на специальном тренажере. Штангу при этом можно располагать как перед бедрами, так и позади тела.

Базовые упражнения для пресса.

Подъем туловища в римском стуле. Данное упражнение эффективно и удобно. Тренажер типа «римский стул» позволяет выполняющему принять положение, при котором ноги расслаблены, и вся нагрузка ложится на мышцы пресса. В таком положении исключается также дискомфорт в поясничном отделе. Если такой тренажер отсутствует, можно имитировать данное положение сев на пол и закрепив ноги немного выше. Также можно выполнять это упражнение закидывая ноги на скамейку или диван, или же просто попросить поддержать ноги во время подъемов.

Подъем ног в висе. Выполнение этого базового упражнения позволяет развить силу и подтянуть низ пресса. Подъем ног в висе является, пожалуй, хоть самым изматывающим, но и самым эффективным упражнением для развития мышц живота. Его можно назвать самым мощным средством для шлифовки нижней части пресса. Но можно подточить и верхние «кубики», если поднимать ноги к уровню груди за счет большего поворота таза вверх.

Скручивания. Скручивания являются основным комплексом упражнений, выполняемых с целью формирования брюшного пресса. Они направлены, главным образом, на стимулирование в брюшной области прямой мышцы. Если добавить к упражнению отягощение, можно создать красивый рельефный пресс. Вообще, тренировка мышц живота зависит, в первую очередь, от количества повторений. Если нужно сжечь жир, то движения следует доводить до отказа без отягощения. Если, как уже говорилось, нужно сформировать красивый пресс и нарастить массу, следует применить отягощение.

Отличительная особенность *базовых упражнений* заключается в том, что в работу вовлекаются несколько мышц или их групп. Благодаря этому спортсмен получает возможность работать с большими весами, что является мощным толчком для роста мышц. Выполнение базовых упражнений для того, кто хочет добиться значительного результата, обязательно. Существует множество разновидностей базовых упражнений.

ПАУЭРЛИФТИНГ

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге - это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем).

Соревновательные движения в пауэрлифтинге: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.

В отличие от бодибилдинга, внешний вид и композиция тела спортсмена значения не имеют.

Деление спортсменов на соревнованиях происходит по весовым категориям. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. При одинаковых показателях в сумме троеборья, победителем признают более легкого спортсмена.

При подведении итогов в абсолютной весовой категории (т.е. когда соревнуются между собой спортсмены разных весовых категорий) может использоваться формула Уилкса, формула Шварца/Мэлоуна (чаще всего используется в федерациях IPA, RPS, XPC) или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

История пауэрлифтинга

Для проведения соревнований и объединения спортсменов-пауэрлифтеров было создано несколько организаций, именуемых *федерациями пауэрлифтинга*. Количество подобных федераций в мире довольно велико. В данный момент самой массовой и авторитетной является Международная федерация пауэрлифтинга IPF. Данный факт в основном обусловлен тем, что IPF является членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. Более того, с 2004 года IPF официально признана Международным Олимпийским Комитетом и подчиняется правилам WADA - Всемирной Антидопинговой Ассоциации.

Исторически важные моменты для пауэрлифтинга во всем мире - это:

1964 год - включение в программу Паралимпийских игр как "тяжелая атлетика".

1992 год - включение в программу Паралимпийских игр как "пауэрлифтинг".

1987 год - образование Федерации атлетизма СССР, в состав которой входила Комиссия по силовому троеборью.

1990 год - образование самостоятельной Федерации пауэрлифтинга СССР, являющейся членом IPF.

2000 год - включение женских категорий в соревновательную программу Паралимпийских игр.

В настоящее время Федерация пауэрлифтинга России - единственная аккредитованная в Госкомспорте из всех существующих организаций подобного рода в РФ.

В связи с ростом популярности жима штанги лежа в большинстве федераций разработаны разрядные нормативы и проводятся соревнования отдельно в данном движении.

По состоянию на данный момент в пауэрлифтинге разрешено применение следующей экипировки:

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- майки для приседаний и становой тяги;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги.

Экипировка в пауэрлифтинге была создана с целью защиты спортсменов от травм. Но вскоре было замечено, что при этом за счет жесткости ткани она способна увеличивать результат на 5-15 кг в каждом движении. Именно этот факт положил начало "гонке вооружений в пауэрлифтинге". Современная экипировка увеличивает результат спортсмена на 50 кг, а порой и 150 кг, в отдельных случаях - еще больше.

Именно этот факт, а также тотальное использование допинга на любительском уровне при отсутствии эффективного контроля вызвали стремительный рост нормативов пауэрлифтинга за последние 10 лет.

Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг - часть Мировых Игр, проходящих под покровительством Международного олимпийского комитета. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры.

Техника выполнения приседания

Если коротко описать приседания, то выглядят они со стороны очень просто. Вы подходите к стойкам, снимаете штангу со стоек и кладете ее на плечи, делаете пару шагов назад, приседаете до нужной глубины, встаете и ставите штангу назад на стойки. Вроде бы ничего сложного. На самом деле, это упражнение таит в себе множество нюансов, рассмотрим некоторые из них.

Положение штанги.

Часто приходилось видеть, как новички кладут штангу на шею (рис.2.1). Это не правильно.

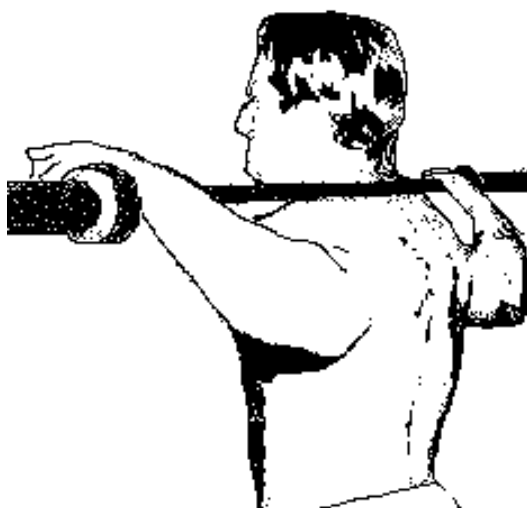


Рис.2.1. Штанга лежит слишком высоко

Во-первых, это больно, поэтому ребята вынуждены или обматывать гриф штанги толстым полотенцем, или класть под него толстый кусок поролона. Собственно, эта боль и является одной из причин, почему новички не любят это упражнение.

Вторая причина, почему не стоит штангу класть так высоко, более прагматична. Чем выше лежит штанга, тем больше амплитуда, на которую ее придется поднять. В этом случае эти 4 -5 см может быть и покажутся кому-то мелочью, но когда у вас на плечах лежит штанга весом в 200 – 250 кг, вы измените свое мнение.

В-третьих, чем больше мы вовлечем в работу мышц, тем больший вес штанги мы поднимем. Именно поэтому стоит еще отпустить штангу с плеч немного вниз на спину. В этом случае можно переложить достаточно большую часть веса штанги с ног на спину.

Поэтому штанга кладется настолько низко, насколько это возможно, при условии, что вы можете уверенно держать штангу. Обычно штанга кладется где-то на 4 см ниже верха дельтовидных мышц – задняя часть дельты и середина трапеции, прямо над задними дельтоидами (рис.2.2).

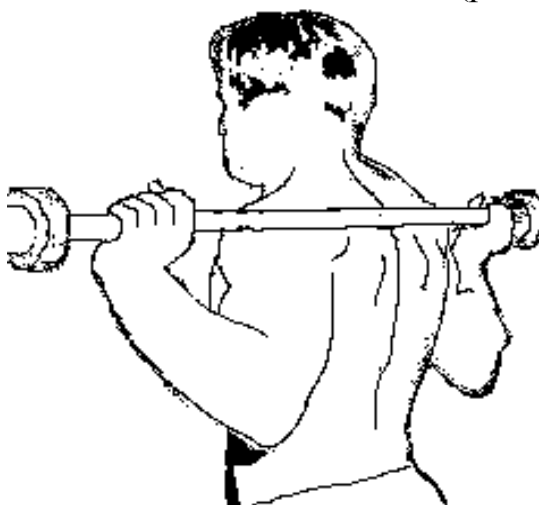


Рис.2.2. Гриф штанги лежит на задней части дельтовидных мышц

Именно в этой позиции штанга движется по оптимальной траектории. Конечно, очень редко, но встречаются люди, которым легче присесть с высоко лежащей штангой, но для большинства это нелегко. Низколежащую штангу гораздо проще контролировать.

Положение штанги на стойках.

Старайтесь всегда выставлять штангу на стойках под свой рост и не стоит делать много шагов, когда вы сняли штангу со стоек. В принципе, это и так понятно, чем меньше вы истратите сил на подготовку к приседаниям, тем больше их у вас останется на выполнение самого упражнения. Тем более об этом стоит позаботиться, если у вас нет партнеров, которые помогут поставить штангу назад. Ведь присев с приличным весом вам вряд ли будет так же легко с ней ходить. Кроме того, при приседаниях штанга обычно немного съезжает и поэтому стойки лучше сделать немного меньше, чем немного больше.

Положение рук.

Положение рук, как это звучит не парадоксально, во многом определяет успех приседаний. Штангу обычно держат, согнув кисть. Но многие спортсмены советуют попытаться держать ее прямой кистью, так она лучше прижимается к спине и остается жестко зафиксированной во время всего выполнения упражнения (рис.3.3). Причем, предплечья в этом положении травмировать нельзя даже теоретически – это положение рук самое безопасное, но требует некоторой гибкости.

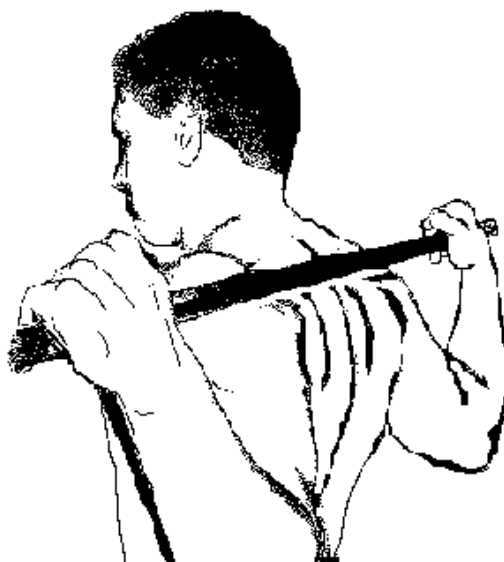


Рис.2.3. Гриф штанги удерживается прямой кистью

Но, если вам не хватает растяжки мышц груди, то вам приходится держать штангу, согнув кисть. В этом случае обязательно надо наматывать на кисть бинты, их еще называют напульсники, иначе можно потянуть мышцы предплечья (рис.2.4). А с растянутыми мышцами вы вообще не сможете присесть. Стандартная длина напульсников 50 см.

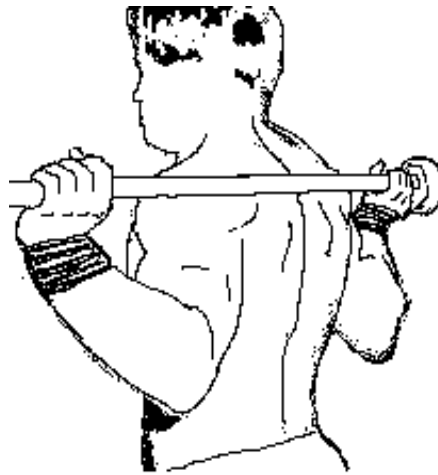


Рис. 2.4. Гриф штанги удерживается согнутой кистью

Хват нужно делать как можно уже, оттопыривать локти назад и сводить лопатки. Сведение лопаток создаст на верхней части спины и над лопатками слой из напряжённых мышц, на которые и нужно положить штангу. Чем уже хват, тем больше подключаются мышцы-синергисты (стабилизирующие мышцы) верхней части тела. Подключаются трапеции, ромбоидные мышцы, широчайшие мышцы спины и др. Широкий хват обычно используют люди, имеющие проблемы с гибкостью или с запястьями. Когда руки широко раздвинуты, контроль за штангой ухудшается.

Постановка ног.

Постановка ног - область сугубо ваших пристрастий. Конечно, чем шире постановка ног, тем больше мышц будет включено в работу, следовательно, тем больше вес штанги будет поднят. Самым идеальным считается приседание, напоминающее положение ног у лягушки (рис.2.5).

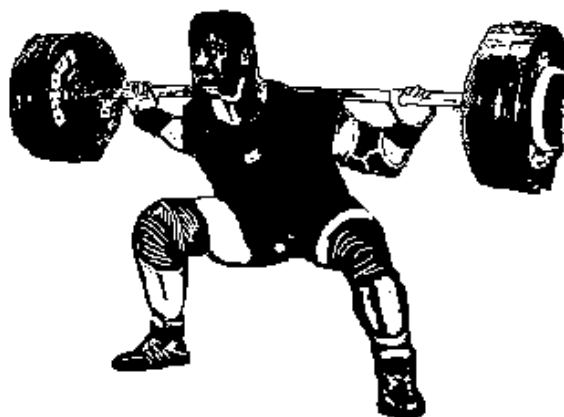


Рис. 2.5. Приседания с широкой постановкой ног

Но добиться такой широкой постановки ног бывает, не всегда удается и есть люди, которые приседают с более узкой постановкой ног (рис. 2.6).



Рис.2.6. Приседания со средней постановкой ног

Поэтому начинать целесообразно с приседаний с ногами на ширине плеч, а потом подобрать позицию, в которой удобнее вам работать, не теряя при этом результатов. Кстати, проводите поиск подходящей вам позиции ног со штангой весом не более 50% от максимального.

Носки должны быть разведены на 45 градусов. Это позволяет более ровно распределить вес и дает лучшую основу. Во время приседаний 75% веса должно приходиться на пятки.

Чтобы все-таки подобрать для спортсмена или со стороны оценить у спортсмена наилучшую для него постановку ног, можно пользоваться следующим способом. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении седа голень должна находиться перпендикулярно полу. Такая постановка дает несколько преимуществ: во время приседаний не скользят ноги по помосту, что очень важно на соревнованиях; уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению); повышается эффективность приседаний, потому что усилие, направленно вертикально вниз.

Кроме того широкая постановка "подключает" к работе максимальное количество мышц, кроме четырехглавой мышцы бедра. Это, прежде всего бицепс бедра и длинную приводящую мышцу бедра, а также некоторые меньшие мышцы.

За счет широкой постановки ног и амплитуда движения будет несколько меньшей, следовательно, поднимать штангу становится легче.

Но слишком широко ноги ставить не надо – это чревато серьезными травмами колен и паха.

И есть одно общее правило – какую бы вы постановку ног ни выбрали, во время приседания необходимо развернуть носки так, чтобы линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.

Обувь.

Приседают обычно в специальной обуви - штангетках. Штангетки - это жесткая, кожаная обувь, которая туго шнуруется по всей длине и имеет жесткая подошву и небольшой твердый каблук (около 2 см). Если таких нет, то используют любую обувь с жесткой подошвой. Обычные кроссовки не пойдут – они слишком мягкие и плохо поддерживают подъем стопы. Помните, что обувь с высоким каблуком изолирует четырехглавые мышцы бедра и, следовательно, уменьшает оптимальное развитие силы.

Скорость.

Скорость опускания и подъема зависит от телосложения, опыта атлета и веса штанги. В целом, чем тяжелее штанга, тем медленнее выполняется движение - это позволяет контролировать вес на всем протяжении движения. Опытные атлеты пользуются "отбивом". Это значит, что в самой нижней фазе приседаний, спортсмен немного амортизирует за счет бинтов. Это помогает поднимать более серьезные веса.

Глубина.

Предлагается присесть чуть глубже параллели (позиция, в которой верх бедра - у тазобедренного сустава - чуть ниже верха колена). Опускаясь ниже, Вы подвергаете свои колени совершенно не нужной перегрузке. Поэтому не рекомендую присесть ниже, уровня параллели.

Глубина седа является камнем преткновения при выполнении упражнения. Это ключевой момент в приседаниях, так как всем ясно, что чем ниже приседания, тем меньший вес можно поднять. Поэтому в этом вопросе, судейство на соревнованиях является достаточно жестким (рис. 2.7).



Рис.2.7. Глубина приседаний

Пояс.

Тяжелоатлетический пояс предназначен для защиты поясницы. Лучше всего, когда пояс также широк спереди, как и сзади. Старайтесь использовать пояс во всех подходах, не зависимо от уровня нагрузок.

Пояс следует одевать как можно ближе к тазу и постараться затягивать его достаточно сильно. Это позволяет мышцам пресса создавать достаточное давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции.

Если пояс обычный, то есть узкий спереди, широкий сзади, то имеет смысл переворачивать его широкой стороной вперед. Во-первых, широкая

часть спереди гораздо лучше держит пресс, что и снижает частично внутреннее давление в организме. Во-вторых, когда при приседаниях атлет наклоняется вперед, то именно передняя часть пояса не дает спине согнуться и поддерживает торс. Следовательно, чем пояс впереди будет шире, тем лучше он будет держать спину.

Бинты.

Старайтесь приседать всегда в бинтах. Обматывайте колени бинтами независимо от того, разминочные это подходы или рабочие. Это простое правило сэкономит ваши колени.

Бинты могут быть или специальные для пауэрлифтинга, или обычные эластичные, купленные в аптеке. Длина каждого бинта, не должна превышать 2 метров.

Бинты надо натягивать туго. Для этого полностью распрямите ногу, как только возможно, носок натяните к себе, пятку от себя. Если Вы замотаете согнутую ногу, не будет необходимой плотности. Обматывайте так: сначала обмотайте место под коленом, и медленно, поднимаясь вверх "елочкой", обмотайте колено. Над коленом тоже нужно сделать один круг (или больше, если хватит бинта) и закрепить бинт (рис. 2.8).

Настоятельно рекомендуется - никогда не садиться без бинтов в конце разминки и на рабочих подходах!

Даже приседания со средними весами в разминочных подходах следует выполнять уже в бинтах.

Так как бинты надо затягивать как можно туго, то первое время будет больно. Будет больно приседать, будет больно идти к штанге, будет больно даже просто стоять. Ваша походка будет напоминать циркуль. Это нормально. Постепенно кожа и колени привыкнут, и только небольшие синяки будут вам напоминать о приседаниях.

После подхода не забывайте снимать бинты. Не ходите в них по залу когда отдыхаете между подходами!

Боль от бинтов имеет и положительное значение – она мобилизует. Спортсмен становится злее, меньше задумывается о весе штанги, хочет быстрее выполнить подход и в итоге поднимает больше.

Бинты не только необходимы для безопасности, они также позволяют приседать с большим весом, добавляя пружинистую поддержку в нижней части движения. Тренировки с тяжелыми весами стимулируют большой мышечный рост, который в свою очередь ведет к новым персональным рекордам.

Существует много различных марок наколенных бинтов, поэкспериментируйте и найдите то, что Вам больше всего подойдет.

Старые бинты, которые уже плохо держат и плохо тянутся, не выбрасывайте, а используйте для разминочных подходов.

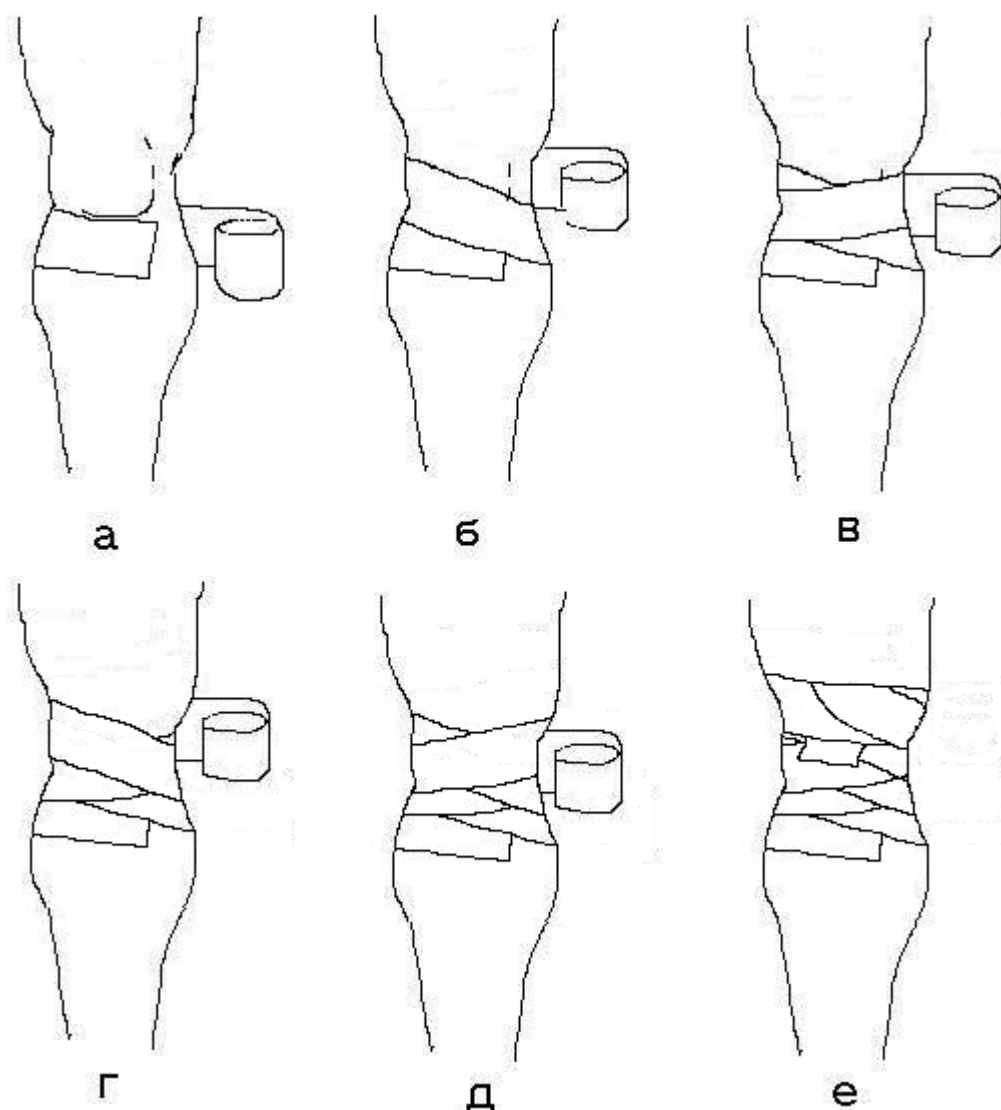


Рис. 2.8. Намотка бинтов "елочкой"

Различные советы.

Старайтесь не приседать с голым торсом или в мокрой от пота майке. Это значительно снижает устойчивость грифа на спине и будет мешать выполнять упражнение. Если все-таки это придется сделать, то нанесите на спину или майку мел в том месте, где будет располагаться гриф. Гриф будет меньше соскальзывать со спины.

Берегите колени не только бинтами. Часто можно увидеть, как неопытные спортсмены подкладывают тонкие блины или дощечки под пятки при приседаниях. Причем, если их спросить, зачем это они делают, они даже не смогут ответить вразумительно. Просто они это где-то видели. И так действительно иногда делают некоторые атлеты, имеющие плохую растяжку. Между тем этот вынос тяжести тела немного вперед сильнее будет нагружать колени. Поэтому, будет, гораздо рациональнее вместо того, чтобы перегружать колени, заняться растяжкой своих ахиллесовых сухожилий, приводящих мышц бедра и ягодиц. Имея гибкие и хорошо растягивающиеся мышцы, вы сможете удерживать равновесие, не прибегая к бруску под пятками.

Осторожно и постепенно увеличивайте гибкость плечевого пояса и грудных мышц - это позволит вам удобнее и жестче держать гриф.

Когда вы сняли штангу со стоек, приняли исходную позицию и готовы присесть, не делайте никаких лишних движений, особенно головой. Не смотрите вниз или тем более в сторону. При повороте головы происходит небольшой наклон грифа, который грозит потерей траектории и травмой.

Одна из самых распространенных ошибок в приседании – сведение коленей внутрь (рис.2.9).

Это происходит по двум причинам: либо атлет не разводит носки на 45градусов, либо имеет недостаточно гибкие приводящие мышцы бедра. В этом случае проверьте постановку ступней ног или начинайте периодически выполнять растягивающие упражнения.

Безопасность при выполнении приседаний.

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

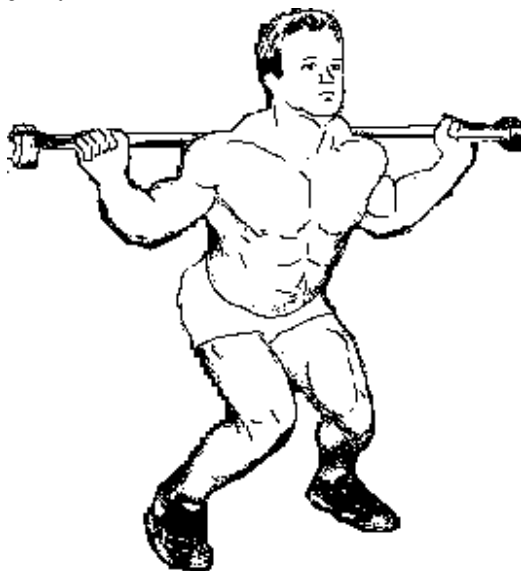


Рис. 2.9. Сведение коленей внутрь – самая частая ошибка

Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений.

Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из "мертвой" точки, иначе Вы уроните штангу.

Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.

Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.

Выполняйте приседания только с поясом

Техника выполнения жима лежа

Если коротко описать жим лежа, то получится следующее: в исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу

над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Брать штангу со стоек, как и ставить ее на стойки, можно с помощью партнера.

Это упражнение очень популярно. Оно является основным для накачки грудных мышц, переднего пучка дельтовидных мышц, трицепса. Может быть, вы удивитесь, но в этом упражнении очень активно работают широчайшие мышцы спины, бицепс, ягодичи и четырехглавая мышца бедра.

Ширина хвата, положение локтей.

Ширина хвата влияет на высоту подъема штанги, и чем шире хват, тем меньшее расстояние проходит штанга. Конечно, это позволяет поднимать гораздо более серьезные веса, чем при выполнении жима лежа с узким хватом. Поэтому всегда старайтесь взяться достаточно широко.

Но ширина хвата оказывает существенное влияние и на то, какие группы мышц будут участвовать в подъеме.

Если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Так как в момент съема штанги с груди (нижняя часть траектории) максимальная нагрузка ложится на грудные мышцы, то оптимальным будет такое положение локтей, в котором угол между корпусом и отведенным в сторону локтем будет составлять около 75 градусов.

Кстати, этот угол позволит еще и более полно включить в процесс жима широчайшие мышцы спины. Если вы почитаете атлас анатомии, то увидите, что основная функция широчайших мышц спины - приведение плеча к туловищу. Поэтому чем меньше будет угол между плечом и туловищем, тем меньше будет работать широчайшая. Чем больше разведены локти, тем больше это позволит использовать широчайшие мышцы спины в жиме. Более того, идеальным будет в момент опускания штанги на грудь развести локти в стороны, а при начале движения вверх привести их к туловищу сокращением широчайших мышц.

Помимо этого, важно расположить руки таким образом, чтобы в момент самого мощного усилия предплечья были расположены перпендикулярно грифу штанги.

Это позволит всю приложенную силу направить на подъем штанги. Ведь, если вспомнить физику, если мы направим силу немного под углом к грифу штанги, то вектор силы разобьется на две составляющие: одна идет на поднятие штанги вверх, а вторая вдоль оси грифа. Т.е. часть силы в этом случае тратится просто впустую. Кстати, если у вас во время жима лежа ладонь съезжает вдоль оси грифа в направлении блинов, это и означает, что у вас предплечье не перпендикулярно грифу штанги, и вы тратите часть силы не на подъем веса, а на перемещение своей ладони по грифу.

Исходя из всего сказанного рекомендуется пользоваться средним хватом и располагать руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны грифу штанги (рис. 2.10).

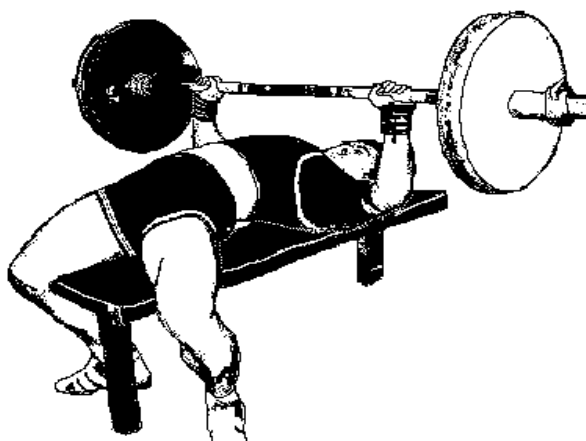


Рис. 2.10. Предплечья перпендикулярны грифу штанги

Положение тела.

Тело на скамейке надо располагать так, чтобы надо глаза находились прямо под грифом штанги, стоящей на стойках. В этом случае, вы лежите не слишком далеко от штанги и вам будет легко брать и ставить штангу на стойки. И в то же время, вы лежите достаточно далеко от стоек и не будете их касаться при движении штанги вверх.

Прогиб спины.

Прогиб спины очень важен. И вы, возможно, замечали, что новички, когда не могут пожать штангу, становятся на мост, отрывают ягодицы от скамейки. И это действительно помогает, вес поддается.

Поэтому наша задача – встать на мост еще перед выполнением упражнения. Но встать надо не так как встают не опытные атлеты, а по правилам. Ягодицу от скамейки отрывать нельзя. Поэтому вы становитесь на мост, твердо и устойчиво стоите на ногах, а ягодицами лишь касаетесь скамейки, то есть ягодицы не выступают точкой опоры. Точки опоры всего три – две ступни, которые жестко стоят на полу и сведенные лопатки, которые упираются в скамейку.

Еще раз подчеркиваем этот важный момент - *вы не лежите на скамье, вы стоите на ногах*. Ягодица просто касается скамьи (рис.2.11).



Рис.2.11. Жим лежа с прогибом спины ("мостом").

Именно поэтому не допустимы всякие движения ногами во время жима лежа. Эти движения просто показывают, что вы не достаточно жестко стоите.

Конечно, такой феноменальный прогиб спины (мост), как показан на рис.3.10 не достигим без серьезной работы над гибкостью позвоночника. Поэтому развитию гибкости нужно придать осмысленное и важное значение.

Рассмотрим подробнее, что дает прогиб спины.

Во-первых, существенно сокращается амплитуда движения. За счет этого опытные атлеты могут поднять гораздо большие веса, чем без прогиба. И чем больше гибкость позвоночника, тем меньше амплитуда движения штанги, тем больший вес может выжать атлет. Но четко следите за тем, чтобы в самый тяжелый момент жима у вас не отрывалась ягодица от скамейки. Голова, плечи и ягодицы должны быть прижаты к скамье на протяжении всего упражнения.

Во-вторых, включается много дополнительных мышц. И прежде всего это широчайшие мышцы спины. Широчайшие мышцы спины начинают помогать в самый тяжелый момент – в момент съема штанги с груди. Конечно, широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

Третье преимущество, которое дает прогиб спины в жиме лежа, определяется следующим обстоятельством. Грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Причем верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный. Поэтому задачей номер один при выполнении жима лежа является включить в работу именно нижний, самый мощный пучок. Как раз жим, стоя на "мосту" и позволяет это сделать.

Если просуммировать все эти преимущества, то окажется, что жим лежа с прогибом может вам принести выигрыш в 10-20кг по сравнению с жимом без прогиба.

С прогибом спины связано еще и требование обязательно сводить вместе лопатки и максимально разводить назад плечи.

Внимание! Это самая частая ошибка молодых атлетов. 90% ребят, проходящих в зал, жмут не правильно - они не сводят лопатки и поэтому плечи у них завернуты вперед, а не назад. В таком положении пожать правильно просто невозможно.

Поэтому, чтобы не повторять чужих ошибок, всегда, ложась на скамейку для жима, следите за тем, чтобы лопатки были максимально сведены!

Положение ног.

Любое, пусть даже едва заметное, движение ступней во время жима – показывает на то, что вы не правильно стоите. По существу это нарушение правильной техники. Необходимо добиться того, чтобы ноги твердо всей стопой стояли на полу под спортсменом, как можно дальше друг от друга,

это помогает получить солидную основу и осуществить взрывной старт движения.

Если вашего роста не хватает, чтобы полноценно опереться в пол ногами, необходимо построить платформу для упора ног. Платформа может строиться из блинов или специальных резиновых плитов. Только обязательно проверьте, не соскользнет ли она во время жима.

Положение рук.

Положение рук во время жима - очень ответственный вопрос. Различают два хвата. На рисунке 2.12 изображены они оба. Первый, под буквой А – это открытый хват, его еще называют "обезьяним хватом", большой палец находится за штангой. Второй, под буквой Б – закрытый хват, большой палец обхватывает штангу спереди.

Конечно, мировые рекорды устанавливались обоими хватами, но все-таки эти хваты существенно различаются по степени безопасности.

Открытый хват чрезвычайно опасен.

Часто в конце тренировки, у спортсменов, выполняющих жим лежа с открытым хватом, штанга соскальзывала с мокрой ладони и падала на грудную клетку, шею или даже голову. Все дело в том, что в открытом хвате штанга не страхуется большим пальцем и свободно может выпасть из потных рук при каком-нибудь неловком движении или перехвате.

Поэтому, если у вас нет травм, то всегда используйте закрытый хват, как на рисунке Б. Безопасность превыше всего. А если вы привыкли к открытому хвату – не теряйте времени и переучивайтесь. Это не займет много времени, зато подстрахует от неприятных и даже катастрофических неожиданностей.

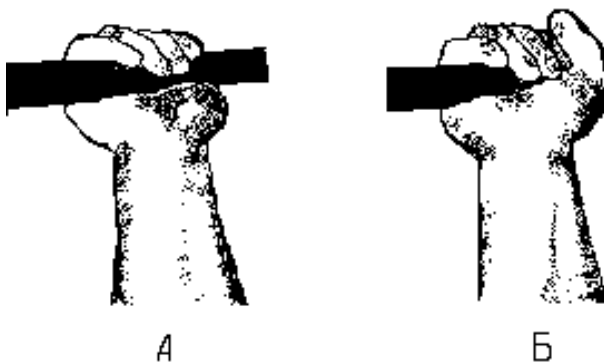


Рис.2.12. А – открытый хват (неправильный), Б – закрытый хват (правильный)

Положение штанги.

Жим начинается с вертикальной позиции с выпрямленными руками. Опустите штангу на область низа грудных мышц или область солнечного сплетения (рис.2.13). В этом положении зафиксируйте штангу, задержитесь на секунду и взрывным движением выжмите штангу вверх.

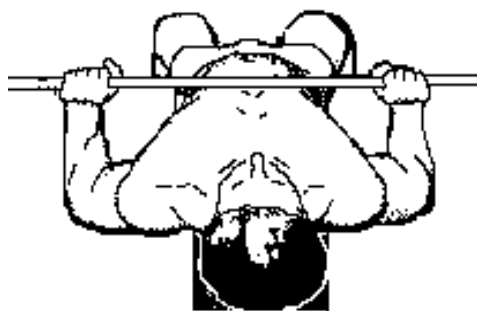


Рис.2.13. Штангу надо опускать на уровень солнечного сплетения

Так как вы прогибаете спину, то эта траектория значительно укорачивается. Установка правильную траекторию для этого движения - кропотливый процесс. В общем, вы должны перемещать штангу по траектории, которая кажется вам наиболее натуральной. На выставление траектории уйдет несколько недель.

Здесь нужно обратить ваше внимание на одну очень распространенную ошибку. Нельзя опускать штангу слишком близко к шее (рис.2.14). Во-первых, это не позволит включить самые мощные мышцы груди, а, во-вторых, это повышает травмоопасность упражнения. Очень многие атлеты повредили себе плечи таким выполнением жима.

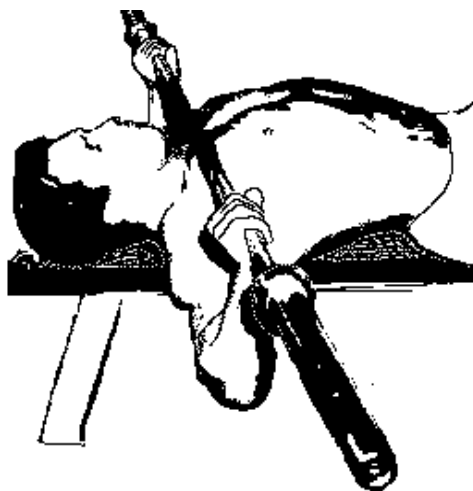


Рис. 2.14. Штанга опущена слишком близко к шее – это ошибка

Бинты.

Если вы работаете с серьезными весами, то нужно заматывать запястья жесткими бинтами (иногда их называют напульсники). Напульсники уменьшают вероятность травмы кистей рук и просто снимают болевые ощущения в запястьях. О напульсниках уже говорилось при рассмотрении техники приседаний.

Пояс.

Пояс в жиме лежа лучше использовать тяжелоатлетический, но переворачивать его широкой стороной вперед, а узкой назад, чтобы он не мешал прогибаться во время жима. Честно говоря, пояс в жиме лежа имеет больше

психологическое значение, чем любое другое. Вообще это отдельная особенность любой жесткой экипировки, в том числе напульсников, жимовой рубашки, бинтов на приседаниях и т.п.

Дело вот в чем. Когда на вас надет жесткий ремень, на запястьях жестко намотаны бинты, возможно даже, жестко повязана голова небольшой полоской из эластичного бинта – все это очень сильно тонизирует. Это настраивает. Это бодрит примерно так же, как и запах нашатыря. А это очень важно. К железу нельзя подходить расслабленным и мягкотелым. Только жестко настроенный спортсмен поднимет тяжелую штангу.

Разные советы.

Сделайте все возможное, чтобы улучшить хват и "сцепление" ладоней с грифом. Не только мажьте ладони магниезией, но и следите за чистотой насечки грифа. В этом случае ваши руки не будут скользить к краям грифа во время сета.

Категорически запрещается во время подъема или опускания штанги шевелить головой, поднимать голову или крутить головой. Если вы станете это делать, то штангу немного поведет. Особенно опасно смотреть в сторону или скашивать глаза – в этом случае штанга может наклониться на один край, и вы "потеряете" амплитуду a , возможно, и травмируетесь.

Перед тем как снять штангу со стоек убедитесь, что гриф лежит на стойках симметрично, и что расстояние между блинами и стойками одинаково с обеих сторон. Если заметили, что штанга немного сдвинута в сторону – не ленитесь, встаньте и поправьте. Лучшее это сделать до начала подхода, чем потом прикидывать на сколько нужно сдвинуть руки, чтобы лучше взяться за гриф.

Старайтесь, чтобы кто-нибудь вас подстраховывал. Без такой подстраховки вы побоитесь выложиться на тренировке и будете прогрессировать медленно. Поэтому обязательно позаботьтесь о том, чтобы в то время, когда вы жмете лежа, кто-нибудь стоял рядом. Если же, все-таки, вы штангу не смогли поднять, но рядом никого нет и вас "задавило", то не пугайтесь, в этом нет ничего страшного. Скатывайте штангу через грудь, по мышцам пресса на низ живота. А потом спокойно поднимайте торс, беритесь за штангу и, держа ее в руках, вставайте.

Безопасность при выполнении жима штанги лежа.

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Хорошо намажьте руки магниезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

Съем штанги осуществляйте одновременно и главное - равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

Техника выполнения становой тяги

Становая тяга – самое продуктивное упражнение из всех возможных. Именно выполняя становую тягу, спортсмены наращивают огромную мышечную массу. При выполнении становой тяги задействованы в первую очередь следующие мышцы: разгибатели спины, ягодицы, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы. Т.е. практически 3/4 всей мышечной массы будет активно работать в этом упражнении.

Начинать делать становую тягу сразу нельзя. Начинающий атлет должен, как минимум, 1 месяц поработать на спину опосредованно, через приседания. И только после 1-1,5 месяцев приседаний можно включать в свой комплекс становую тягу.

Внешне описать упражнение легко: штанга лежит на помосте, вы к ней подходите, нагибаетесь, берете гриф руками и выпрямляетесь, отрывая штангу от пола и держа в руках. Все, кажется, очень просто. Но на самом деле это упражнение требует гораздо более пристального внимания, чем это кажется на первый взгляд.

Сейчас распространены два вида тяги – "классическая" (рис.2.15), ее еще называют "тяжелоатлетическая", и "сумо" (рис.2.16) ее называют "лифтерская".

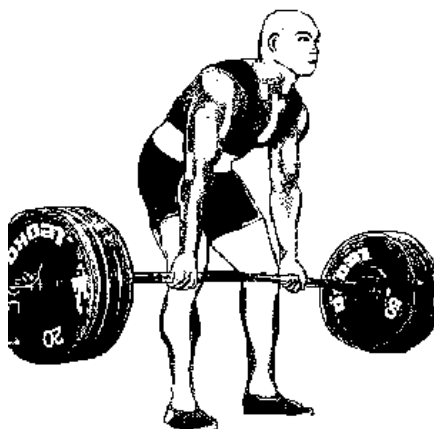


Рис. 2.15. Тяга "классическим" стилем

Оба эти стиля пользуются популярностью, достаточно эффективны и различаются лишь постановкой ног. Мировые рекорды устанавливались и тем и другим стилем, хотя, честно говоря, стиль "сумо" более подходит большинству атлетов.

Вам надо попробовать оба стиля и выбрать наиболее подходящий для вас.

Общие положения.

Рассмотрим тягу по "классике" (рис.2.15), так как она возникла первой и широко использовалась в тяжелой атлетике.



Рис. 2.16. Тяга стилем "сумо"

Тяга "классическим" стилем характерна тем, что ноги ставятся чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу. Руки находятся с внешней стороны от ног - на ширине плеч или чуть шире. Обратите внимание, как атлет держит штангу - разнохватом. Т.е. одна рука держит штангу прямым хватом, другая обратным - так можно удержать намного более тяжелый вес, нежели просто прямым хватом. Впрочем постоянно применять такой хват на тренировках не целесообразно, его следует использовать преимущественно на соревнованиях. А на тренировках рациональнее использовать прямой хват и лямки.

Нельзя становиться к грифу слишком близко, но и слишком далеко тоже нельзя. Если при подъеме вы чувствуете, что гриф упирается в голени, то это значит, что вы встали слишком близко к грифу.

Если же вы, наоборот, встанете слишком далеко от грифа, то во время подъема он отклонится от ног, тем самым на низ спины ляжет опасная высокая нагрузка, вас поведет вперед и, скорее всего, вы бросите штангу.

Надо встать так, чтобы гриф скользил по ногам во время подъема штанги. Найдите такое положение ног, при котором гриф будет слегка касаться голеней, когда Ваши ноги согнуты, и Вы находитесь в нижней позиции (рис. 2.17).



Рис. 2.17. Стартовое положение

Техника "съема" штанги - отрыва от помоста - может различаться в зависимости от того, какие из мышц у вас сильнее – мышцы ног или мышцы спины. Правило тут простое - что чем выше атлет поднимает таз в стартовом положении, тем большая нагрузка приходится на его спину, но уберется с ног (это называют "тяга спиной"). И, наоборот, чем ниже он присядет, тем большая нагрузка ляжет на ноги, но спина разгрузится (это называют "тяга ногами").

Причем есть небольшой нюанс уже в конечной фазе подъема – в моменте фиксации. В тяге "спиной" оторвать штангу от помоста и дотянуть до колен будет легче, чем зафиксировать ее вверху. В тяге "ногами" фиксация будет несколько легче, т.к. спина изначально поставлена более вертикально. Однако здесь очень неудобным является "съем" штанги с помоста.

Как показывает практика, если вы тяните в стиле сумо, то вы не раз обдерете себе кожу на ногах до крови, пока научитесь правильно выполнять отрыв штангу от помоста.

Очень важным моментом является скорость выполнения движения. Ни в коем случае не допустимы резкие рывки. В становой тяге движение должно выполняться медленно и равномерно. Особенно съем (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Только это обеспечит правильную траекторию поднятия штангу.

Если же вы все-таки попробуете дернуть штангу с помоста, то с удивлением заметите, что от этого толчка согнется спина и приподнимется таз. В результате вы сможете приподнять штангу всего на несколько сантиметров, а потом бросите.

Разгонять штангу надо пытаться не в момент отрыва от помоста, а в средней части траектории, когда штанга уже пошла вверх.

Особенностью тяги "сумо" является широкая постановка ног. Этот стиль тяги еще называют лифтерским, т.к. он появился и стал широко использоваться именно в пауэрлифтинге. Дело в том, что широкая постановка ног позволяет уменьшить амплитуду движения и подключить к работе наи-

большее число мышц. Чем шире стоят ноги, тем на меньшую высоту атлет должен поднимать штангу.

Так как ноги расставлены широко, то изменяется и положение рук - штангу необходимо брать уже, чем в "классическом" стиле, между коленями.

Но нужно учесть два важных момента. Когда ноги расставлены широко, то может наступить момент, когда сила трения между подошвой вашей обуви и помостом становится меньше, чем вертикальная нагрузка, и ноги начнут разъезжаться. Ситуация очень неприятная и опасная. Вторая особенность заключается в том, что широкая расстановка ног предъявит более высокие требования к гибкости тазобедренного сустава.

Поэтому не пытайтесь поставить ноги слишком широко, увеличивайте ширину постепенно, доводя ее до оптимального уровня.

Оптимальная ширина ног – это такая постановка ног, когда голени перпендикулярны грифу штанги.

В этом случае вся сила атлета (его вектор силы) направлена строго вверх и не растрачивается на боковые составляющие (рис.2.18).

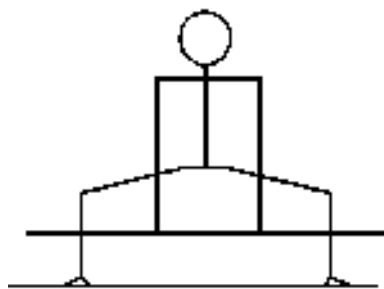


Рис. 2.18. Схематичное изображение оптимального положения ног (голени перпендикулярны грифу штанги)

И один важный момент, которые позволит вам контролировать правильность техники в стиле "сумо" – если у вас штанга не касается голени при подъеме, и если голени на первых порах не ободраны в кровь – значит вы поднимаете штангу не правильно, слишком далеко от себя. В этом случае надо держать ее ближе, чтобы гриф скользил вдоль голени, касаясь ее и обдирая кожу. Но не надо этого бояться - кожа постепенно зарастет.

Экипировка.

Результат в становой тяге, в отличие от других упражнений, менее всего зависит от экипировки, поэтому подавляющее число атлетов обходятся без какой-либо экипировки. И, хотя некоторые атлеты пользуются костюмом для приседаний или наматывают бинты на колени, как на приседаниях, но большой пользы это, как правило, не приносит.

Единственное на что хотелось обратить внимание – это на обувь.

Обувь должна быть с коротким каблуком и не скользкая. Это во-первых, позволяет не поднимать штангу на лишние сантиметры, а во-вторых, позволяет лучше держать равновесие. Обычно для этого используются борцовки, реже чешки или кеды. Ну и стандартная рекомендация для всех тяже-

лых упражнений – перед каждым подходом надевать тяжелоатлетический пояс.

Лямки.

Лямки используются для того, чтобы рука не соскальзывала с грифа и надежно удерживала штангу. Иногда атлеты пренебрегают лямками и выполняют все тренировочные подходы без них, просто используя разнохват. Как правило они аргументируют это тем, что им хочется, чтобы кисти качались, или что бы было все, как на соревнованиях. Это не правильно.

Во-первых, кисти надо качать отдельно и то только в том случае, если такая необходимость действительно возникнет, а, во-вторых, на соревнованиях вы делаете всего один подъем, а на тренировках до 10 подъемов за один подход. В этом случае рука начинает скользить и вы уже концентрируетесь на кистях, и думаете только о том, как бы штанга не выскользнула, вместо того чтобы хорошенько прорабатывать мышцы спины.

Лямки можно сделать самостоятельно из любого кожаного ремня. Их длина примерно 60 см, а ширина около 3 см. Ширину можно сделать и меньше, но не менее 2 см, иначе они будут сильно врезаться в руку.

Как пользоваться лямками, показано на рисунке 2.19.

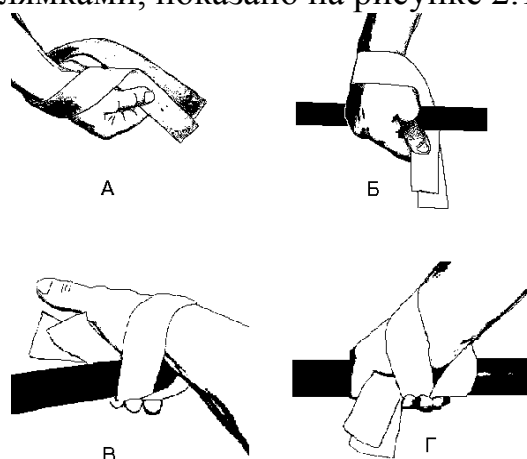


Рис. 2.19. Фиксирование руки на грифе штанги с помощью лямок

Разные советы.

Если у вас болит спина, есть сильные искривления позвоночника или другие проблемы со спиной, то посоветуйтесь с хорошим мануалистом или спортивным врачом о том, можно ли вам вообще приседать становую тягу.

Перед каждым подходом наносите на руки мел или магнезию, чтобы уверенней держать штангу.

Всегда одевайте на штангу замки, когда выполняете становую тягу. Собственно замки надо одевать вообще всегда. Это необходимо для того, чтобы не беспокоиться о том, что блины могут съехать с грифа. В момент подъема такие мысли не должны отвлекать вашего внимания и сбивать настрой.

Как во время подъёма, так и во время опускания штанги, нельзя переносить вес тела на носки. Это будет ошибкой. В этом случае гриф будет уходить от ног вперед, и вы можете травмироваться.

Не делайте тягу "в отбив" от пола. Этим вы существенно облегчаете себе работу и проходите на скорости критическую точку съема штанги с помоста. Смысл в такой тренировке исчезает. Кроме того, "отбив" может привести к тому, что блины на одной стороне штанги отскочат от пола быстрее, чем на другой стороне. Это приведёт к потере вашего контроля над штангой, к несимметричному подъёму веса, к неравномерной нагрузке на тело. А это чревато серьезными травмами позвоночника.

Никогда не крутите головой, когда вы опускаете или поднимаете штангу - штанга может слегка наклониться на сторону, вас поведет в сторону, и вы можете травмироваться.

Если вы чувствуете, что не можете поднять штангу – ни в коем случае не бросайте ее. Отпустите ее на помост, по возможности, плавно, чтобы нагрузка со спины уходила тоже не резко, а постепенно. Резкое снятие нагрузки может серьезно травмировать мышцы спины, локтей или плеч. Причем, возможно даже, что сначала вы ничего не почувствуете, но это проявится спустя пару дней.

Никогда не делайте повторения в ней до отказа. Никогда не делайте форсированные или негативные повторения. В таком серьезном упражнении, как становая тяга, эти эксперименты не уместны.

Не выполняйте становую тягу, если мышцы низа спины ещё достаточно сильно побаливают после последней тренировки или даже обычного тяжёлого физического труда. Отдохните день или два, подождите, пока пройдет мышечная боль.

Бывает так, что на больших весах сильно скачет давление после того, как атлет отходит от штанги после выполнения упражнения. В этом случае, перед выполнением упражнения, имеет смысл туго затянуть повязку из эластичного бинта на голове. Перепады давления будут ощущаться менее остро.

Чтобы собраться перед очередным подходом и привести мышцы в тонус можно пользоваться нашатырным спиртом. Вообще, нашатырный спирт всегда должен быть в вашей спортивной сумке наряду с разогревающей мазью, полотенцем и спортивной формой.

III ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

В программе Олимпийских игр с 1896 (кроме 1900, 1908, 1912). Программа соревнований и весовые категории спортсменов постоянно менялись. До создания Международной федерации тяжелоатлетов спортсмены соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда - в рывке и толчке одной рукой.

История тяжелой атлетики с конца XIX до середины XX века

I этап развития атлетизма 1898-1920 гг.

1-й чемпионат мира по тяжелой атлетике состоялся в Вене в 1898 г., и эту дату можно принять за начало эпохи ее развития как самостоятельного вида спорта, для которого характерны определенные особенности, включающие как специфику тренировочного процесса, так и специфику программы выступлений. В частности, снарядами для выступлений тогда были выбраны далеко не все отягощения, которыми пользовались атлеты на тренировках, но лишь насыпные штанги и чугунные «бульдоги». Программа включала в себя 14 различных упражнений, за успешное выполнение каждого из которых присуждалось некоторое количество очков. За первое место в каждом упражнении давалось 1 очко, за второе - 2 очка и т. д. Победителем становился тот, кому удавалось набрать наименьшее количество очков.

Пальму первенства завоевали хозяева чемпионата, поскольку Австрия отличалась в ту пору наиболее развитыми атлетическими традициями. Первое место занял В. Тюрк, который показал отличные результаты в большинстве упражнений. В частности, в числе его результатов был толчок двумя руками 150,8 кг, толчок двумя руками раздельным весом 145,4 кг и жим двумя руками 127,5 кг. Общая сумма очков у Тюрка равнялась 30.

Российский атлет Г. Гаккеншмидт показал блестящие результаты на этом чемпионате, где занял почетное третье место. В трех упражнениях из 14, составлявших программу чемпионата, атлет получил высшую оценку жюри: в выжимании правой рукой 50 кг 19 раз подряд, в рывке левой 85,5 кг и в выкручивании правой 110 кг. Вторым участником этого исторического чемпионата от России был Г. Мейер, удостоившийся серебряной медали за исполнение жима двумя руками 100 кг в солдатской стойке.

Этот чемпионат примечателен также тем, что уже на нем в качестве поощрения спортсменов были введены медали и ленты для победителей, а также почные дипломы для прочих призеров.

Условия проведения выступлений на следующем, *2-м чемпионате мира* (Париж, 1903), существенно отличались. Во-первых, программа соревно-

ваний была сокращена с 14 движений до 11. Во-вторых, снарядами тогда служили наряду со штангами и бульдогами еще и весовые гири.

Первое место занял хозяин чемпионата, французский атлет П. Бонн. Ему удалось отвести в сторону на ладони правой рукой 36,6 кг, а левой - 25,1 кг. Кроме того, чемпион вырвал правой рукой вес 83,3 кг и столько же левой, выжал правой 50,2 кг и левой - 55,2 кг. Он выбросил (т. е. совершил рывок без сгибания коленей) правой рукой 70,3 кг и левой - 77,8 кг. В упражнениях на поднятие тяжестей двумя руками француз отличился тем, что выжал 115 кг, вырвал 110,4 кг и толкнул 135,5 кг. Из российских спортсменов на 2-м мировом чемпионате блистал С. Елисеев, который занял второе призовое место. Он отвел в сторону на ладони правой рукой 30,1 кг и левой - 22,5 кг. Как правой, так и левой рукой Елисееву удалось вырвать 75,3 кг. Также правой рукой он выжал 50,2 кг и левой - 52,7 кг. Помимо того, атлет выбросил и правой, и левой рукой по 70,3 кг. Выполняя поднятие тяжестей двумя руками, Елисеев выжал 115 кг, вырвал 100,4 кг и толкнул 135,5 кг.

Высокие результаты отечественных спортсменов на первых мировых чемпионатах показали, что российская тяжелая атлетика могла бы стать конкурентоспособной. Однако в 1901 г. умер В.Ф. Краевский, и атлеты России остались без руководителя. В разных городах организовывались атлетические группы, создавались и клубы, но уровень достижений упал, и впечатляющих побед российские спортсмены не показывали. Принципы тренировочного процесса, научно обоснованные Краевским, развивались и пропагандировались только атлетами Петербурга.

Российских спортсменов разъединяли различные подходы к методике развития мышц. Отдельные группы признавали эффективной лишь собственную методику и резко отвергали опыт других объединений.

В определенных кругах российского спортивного общества получила распространение новейшая система Е. Сандова. Она характеризовалась отсутствием тренировок с тяжестями высокого веса и обещала «силу, красоту и здоровье» спортсменам, использующим упражнения с легкими гантелями и резиной. Последователи Сандова в Киеве и Москве организовывали атлетические заведения для лиц, имеющих «высокое положение в обществе».

В противовес аристократам журнал «Спорт» проводил пропаганду тяжелой атлетики среди других слоев общества. В частности, из него можно было узнать, как изготовить штангу из доступных материалов - дерева, глины. На страницах журнала старейшина российской атлетики И. Лебедев (известный среди поклонников атлетизма как «дядя Ваня») вел школу любителей гиревого спорта, давая конкретные методические рекомендации по развитию силы.

С началом XX в. интерес к поднятию тяжестей в России был сравним с интересом к футболу в конце столетия. Атлеты в основном выступали на цирковых аренах. Силач П. Крылов, например, успешно выступал в цирке, но все же был менее известен по сравнению с западными борцами и атлетами.

Достижения в атлетике не требовали присутствия реального соперника - соревноваться можно было с рекордами. Поэтому в провинции атлетизм был так же распространен, как и в столице. Однако достижения Гаккеншмидта и Елисеева долго оставались непревзойденными не только в России, но и в мире.

3-й чемпионат мира, имевший место в 1904 г., примечателен тем, что на нем впервые были введены весовые категории, что сделало спорт более честным и доступным для многих. Золотую медаль теперь мог получить и тот, кто уступал другим в мышечной массе, поскольку в своей весовой категории он мог продемонстрировать блестящую работу с отягощениями. Всего деление включало три категории: до 70 кг (легкий вес), до 80 кг (средний вес), свыше 80 кг (тяжелый вес).

В 1906 г. число категорий сократили до двух (до 80 и свыше 80 кг), но впоследствии прежнее деление вернули, поскольку новый подход к оценке спортивных результатов не был объективным. Время показало, что число весовых категорий, напротив, нуждается в увеличении, т. к. даже малая разница в массе между атлетами ведет к значительной разнице в их достижениях на помосте. После *7-го чемпионата мира* (1906) в тяжелой атлетике надолго закрепились четырехборье. Эту форму выступлений пытались утвердить, начиная с 3-го мирового чемпионата, однако поначалу безуспешно. Так, при проведении 5-го и 6-го чемпионатов мира, состоявшихся в 1905 г., программа была представлена пятиборьем.

Четырехборье первоначально включало в себя следующие движения: рывок одной рукой, разведение одной рукой, жим двумя руками, толчок двумя руками. Разведение - особое упражнение, оно выполнялось следующим образом. Атлет должен был одной рукой сначала поднять гирю к плечу, а потом горизонтально отвести ее в сторону, полностью распрямив руку в локтевом суставе. Это упражнение в 1907 г. было удалено из программы, так что четырехборье стало включать: рывок правой, рывок левой, жим двумя, толчок двумя.

Единообразие в правилах тяжелой атлетики утверждалось крайне медленно, что подчас приводило к серьезным скандалам. Скажем, на *11-м чемпионате мира* (1910) из-за выполнения французами жима и толчка не так, как это было принято в Австрии, представителей Франции лишили завоеванных ими первых мест. Судьи признавали правильным выполнение этих движений лишь в соответствии с требованиями австрийской тяжелоатлетической школы: жим выполнялся с отгибом, а при толчке подъем веса на грудь осуществлялся в несколько приемов. В результате австрийцы и немцы лидировали во всех категориях. Жюри было готово проявить снисходительность к бесспорному победителю в тяжелом весе - Л. Вассеру, но он отказался жать и толкать, тем самым продемонстрировав свое неудовольствие судейством.

Необходимо отметить, что в этом году была введена дополнительная весовая категория, получившая название вес «пера» (до 60 кг), поскольку к данному разряду относились спортсмены-легковесы. Название категории

просуществовало до 1937 г., когда было заменено понятием полулегкий вес (в 1913 г. вес «пера» определялся как масса тела атлета до 62,5 кг, однако уже на следующем чемпионате это правило изменили, вернув прежнее значение - 60 кг).

Чемпионат мира 1913 г. вошел в историю тяжелой атлетики в первую очередь благодаря тому, что на нем было утверждено правило выполнения каждого из упражнений программы с трех попыток. В числе прочих нововведений нужно назвать взвешивание атлетов (полностью обнаженными) всего за три часа до начала соревнований вместо прежнего взвешивания за сутки. Эти правила сохранили свое значение и в дальнейшем, лишь последнее изменилось незначительно: сегодня взвешивание атлетов (обнаженными или только в трусах) проводится за 2 ч до начала выступления на помосте.

Одновременно с ними вводилось правило, которое просуществовало в тяжелоатлетическом спорте сравнительно недолго: это требование 10%-й надбавки к результатам тех атлетов, которые занимались по французской системе. Острая конкурентная борьба протекала между сторонниками немецкой (австрийской) и французской школ в атлетизме. Французы считали, что поднимать снаряд на грудь нужно, как принято говорить, в один темп, при этом, не касаясь грифом бедер, живота и груди до того, как подвернутся локти. Немцы практиковали подъем снаряда в несколько приемов, которые основывались на натуживании, т. е. являлись чисто силовыми. Со временем французская система победила. Сделавшись более популярной, она была положена в основу ряда национальных школ по всему миру, в т. ч. в основу российской (советской).

Чемпионат 1913 г. отмечен крупной победой нашей страны, т. к. на нем был официально зарегистрирован мировой рекорд, принадлежащий российскому атлету П. Херудзинскому. Он толкнул двумя руками 105 кг по французской системе, чего прежде еще никому не удавалось. Атлет занял второе место в категории 62,5 кг (вес «пера»), уступив австрийцу Э. Клименту (сумма 320 кг против 293,2 кг у нашего спортсмена).

Наиболее существенный момент в тяжелоатлетическом движении в период с 1900 по 1910 г. связан с попыткой тяжелоатлетов всего мира основать международную организацию, которая способствовала бы развитию атлетизма и сделала его более популярным. Одна из основных задач, стоявших тогда перед атлетами, заключалась в том, чтобы добиться признания своего вида спорта. Имевший много общего с цирковым искусством и лишенный единых правил, он долгое время выпадал из всемирного спортивного движения. В частности, на *Олимпиаде* 1900 г. в Париже штангисты не выступали. На *Олимпийских играх* в Сент-Луисе (США, 1904) силачи оказались не готовыми показать выразительные результаты. Тяжелая атлетика была исключена из программ *IV* и *V Олимпиад*

Как олимпийский вид спорта она возродилась лишь в 1920 г. после создания Международной федерации тяжелой атлетики во главе с Ж. Россэ (Франция). На период с 1905 по 1920 г. приходится предыстория этого спор-

тивного объединения. С 9 по 13 июня 1905 г. в Брюсселе (Бельгия) состоялся конгресс знатных покровителей атлетизма - чиновников и аристократов, являвшихся представителями тяжелоатлетических союзов из восьми европейских стран: Австрии, Бельгии, Великобритании, Греции, Нидерландов, Норвегии, Франции и Швеции. Участники конгресса попытались решить вопрос о создании международной атлетической организации. Однако поскольку они не были спортсменами, то конструктивных предложений на конгрессе выдвинуто не было.

Новая попытка основать международное тяжелоатлетическое общество относится к 1912 г. Тогда в Стокгольме (Швеция) был создан временный комитет по созданию Всемирного союза тяжелоатлетов и борцов. Несмотря на то что число участников комитета было невелико, ими были приняты серьезные решения. Во-первых, впервые составлена и утверждена на международном уровне программа соревнований, формуляр которых включал рывок одной (левой и правой) рукой, выжимание и толкание двумя руками. Во-вторых, определены четыре весовые категории. И в-третьих, опубликовано обращение к атлетическим организациям всего мира с призывом принять участие в следующем конгрессе, намеченном на 1913 г.

Этот конгресс был успешно проведен 5 июня 1913 г. в Берлине. Тогда же было официально объявлено о создании Всемирного союза тяжелоатлетов, который занимался координацией деятельности объединений силачей (всех атлетов, которые работают с отягощениями), борцов и боксеров. Союз возглавил П. Татич (Венгрия), а секретарем организации стал ЛА. Чаплинский (Россия). Участники конгресса составили календарь чемпионатов мира и Европы на ближайшее время, однако эти планы не осуществились, поскольку в следующем году началась Первая мировая война. Дальнейшее развитие атлетизма в мире оказалось возможным лишь начиная с 1920 г., т. е. по окончании войны.

Развития тяжелой атлетики в период 1920 г. – 1952 г.

Главными событиями тяжелой атлетики в 1920-е годы стали, прежде всего, признание данного вида спорта Международным олимпийским комитетом (МОК) в 1925г., создание Всемирной федерации тяжелоатлетов и повсеместное использование на международных состязаниях штанги в качестве единственно возможного снаряда. Первое событие означало официальное признание тяжелой атлетики как вида спорта.

Второе событие означало возникновение у этого вида спорта организационной структуры. Всемирная федерация тяжелоатлетов (ФИХ - от французского Fédération Internationale Haltérophile) была создана по инициативе французских любителей спорта 7 сентября 1920 г., после проведения в Антверпене (Нидерланды) олимпийского турнира по тяжелой атлетике, связанного с играми VII Олимпиады. Создание Федерации поддержали 14 государств, представивших свои команды на этом турнире.

Деятельность ФИХ была направлена на повышение интереса общественности к тяжелой атлетике и утверждение своих позиций в отношении с прочими спортивными обществами, в первую очередь - с Международным олимпийским комитетом. Во многом именно благодаря стараниям руководства ФИХ тяжелая атлетика вошла в программу Олимпийских игр, хотя и с сокращенным формуляром: программу выступлений составляли выполняемые двумя руками упражнения под названиями жим, рывок и толчок, которые были признаны наиболее эстетичными и соответствующими духу атлетизма.

Решение использовать в этом виде спорта исключительно штангу служило свидетельством того, что в атлетизме воцаряется единообразие. На тренировках по прежнему использовались гири, гантели и прочие отягощения, однако и их значение с этого времени начало сходить на нет. Уже в конце 1920-х гг. появляется стандарт, по которому должны изготавливаться штанги к чемпионатам мира и Европы. Требовалось, чтобы снаряд был разборным. Его гриф должен был составлять 187 см в длину и 3 см в диаметре, а диски иметь диаметр 45-55 см.

С этого момента начался активный процесс специализации силовиков. Как известно, атлетизм долгое время не знал специализации. Кроме поднятия тяжестей спортсмены-силовики принимали участие в турнирах по французской борьбе (Г. Гаккеншмидт и П. Крылов) и даже участвовали в велосипедных гонках. В частности, великий французский атлет Ш. Ригуло в начале 20-х гг. XX века был неоднократным победителем национальных чемпионатов по этому виду спорта.

Однако выяснилось, что наибольшее преимущество имеют спортсмены, специализирующиеся в конкретном виде спорта. Возникло разделение спортсменов на тех, которые стремятся поднять наибольший вес, и на тех, которые хотят улучшить свой внешний вид. Оказалось, что методика тренировок в обоих случаях кардинально отличается.

Спортсменов, выступающих с поднятием тяжестей, стали называть тяжелоатлетами, штангистами. Позднее спортсменов, демонстрирующих красоту телосложения, стали называть культуристами (в современной терминологии - бодибилдерами, т. е. в переводе с английского «строителями, создателями тела»), В конечном итоге за десятилетие - с 1920 по 1929 г. - тяжелоатлеты стали штангистами, их спорт полностью обособился от культуризма, гиревого спорта, борьбы и бокса.

Европейцы лидировали в тяжелоатлетическом спорте. Начиная с 1920 г. и до начала Второй мировой войны во всех Олимпийских играх побеждали представители Франции. За пять предвоенных Игр они завоевали девять чемпионских титулов. Вторыми после французов были итальянцы (четыре чемпиона), за ними в турнирных таблицах значились австрийцы и немцы. Тяжелая атлетика была представлена также спортсменами из Чехословакии, Бельгии, Швеции. Конкурировать с европейцами могли только египтяне, которые незначительно отставали от немцев.

Подобная ситуация отмечалась и на мировых чемпионатах, хотя в данном случае известны и исключения из общего правила. Например, на таллинском чемпионате 1922 г. из французов призовое место досталось только одному атлету (Р. Франсуа, 82,5 кг), тогда как несомненными лидерами были хозяева чемпионата. Во многом триумф эстонских атлетов объяснялся наличием в этой стране сильной атлетической школы, основанной Г. Лурихом и др. Этот чемпионат вошел в историю благодаря тому, что на нем было установлено 17 мировых рекордов.

Тот факт, что немцы и австрийцы сдали лидирующие позиции, объясняется, прежде всего, широким признанием техники выполнения упражнений по французской школе. Кроме того, однако, это явление в известной степени имеет и политические основания. В 1920 г. Международный олимпийский комитет отказался пригласить немецких и австрийских штангистов на турнир в Антверпене (Нидерланды), поскольку Германия и Австрия как зачинщики Первой мировой войны были исключены из состава МОК и не допускались к соревнованиям, которые проводила ФИХ. В том числе Федерация проигнорировала результаты чемпионата 1923 г., проведенного в Вене (Австрия), организованного Австрийским союзом атлетов. Между тем на этих соревнованиях, в которых участвовали эстонские, латвийские и швейцарские штангисты, были установлены 4 достижения, которые превышали существовавшие тогда мировые рекорды.

Спортсмены из нашей страны не могли в это время добиться высоких результатов. Отчасти это произошло по причине перерыва в развитии отечественного атлетизма из-за упоминавшегося ранее раскола в российском тяжелоатлетическом движении, возникшего после смерти Краевского. Только в 1913 г. руководитель общества «Санитас» Л.А. Чаплинский сделал попытку объединения российских атлетов. Он создал Всероссийский тяжелоатлетический союз, в рамках которого были выработаны первые правила соревнований внутри страны.

После Октябрьской революции Всероссийский тяжелоатлетический союз был упразднен - его место заняла Московская тяжелоатлетическая лига. Были утверждены 5 весовых категорий - от легкой (первоначально называлась вес «пера», до 60 кг) до тяжелой (свыше 82,5 кг).

В 1918 г. состоялись чемпионаты Москвы и Петрограда по тяжелой атлетике. В 1919 г. в Москве прошел чемпионат РСФСР, а в 1923 г. состоялся первый чемпионат Советского Союза. В нем участвовали 58 атлетов из разных городов СССР.

Пятиборье включало следующие упражнения:

- 1) рывок штанги одной рукой;
- 2) толчок штанги одной рукой;
- 3) жим;
- 4) рывок штанги двумя руками;
- 5) толчок штанги двумя руками.

Первыми чемпионами Советского Союза стали (в порядке возрастания весовых категорий): А. Бухаров (Москва), И. Жуков (Киев), Д. Эхт (Киев), Я. Спарре (Москва), М. Громов (Москва).

В 1920-е гг. отечественные штангисты и гиревики выступали в рабочих клубах и парках культуры, пропагандируя здоровый образ жизни. К 1928 г. тяжелая атлетика была включена в программу 1-й Всесоюзной спартакиады, в которой участвовали и некоторые западные атлеты.

Во главе тяжелоатлетов стоял А. Бухаров, выходец из рабочих. Он умер скоропостижно, от сердечного приступа, когда возвращался с командного чемпионата страны. Этот человек заложил основы для выхода отечественной тяжелой атлетики на мировой уровень. Со времен Бухарова сборная СССР побеждала на 20 чемпионатах мира и 26 чемпионатах Европы, на 5 Олимпиадах.

29 мая 1923 г. был установлен новый мировой рекорд в рывке левой рукой - 149,5 фунта (старый рекорд равнялся 146,5 фунта) и новый всероссийский рекорд в рывке правой рукой - 149,5 фунта (прежнее достижение 13-летней давности равнялось 146,5 фунта). Рекордсменом стал 20-летний красноармеец М. Буйницкий (Нижний Новгород), тяжелоатлет легчайшей весовой категории.

Рекордизм в то время не поощрялся, но событие получило классовую оценку (Буйницкий стал «рабоче-крестьянским» рекордсменом). После этого стремление советских штангистов превзойти западных усилилось, хотя реально претендовать на это могли немногие: И. Жуков, Д. Эхт и Я. Шепелянский - в Киеве; М. Буйницкий, П. Хрястолов, М. Шишов - в Петрограде; А. Бухаров, Я. Спарре, М. Громов - в Москве.

В США развитие тяжелой атлетики связано с именем Р. Гоффмана (знатокам тяжелой атлетики он более известен как Боб Гоффман), чемпиона США по академической гребле, успешного бизнесмена. С 1933 г. он стал издавать ежемесячный иллюстрированный журнал «Стрэнгс энд Хэлс» («Сила и здоровье»). Кроме того, Гоффман создал тяжелоатлетический клуб в Йорке, первой столице США. Представители клуба неизменно показывали хорошие результаты на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Американцы закрепили свое лидерство после Второй мировой войны. К 1946 г. у Р. Гоффмана была команда, превосходящая по своим возможностям все команды Европы. Не ушли с помоста спортсмены довоенных лет, в команду вливались новые, молодые атлеты.

Программа выступления штангистов в 30-х гг. состояла из пяти упражнений:

- 1) жим штанги двумя руками стоя от груди;
- 2) рывок штанги двумя руками;
- 3) толчок штанги двумя руками;
- 4) рывок штанги одной рукой;
- 5) толчок штанги одной рукой.

Соревнования в пятиборье были сложными для спортсменов и утомительными для зрителей, т. е. недостаточно зрелищными.

С 1937 г. спортсмены соревновались уже в троеборье: рывок и толчок штанги одной рукой были исключены из программы. Троеборье просуществовало до 1973 г. Затем из программы было устранено такое упражнение, как жим штанги двумя руками стоя от груди. С тех пор тяжелоатлеты соревнуются в двоеборье.

Первым чемпионатом мира, на котором штангисты выступали по измененным правилам, был 20-й чемпионат в Париже (1937 г.), приуроченный к открытию Международной выставки. На соревнованиях было установлено 4 мировых рекорда. Проведению соревнований предшествовал 15-летний перерыв, что связано с отсутствием достаточного числа сильных команд в послевоенной Европе. За эти годы в разных странах проводилась интенсивная подготовка атлетов на региональных состязаниях. Чемпионат примечателен тем, что в нем впервые после Первой мировой войны принимали участие знаменитые команды Германии и Австрии. Кроме того, на нем впервые начали блистать победами американцы, которые с тех пор доминировали на мировой арене на протяжении многих лет.

В 1938 г. состоялся 21-й лично-командный чемпионат мира (Вена), на котором было установлено три мировых рекорда. Обстановка на чемпионате отражала напряженность, возникшую в Европе в связи с распространением и усилением фашизма. От участия в чемпионате отказались чешские атлеты, поскольку в дни его проведения началась оккупация немцами Чехословакии. Австрийцы были вынуждены представлять не свою страну, а Германию, поскольку гитлеровские войска оккупировали Австрию. Выражая протест против аннексии Австрии, на соревнования не прибыли штангисты из Бельгии, Дании и Нидерландов. Эти события наглядно свидетельствовали о назревающем международном конфликте, который на несколько лет приостановит развитие тяжелой атлетики во всем мире.

Примечательным событием 21-го чемпионата мира стало успешное выступление в полутяжелом весе американского штангиста Дж. Дэвиса, который стал самым молодым чемпионом мира за всю историю тяжелой атлетики: во время соревнований ему было 17 лет.

В 1930-е гг. в нашей стране также отмечался рост достижений в тяжелой атлетике, чему способствовало создание добровольных спортивных обществ (ДСО) - массовых общественных объединений, имеющих целью развитие физической культуры, спорта и туризма. Центрами развития тяжелой атлетики были Москва, Ленинград, Киев, Минск, Тбилиси, Ереван, Баку, Ашхабад, Севастополь, Саратов, Сталинград. Самые сильные атлеты входили в общества «Динамо», «Строитель», «Спартак», «Локомотив», своих штангистов выставяли команды Красной Армии и Военно-Морского Флота.

27 мая 1934 г. представитель спортивного общества «Динамо» (г. Москва) Н. Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг, превысив существовавший тогда рекорд мира. Вслед за Шатовым рекордсменами мира стали Г.

Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. Отечественный тяжелоатлетический спорт вышел на мировой уровень. Советские спортсмены заняли первые места во всех весовых категориях на мировой рабочей Олимпиаде, состоявшейся в Бельгии в 1937 г.

В предвоенные годы отечественные тяжеловесы стремились к достижению 400-килограммового рубежа в троеборье. Первым такой результат показал Я. Куценко (Киев). Затем С. Амбарцумян (Ереван) набрал в троеборье 433,5 кг, что было значительно выше мирового рекорда, установленного чемпионом XI Олимпиады (Берлин, 1936) И. Мангером (Германия). Однако СССР в это время не входил в Международную федерацию тяжелой атлетики и физической культуры, поэтому рекордные достижения его спортсменов не признавались. Кроме того, за рубежом испытывали недоверие к стране, которая уже давно не показывала никаких существенных достижений в тяжелой атлетике. И тем не менее к 1941 г. в СССР в этом виде спорта было зафиксировано 35 всесоюзных рекордов, из них 27 достижений стояли выше мировых.

Военный период и первые послевоенные годы.

Во время Великой Отечественной войны многие чемпионы и рекордсмены по тяжелой атлетике (Н. Шатов, В. Крылов, А. Донской, И. Механик, Н. Лапутин, И. Мальцев, Д. Красников и др.) ушли на фронт. В. Симаков в звании полковника воевал на Северном фронте, после войны он вернулся в атлетику, став судьей международной категории. Трехкратный чемпион СССР, генерал-майор танковых войск Д. Эхт участвовал во всех главных сражениях. Е. Лопатин в звании майора воевал под Сталинградом.

Многим спортсменам-атлетам было не суждено вернуться с фронта. Погибли В. Крылов, В. Чудновский, В. Горюнов, К. Милеев, В. Гасаненко и др. Из 25 тыс. штангистов довоенных лет в живых осталось лишь 8 тыс.

После войны СССР был принят в члены Международной федерации тяжелой атлетики, что открыло дорогу советским атлетам на международные соревнования. Первые выступления тяжелоатлетов нашей страны на мировой арене прошли в 1946 г. на 22-м лично-командном чемпионате мира (Париж, 1946). Десять советских спортсменов успешно дебютировали здесь в троеборье, завоевав 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Из 10 мировых рекордов, зафиксированных в ходе соревнований и на показательном вечере, 5 были установлены советскими спортсменами Г. Новаком (4 рекорда) и Я. Куценко (1 рекорд). Г. Новак первым среди представителей всех видов советского спорта завоевал звание чемпиона мира.

Открытию чемпионата предшествовал конгресс ФИХ, на котором был избран ее президент. Организацию в очередной раз возглавил ее основатель Ж. Россэ. Также по решению этого конгресса членства в ФИХ лишились Германия и Япония как страны, развязавшие Вторую мировую войну. Немецкие атлеты вышли на международный помост лишь после образования на месте бывшей гитлеровской Германии двух самостоятельных государств -

ГДР и ФРГ. Спустя некоторое время, в 1950-х гг., к мировому тяжелоатлетическому движению присоединились японцы.

На состоявшемся вскоре 25-м лично-командном чемпионате Европы (Хельсинки, 1947) чемпионских званий добились 5 спортсменов из СССР.

В сентябре того же года в Филадельфии (США) проводится 23-й лично-командный чемпионат мира. На нем была введена новая весовая категория - до 56 кг, которая получила название "легчайший вес". Установлено 8 рекордов мира. Атлеты из СССР в соревнованиях не участвовали. Перед началом чемпионата произошли изменения в структуре ФИХ, внутри которой стало активно развиваться направление культуризма. Поэтому организация стала называться Международной федерацией тяжелой атлетики и культуризма (ФИКХ). По инициативе ФИКХ в программе 23-го чемпионата был проведен 1-й чемпионат мира по культуризму, причем абсолютный победитель удостоивался звания "мистер Универсум" (этот титул завоевал американский атлет С.Станко).

Советская команда участвовала в те годы далеко не на всех международных соревнованиях. Нашими атлетами были пропущены 24-й (1949) и 26-й (1951) лично-командные чемпионаты мира. На последнем из них была введена весовая категория до 90 кг, наименованная как полутяжелый вес, в связи с чем весовые категории до 75 и до 82,5 кг получили новые названия - полусредний и средний веса.

Упражнения

Рывок - это упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок - это упражнение состоит из двух отдельных движений. Во время взятия на грудь спортсмен отрывает штангу от помоста, поднимает её на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим (точнее, жим штанги стоя) - это упражнение заключается во взятии с помоста штанги на грудь и выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него швунг жимовой - толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким трюком судьям заметить было очень сложно. В итоге те атлеты, которые по прежнему делали

«честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, хотя по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

Тренировка тяжелоатлета

Постановку техники необходимо разделить на ряд этапов, все дело в том, что технику классических упражнений лучше изучать по частям, а не вместе, надо разбить одно сложное движение на нескольких простых. Изучить все простые движения, а уже затем сложить их в одно сложное. Но почему надо поступать именно так? Почему бы, например, сразу не изучить рывок или толчок целиком? Для того, что бы ответить на этот вопрос необходимо несколько отвлечься от нашей темы и обратиться к физиологии человеческого организма. Учеными установлено, что психические функции распределены между левыми и правыми полушариями головного мозга. Функцией левого полушария является оперирование словесной информацией, а так же чтение и счет. Функцией правого-оперирование образами, ориентация в пространстве и координация движений. На абстрактно-логическом (словесном) уровне мышление, с помощью левого полушария, способно переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и сенсомоторном (двигательном) уровне, уже с помощью, правого полушария до десяти миллионов единиц информации. Благодаря этому свойству нашего мозга, «ум тела» освобожденный от «цепей разума», практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию, если конечно она туда заложена. Вот почему настоящий мастер не думает о том, как выполнить движение, а настраивается на максимальное усилие.

Однако выбор тех или иных движений наш биокomпьютер может осуществлять лишь из числа тех, которые были туда загнаны. Так вот чтобы загнать их туда требуется многократное повторение, не менее 5 тысяч раз на каждое простое движение. Да к тому же простое движение просто сделать и используя многократные повторения проще «записать на корочку». Для того чтобы делать движение уже не задумываясь.

Теперь детально рассмотрим применяемые упражнения. Сначала разберемся с рывком с прямой стойки. Исходное положение - атлет стоит прямо, вес тела находится ближе к пяткам, затем руками (подъем штанги руками называется протяжкой) слегка помогая ногами, штанга поднимается вверх, и вслед за этим следует резкий уход под штангу и фиксация ее в рывковом седе. Ну а затем естественно встать.

На что следует обратить внимание при выполнении упражнения: Вес тела должен распределяться по всей ступне, то есть нельзя заваливаться на носки, как во время протяжки, так и во время ухода в сед и в самом седе. У тренеров это положение формулируется четче; «с пяток на пятки». Целью

данного упражнения является «задолбить», полностью автоматизировать быстрый и четкий уход в рывке в сед. А это очень важно сделать с первых шагов, ведь иногда встречаются классные сильные ребята, которые рвут в стойку или полуприсед приличных веса но в сед резко уйти не могут, это происходит из-за того что в свое время они не смогли автоматизировать этот навык. Это упражнение является основным на протяжении всего периода постановки техники, также оно прекрасно развивает чувство баланса и равновесия.

Подъем штанги на грудь является аналогом для подъема на грудь. Все то же самое: идет протяжка руками и резкий уход под штангу. Упражнение отработывает резкость ухода.

Швунг толчковый уходом в низкий сед. Исходное положение штанга лежит на груди, вес тела распределен на всю ступню, затем надо резко уйти под штангу в низкий сед, штанга остается на вытянутых руках. Работать опять-таки надо, руководствуясь принципом «с пяток на пятки». Это прекрасное упражнение развивает резкость ухода, чувство баланса, а так же автоматизирует навык делать посыл в толчке с груди с пяток, тогда штанга будет лететь за голову, куда ей и должно ей лететь. Этот навык является крайне важным, потому что если не закрепить его все время будет происходить сбой в толчке с груди.

Хорошим вспомогательным упражнением к швунгу уходом могут послужить приседания со штангой удерживаемой толчковым хватом на вытянутых руках. Это вспомогательное упражнение развивает чувство баланса и тонкую координацию.

Таким образом, первый этап тренировок решает следующие задачи:

- развить чувство баланса и тонкой координации;
- привить мысль о том, что вес тела надо распределять на всю ступню;
- развить резкость ухода и улучшить гибкость плечевых и голеностопных суставов;
- заложить основы силовой подготовки;
- начать формировать рывковый и толчковый «замок» это делается с помощью толчковых и рывковых приседаний.

Итак, на первом этапе тренировок изучаются следующие упражнения:

- рывок с прямой стойки в сед;
- подъем на грудь с прямой стойки в сед;
- швунг толчковый уходом в сед;

В качестве дополнительных упражнений используются:

- приседания со штангой на плечах;
- приседания со штангой на груди;
- приседания рывковые;
- приседания со штангой на вытянутых руках удерживаемую толчковым хватом;
- тяги силовые с небольшим весом;
- жим штанги в наклоне 45 градусов;

-жим штанги из-за головы;

-наклоны через козла.

Рассмотрим приблизительную программу тренировок.

Понедельник.

Наклоны через козла 4*10.

Приседания (большие) 5*10.

Рывок с прямой стойки 7*5.

Жим стоя из-за головы 4*10.

Среда.

Подъем на грудь с прямой стойки 4*6.

Приседания со штангой удерживаемой толчковым хватом на вытянутых руках 4*6.

Швунг толчковый уходом 5*8.

Приседания со штангой на груди 5*10.

Жим лежа в наклоне 4*10.

Пятница.

Наклоны через козла 4*10.

Рывок с прямой стойки 4*6.

Приседания рывковые 4*10.

Жим из-за головы стоя 4*6.

Тяга 4*6.

Далее заострим внимание на рывке. Для наглядности посмотрим какие ошибки обычно возникают в рывке:

- штанга после подрыва движется не вверх-назад, а летит вперед;

- происходит мах руками после подрыва, то есть штанга летит не по более или менее вертикальной траектории а описывает в воздухе большую дугу;

- при подрыве происходит, подбив бедрами, от чего штанга опять-таки летит вперед, то есть она отбивается;

- остановки в подрыве возле паха;

- и наконец, просто слабый неуверенный подрыв;

Обычно малограмотные тренеры начинают в этом случае дико кричать на своих учеников, что-то вроде:- «Не бедри», «не останавливайся». Но все эти вопли говорят об их низкой квалификации и о незнании биомеханики человеческого тела.

От чего же возникают эти прямо таки фатальные ошибки? И самое главное как организовать процесс обучения технике рывка, что бы этих ошибок избежать вовсе?

Ответ таков все эти ошибки происходят от двух факторов.

- неправильное распределение скорости во время рывка, в большинстве случаев очень быстрый старт

- слабое накрытие штанги спиной в подрыве

- недооценка роли спины в рывке

Мы очень сильно недооцениваем значение спины в рывке слишком сильно доверяясь ногам. Но если еще раз упрощенно рассмотреть рывок то получается такая картина.

Снятие (т.е. старт) происходит одними ногами, когда штанга прошла колени и находится на уровне нижней трети бедра то здесь уже находится зона действия спины. Остается разогнуть спину вверх и подрыв получается идеально.

Понять этот процесс и перестать бояться рывка, можно выполняя упражнение – медленный рывок. Но пока мы до этого не дошли.

На данном этапе изучения техники рывка сначала необходимо изучить рывок выше колен.

Для этого выполняются два упражнения:

-рывок выше колен с вися;

-рывок выше колен с плитов (для тех, кто не знает, плиты это такие деревяшки на которых можно поставить штангу, а не держать ее на вису).

Рывок выше колен это упражнение для спины и если хочешь что бы подрыв был точным то работу ног надо минимизировать, конечно, ноги должны участвовать в финальной части подрыва; они должны полностью выпрямляться и должен быть выход на носки.

Еще один важный момент, рывок выше колен не только отрабатывает такие важные вещи как накрытие и работу спины, но он еще дает чувство скорости. То есть для того что бы подорвать штангу из положения ниже колен сначала скорость разгона должна быть маленькой, затем постепенно возрастать и при прохождении уровня паха она должна быть наивысшей. Если же начать тащить очень резко, то нормального подрыва не получится, потому что произойдет остановка на уровне паха.

Об уходе если рывок с прямой стойки был отработан хорошо, то уход в сед произойдет автоматически, если этого не происходит, то наряду с изучением рывка выше колен продолжаем «задавливать» рывок с прямой стойки.

Но здесь нас ожидает следующий «подводный камень», а именно веса в рывке с прямой стойки начинают подрастать и доходят до такого предела, что ручками их уже не протянешь.

Что делать? Накрывать и помогать спинкой, заодно нарабатываем работу спины.

Еще один важный момент, о котором следует упомянуть. Это состояние плечевого пояса; плечики надо распустить вперед. Положение тела при рывке выше колен должно быть следующим;

Ноги почти прямые слегка амортизированные в коленях, поясница прогнута и жестко закреплена, весь вес штанги находится на пояснице. Плечики распущены вперед, то есть грудь не «колесом» а в несколько убранном состоянии.

Так для чего распускать плечи вперед, для того что бы было чем протягивать штангу после подрыва, если же грудь будет «колесом» то очень возможна «крутилка-вертелка».

На этом этапе изучения рывка в начале тренировки перед рывком очень хорошо делать протяжку рывковую. Протяжка позволяет хорошо отработать действия рук после подрыва.

Протяжка выполняется следующим образом старт такой же, как и в рывке, накрытие спиной тоже самое, но при всем при этом подрыв спиной не производится, а штанга протягивается руками как при рывке с прямой стойки.

На этом этапе изучения техники необходимо сократить объем рывка с прямой стойки и включить в программу рывок выше колен в двух его разновидностях и рывковую протяжку, которая делается в качестве разминки перед рывком. Конечно, необходимо и дальше развивать свои силовые качества в таких упражнениях как приседания и жим лежа.

Далее остановимся на постановке техники толчка с груди. С первого взгляда кажется, что толчок с груди вещь весьма нехитрая, но это только с первого взгляда.

Главными условиями хорошего толчка с груди являются: точность посылы – когда штанга уходит вверх за голову, и умение реализовать имеющуюся силу ног. А так же четкий уход в ножницы, который зависит от умения освободиться от штанги после посылы.

Предпосылками всех этих хороших вещей являются такие факторы как: посыл с полной ступни, отсутствие «прихвата» руками при толчке с груди. Однако же если еще покопаться поглубже все эти факторы зависят только от одного важного момента-удобно ли штанга будет лежать на груди, именно на груди. Если взяться достаточно узким хватом то произойдет следующее; дельтовидные выдвинутся вперед, грудь провалится, и в результате гриф будет лежать не на груди, а на передней части дельтовидных мышц, при этом большую долю нагрузки примут на себя руки, что самое плохое при толчке с груди. Потому что если при посыле гриф удерживают руки то толчок не пойдет, так как руки будут служить тормозом при посыле штанги с груди. Из-за всего этого следует вывод. Надо выбрать такое положение штанги на груди, при котором гриф лежал именно на груди и атлет при этом чувствовал бы себя комфортно.

Для освоения правильного положения грифа на груди необходимо при постановке техники делать следующие упражнения.

Удержание штанги на груди без помощи рук.

Штанга лежит на стойках. Надо развернуть грудь, сделать небольшой вдох. Подойти к грифу и принять такое положение, при котором он бы комфортно лежал бы на груди. При всем при этом руки полусогнуты, локтями вперед, но за гриф ими хвататься нельзя. В таком положении надо снять штангу со стоек если все правильно, то возникает чувство комфорта. Если ли грудь не развернута то штанга начинает скатываться вперед.

Из этого положения можно поделаться приседания со штангой на груди без помощи рук. Можно так же поделаться небольшие полутолчки, без помощи рук. Затем в процессе тренировок вес в этом упражнении можно увеличить.

Однако стоит помнить, что увеличение веса не является самоцелью, важным является ощущение чувство комфорта в том положении, когда штанга лежит на груди.

Когда этот момент будет отработан можно перейти к следующей части освоения толчка; работы ног при посыле с груди. Толчок с груди по большому счету все таки прыжок. Надо просто подсесть как при прыжке в высоту с места и прыгнуть. Конечно, с большим весом, ни какого прыжка не получится. Но сама биомеханика останется.

Для отработки этого момента можно выполнять следующие упражнения; прыжки со штангой на груди, прыжок со штангой на груди + толчок с груди в ножницы, прыжки со штангой на груди из положения полного седа, прыжки со штангой на груди из положения полу-приседа. В этих упражнениях вес не важен важно чувство «мощных ног» и комфортного подседа.

И еще одна важная вещь, о которой бы хотелось сказать: на данном этапе необходимо отрабатывать толчок уходом в ножницы. То есть все почти тоже самое как и при уходе в низкий сед только уход производится в ножницы, задача этого упражнения отработать резкий уход в ножницы и правильную расстановку ног в ножницах.

Параллельно с этим продолжают выполняться следующие упражнения; рывок выше колен, рывок с прямой стойки, а так же подъем штанги на грудь из исходного положения выше колен. Соответственно продолжается совершенствование силовых качеств.

IV АРМРЕСТЛИНГ

Армрестлинг (*Борьба на руках или Армреспорт*; от Arm sport, arm wrestling, где arm -предплечье) - вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся спортсменов ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

Основные правила

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщённой подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Время, отведённое для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать двух минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

Поединок начинается по команде «Ready! Go!» и заканчивается по команде «Стоп!».

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт;
- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки;
- провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена;
- потеря контакта свободной руки со штырем стола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

Техника борьбы на руках

«*Верхом*» - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.

Техника борьбы через верх начинается с правильной расстановки ног спортсмена. Во время борьбы на правую руку (на левую будет всё наоборот), необходимо поставить правую ногу посередине стола, левая же чуть сгибается и находится у края стола на ширине плеч. Корпус армрестлера прижимается к столу. При установке захвата нужно стараться «не отдать» сопернику свою фалангу большого пальца, но самому необходимо стараться это сделать.

После команды старта судьи, выполняется выбивающее движение кисти соперника, а левая нога чуть сгибается. Во время борьбы локоть движется по подушке в идеале по диагонали.

«*Борьба через бицепс*». Постановка рук и ног в борьбе через бицепс такая же, как и в борьбе через верх, основное отличие пальцы во время захвата нужно стараться расположить чуть ниже. Во время старта необходимо произвести супинацию (вращение кисти) вниз и тянем бицепсом к своей подушке, при этом всё время стараемся сокращать угол, подтягивая локоть вместе с кистью к себе.

«*Прямым движением*» - по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«*Притягиванием*» - атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«*Крюк нижний*» - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) - самый распространенный тип борьбы.

«*Крюк верхний*» - спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок проируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).

«*Трицепсом*» - со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

Упражнения

Применение резиновых петель.

Резиновые петли появились в открытой продаже сравнительно недавно, от известных армрестлеров можно услышать истории о том, как они искали резину по всей Европе или изготавливали её самостоятельно из аптечных резиновых жгутов, которых надолго не хватало. Современная резина служит более двух лет и не теряет своей упругости. С помощью резины можно тренировать старт, взрывные элементы борьбы и закачивать связки. Кроме арм-

рестлеров резиновые петли можно использовать и в других видах спорта, например в русском жиме, а так же они будут интересны тем людям, у которых не всегда есть время тренироваться в тренажерном зале.

В армрестлинге резину применяют для:

- растяжки и разминки;
- отработки техники и рабочих углов;
- тренировки старта;
- развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- поддержания физической формы в межсезонье;
- статических и динамических упражнений;
- реабилитации и восстановления после травм.

С помощью петель можно тренировать как «борьбу бицепсом», так и «верхом». Помимо закачки связок резиной можно тренировать пронатор, супинатор и плечелучевую мышцу.

Конечно, резина уступает блочным устройствам и свободным весам в тренировках на силу, но зато позволяет отрабатывать огромное количество рабочих углов.

Кроме армрестлинга с помощью петель можно спокойно поддерживать в тонусе всё тело, при этом вы сможете тренироваться практически в любом помещении и даже на открытом воздухе.

Следующее упражнение, тренирует кисти и предплечье. Назвать его можно так - сгибание руки в верхнем блоке. Начинать стоит с небольшого веса, увеличивая его с каждым подходом, которых обычно не больше 3-х.

Другое упражнение концентрированное сгибание грифа. Один конец грифа упирается в стену или любой другой упор, а второй берётся в руки и с ним выполняются сгибания руки. Так же с подходом можно повышать вес, но на первый раз вам может хватить и веса грифа.

Еще одним упражнением для любого армрестлера, которое можно выполнять в любом зале будут молотки с гантелью стоя (см. рис 4.1). Это упражнение с гантелью прекрасно нагружает как плечелучевую мышцу предплечья, так и плечевую мышцу (брахиалис) плеча, которая находится глубже бицепса и её тренировка сделает ваш бицепс более выразительным. Исходное положение показано на картинке, ниже 90 градусов гантель опускать не советуют. Берется гантеля, вес которой вы сможете поднять 12 - 15 раз и из исходного положения выполняются сгибание руки. Делать его стоит в 2 - 3 подходах по 10 - 15 повторений. Помимо гантелей так же можно использовать гири, тогда помимо вышеназванных мышц задействования так же и кисть, поэтому можно в своих тренировках чередовать гири и гантели.

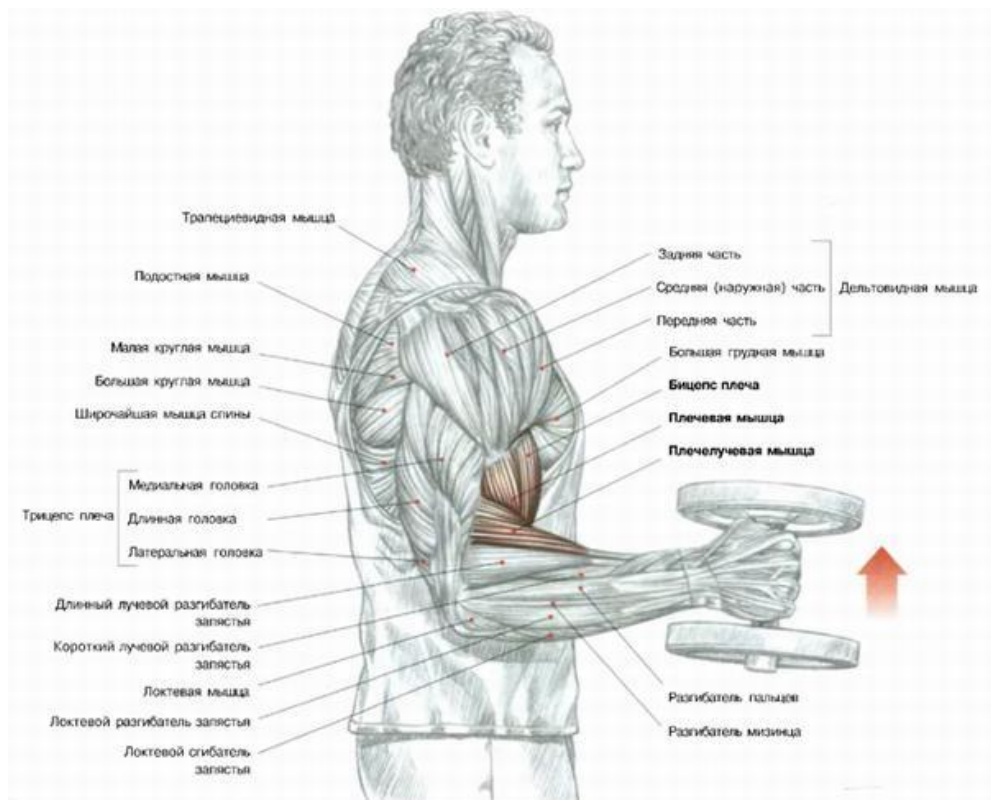


Рис. 4.1. Упражнение «молотки» с гантелью стоя

У СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

Силовой экстрим - вид спорт, в котором атлеты соревнуются в нестандартных силовых упражнениях. К примеру, в число наиболее часто встречающихся соревновательных дисциплин входят: толчок бревна, коромысло, камни Атласа, фермерская прогулка.

В отличие от бодибилдинга, внешний вид спортсменов не имеет определяющего значения и влияет только на симпатии зрителей.

В отличие от пауэрлифтинга, состав соревновательных движений не является стандартным и может меняться от старта к старту. Более того, на различных турнирах различны веса применяемых отягощений.

Таким образом, *силовой экстрим* выдвигает наибольшие требования к функциональной готовности атлета, вынуждает его совершенствоваться в большом количестве упражнений. Соревнования по силовому экстриму рассматриваются в основном как зрелищное шоу, потому что правила в нем устанавливают организаторы шоу. Основу соревнований в силовом экстриме составляют силовые испытания и они на каждом соревновании могут меняться, поэтому спортсмены ни когда не знают какие испытания им уготованы организаторами. На этом и основана вся зрелищность соревнования, спортсмен должен быть готов к любому испытанию.

Основу спортсменов в силовом экстриме составляют бывшие спортсмены силовики из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики и борьбы, добившихся в своих видах спорта серьезных результатов. Однако, силовой экстрим это нечто другое и все свои бывшие навыки спортсмены силовики не могут использовать без серьезной подготовки именно по силовому экстриму. Ведь в силовом экстриме нет штанг и тренажеров, здесь спортсменам нужна как сила штангиста, так и выносливость борца, да и многие другие качества.

Доктором Дугласом Эдмундсом и его коллегами были придуманы более двухсот конкурсов по силовому экстриму. В настоящее время в программах соревнований используется 6-8 конкурсов из этого богатого арсенала.

История развития силового экстрима

Концепция "Сильнейший в мире мужчин", как это было первоначально, была разработана в 1977 году Инком Дэвидом Уэбстером, из Шотландии.

Международная федерация силовых атлетов «International Federation of Strongest Athlets» (IFSA) была создана в 1995 году Дэвидом Уэбстером и его коллегой д-р Дугласом Эдмундсом и базируется в городе Глазго, Шотландия. Президентом IFSA, после ухода Дэвида Уэбстера, является известный спортсмен - Доктор Дуглас Эдмундс.

В Европе силовой экстрим сразу стал отдельным самостоятельным видом спорта. Назывался он тогда «strongman» от сочетания двух английских

слов strong – сильный man – мужчина (человек). В России еще его называют «богатырскими играми».

В России в 2003 году была создана своя «Профессиональная Лига Силового Экстрима», сокращенно (P.L.S.E). Владимир Турчинский стал президентом (P.L.S.E). Толчком к созданию «Профессиональной Лиги Силового Экстрима» послужил полный провал отечественных спортсменов на международных соревнованиях.

Соревновательные упражнения

«КАМНИ АТЛАСА»: данный конкурс взят из старой шотландской традиции. Пять или шесть круглых камней весом 120-200 кг должны быть поставлены на 5 тумб различной высоты за как можно меньшее время. От соревнования к соревнованию вес камней постепенно увеличивается.

«ПРОГУЛКА ФЕРМЕРА»: спортсмены носят в руках огромные баллоны весом 110-160 кг на наибольшее расстояние, причем ставить на землю его нельзя. Либо, имея возможность немного отдохнуть, переносят их на определенное расстояние за наименьшее время. В этом состязании существует ограничение времени, равное 75-90 секундам.

«РАСПЯТИЕ»: два тяжелых снаряда произвольного веса, удерживаются на выпрямленных в стороны руках. Кто дольше продержит тот и победитель.

«БРЕВНО»: задача атлета - выжать бревно весом от 110-130 кг максимально возможное количество раз. Время для данного упражнения ограничено - не более 90 секунд. Существует вариант, когда бревно жмется не на количество раз, а на максимальный весовой результат. Рекорд мира - 205 кг - не так давно установлен Жидрунасом Савицкасом на соревнованиях в Голландии.

«КАРУСЕЛЬ КОНАНА»: это состязание обязано своим появлением Стивену Спилбергу и его Конану. Спортсмен переносит по кругу на скрещенных перед грудью руках балку, закрепленную с одной стороны. На балке обычно сидят молоденькие девушки из группы поддержки. Вся конструкция весит примерно 300 кг. Один оборот карусели составляет 30 м. Спортсмену нужно за 75 секунд пройти наибольшее возможное расстояние.

«СТАНОВАЯ ТЯГА»: снаряд, весящий 320 кг и напоминающий штангу отрывается от пола на наибольшее количество повторений. Данное состязание ограничено по времени 75 секундами. Мировой рекорд в этом состязании - одиннадцать повторений - принадлежит все тому же Жидрунасу Савицкасу, силовику из Прибалтики. Бывает штангу тянут на максимальный вес, но редко, обычно встречается на соревнованиях «Арнольд-Классик».

Состязания «Камни Атласа» и «Прогулка Фермера» являются обязательными (базовыми) для всех соревнований. Веса могут меняться от соревнования к соревнованию, так же как и порядок упражнений.

VI АРМЛИФТИНГ

Армлифтинг (arm-lifting - *подъём рукой*) - силовой вид спорта, соревнования на силу хвата.

В армлифтинге вес необходимо поднять за круглую вращающуюся ручку диаметром 60 мм - тренажёр, разработанный компанией IronMind в 1993 году и официально зарегистрированный ею под торговой маркой «Rolling Thunder», в буквальном переводе - «катящийся гром»). Как таковое, упражнение происходит от становой тяги одной рукой, занимающей видное место в истории силового спорта; но армлифтинг сложнее тем, что комбинирует базовое упражнение на тягу с неудобной формой ручки, которую очень трудно удержать в ладони. Конструкция ручки такова, что при подъёме веса вся нагрузка ложится на кисть и предплечье (она изначально и предназначена в качестве тренажёра для соответствующих групп мышц).

Соревнования по армлифтингу интересны благодаря своему непредсказуемому характеру: их результат трудно угадать по внешнему виду участников, так как он зависит не от общего физического развития, а именно от силы хвата кисти. Соревнования по армлифтингу часто проводятся в качестве развлечения на массовых мероприятиях или как дополнительные в турнирах по другим силовым дисциплинам (пауэрлифтингу и т. п.). Случается, что зрители, которых в конце соревнования приглашают попробовать поднять вес, показывают лучший результат, чем участники соревнования.

В 2010 году начался новый этап в развитии армлифтинга, была создана World Armlifting Association - Всемирная ассоциация армлифтинга, и, благодаря лидирующим позициям российских спортсменов и их признанному авторитету в мире её президентом был избран Филимонов Александр Анатольевич, президент Российской ассоциации армспорта. Со времени создания Ассоциации армлифтинга были успешно проведены десятки турниров разного уровня. В этих состязаниях на силу хвата с удовольствием принимают участие армрестлеры, пауэрлифтеры, стронгмены, тяжелоатлеты, борцы. В том же 2010 году в городе Подольске в рамках командного чемпионата Московской области по армрестлингу прошли первые официальные соревнования на силу хвата в России.

Тренировка хвата

Сначала рассмотрим, сколько разных функций выполняют предплечья. Анатомически предплечье устроено очень хитро и очень сложно. Отсюда вытекает резонный вопрос: как же, собственно, тренировать предплечья и хват? Какую программу для них составить? Сразу скажем одних "молотов" и сгибаний в запястьях далеко не достаточно. Двумя этими движениями вы никогда не накачаете сильные, большие, мощные предплечья! В тренинге предплечий ключевое слово - специфика: во-первых, какие специфические цели вы преследуете, во-вторых, как именно - конкретно - собираетесь их достичь. Сами понимаете, что сильный хват нужен не только культуристам. В других

видах спорта без него тоже никак! Но суть в том, что все работают над ним разными способами. Например, пауэрлифтерам и тяжелоатлетам необходим силовой хват - чтобы руки как будто "приклеивались" к грифу штанги. Арм-рестлерам - "сдавливающий" хват, и плюс к тому - сила запястья, альпинистам - цепкость пальцев и т.д. и т.п.

Сдавливающий хват. Самое распространенное упражнение на усиление хвата - сдавливать нечто, зажатое в ладони. Представьте себе, что пожимаете руку парню, гуляющему с девушкой, которая вам самому нравится: так и хочется расплющить мерзавцу ладонь! Вот это и есть, дорогие мои, сдавливающий хват. И кстати говоря, нужен он не только записным ревнивцам. От силы такого хвата зависит, насколько качественно вы сможете удерживать гантели или штангу на всем протяжении тяжелого сета. К тому же, этот хват важен для развития предплечий.

Упражнения: В любом спортивном магазине вы можете приобрести кистевой эспандер - самое простое и проверенное временем приспособление для усиления "сдавливающего" хвата. В последнее время в Штатах очень популярен "модернизированный" кистевой эспандер - "Кэптан ов Краш". Еще один вариант - тренажер "Хаммер Гриппер", который позволяет тренировать обе руки одновременно. Вы садитесь в тренажер, берете обе рукоятки - и сжимаете их. Ну а нагрузку можно увеличивать путем добавления блинов.

Пальцевой хват – это удерживание какого-либо предмета (например, стакана воды) в пальцах. Конечно, держать пальчиками стакан воды совсем несложно, но если попробовать такой вариант: повернув кисть ладонью вниз, ухватите большим и указательным пальцами горлышко (в районе пробки) пол-литровой бутылки и подержите бутылку параллельно земле. Звучит просто, а вот как насчет того, чтобы сделать? Пальцевой хват отличается от остальных степенью вовлечения большого пальца. В "сдавливающем" хвате он практически не участвует. Между тем, в нашем с вами деле большой палец играет немаловажную роль, поэтому его тоже надо развивать. "Хилые" большие пальцы ослабляют хват и не дают предплечьям развиваться в полном масштабе. Пальцевой хват уникален еще и тем, что тренировать его можно статически (изометрически).

Упражнения: Самый простой и эффективный способ разработки пальцевого хвата - взять (разумеется, пальчиками) два 5-10-килограммовых блина, оторвать их от пола и немного подержать. Еще один вариант - немного посложнее. Берете два мяча (один бейсбольный, другой для софтбола}, протыкаете каждый большим гвоздем, острый конец гвоздя загибаете в кольцо, к которому прикрепляете карабин с подвешенным на цепи или куске каната грузом (например, блином). Далее ухватываете пальцами мяч и отрываете груз от ола. Важно работать с обоими мячами, потому что они разного размера, а для развития железного хвата, как вы сами понимаете, нужно разнообразие.

Далее рассмотрим силовой хват. Допустим, вы собрались делать жим лежа, взяли со стойки пару 45-килограммовых гантелей, осмотрелись по сто-

ронам и обнаружили, что свободная скамья имеется только в самом дальнем конце зала. Ну что, сможете пройти весь этот путь с гантелями в руках? Если тренировали силовой хват - тогда да, сможете!

Упражнения: Классическое упражнение, которое даже включают в программу силовых состязаний, называется "прогулка фермера". Силовой хват можно тренировать и в домашних условиях. Все очень просто: берете ведро, насыпаете в него до половины песка (камушков или гвоздей). Потом оборачиваете ручку ведра тряпкой, а два конца этой тряпки зажимаете плоскогубцами. Берете плоскогубцы (одной рукой, разумеется) - и отрываете ведро от земли. А уж если очень разохотитесь, можете прогуляться с ним по улице. Когда хват у вас станет сильнее, увеличиваете нагрузку - насыпайте песок не до половины, а на две трети, и т.д. Эд Коэн, мировой рекордсмен, и по общему мнению, самый сильный пауэрлифтер всех времен и народов, любит делать фокус под названием "удержание штанги". Он устанавливает штангу в стойки примерно на высоте коленей, затем берет ее за середину грифа одной рукой, поднимает и держит, сколько сможет. Последний раз, когда я наблюдал это зрелище, Эд поднял таким манером 210 килограмм!

Сила запястий.

Бывает, что на тяжелом жиме лежа, или, скажем, во время подъема на бицепс запястья "отказывают". Чтобы этого не случилось, над запястьями надо работать, как и над любой другой частью тела.

Упражнения: Сгибания в запястьях прямым и обратным хватом - это, конечно, отличные упражнения. Традиционный способ их выполнения предполагает обязательное сгибание локтей - после чего предплечья "укладываются" либо на бедра, либо на скамью. А между тем, гораздо эффективнее делать сгибания в запястьях с прямыми руками - при таком положении в действие включаются сгибатели и разгибатели предплечий. Еще одно упражнение - накручивать на круглую палку канат (или цепь) с подвешенным грузом. Если вы делаете это упражнение хватом сверху и перемещая руки вверх, вы "бьете" по разгибателям предплечий, хватом снизу и перемещаясь вниз - по сгибателям.

Рекордсмены хвата

В последние несколько лет эспандер "Кэптан ов Краш" считается своего рода "меркой" силы хвата. До недавнего времени никому не удавалось сжать сразу 4 штуки. Первым этот рекорд побил Джо Кинни из Теннесси. Ричард Сорин - первый, кому удалось "дойти" до 3 штук - отличился к тому же и тем, что удерживал в пальцах две гантели по 20 кг плюс штангу с блинами за середину грифа - в общей сложности 60 кг. Для пауэрлифтера, 317 кг на становой тяге - неплохой результат. Но Герман Гернер из Германии в 1930 году вытянул 329 кг - одной рукой! Билл Казмайер, чемпион и рекордсмен мира по пауэрлифтингу, три раза поднял над головой гантель весом 78 килограммов, и только троим силачам во всем мире удалось оторвать ее от земли. Почему? Потому что толщина грифа у нее - 8 см в диаметре!

VII ГИРЕВОЙ СПОРТ

Гиревой спорт - это слововой вид спорта, который зародился в России в конце XIX века и изначально позиционировался, как часть такого спорта, как тяжелая атлетика.

Очень важно в этом спорте иметь хорошую спортивную одежду поскольку удобные и красивые спортивные костюмы необходимы, прежде всего, для удобства, как на тренировках так и на соревнованиях

В настоящее время в мире порядка 20 стран культивируют и развивают у себя гиревой спорт.

Во время проведения соревнований по гиревому спорту, применяют гири стандартного веса: 16 кг, 24 кг и 32 кг.

В дисциплине "двоеборье" выполняются упражнения:

- толчок двух гирь двумя руками;
- рывок гири одной и другой рукой без перерыва.

В дисциплине "длинного цикла" выполняются упражнения:

- толчок двух гирь двумя руками;
- короткий спуск гирь.

Кроме того, проводятся соревнования в дисциплине "жонглирования одной гири" - для мужчин с гирей 24 кг, для женщин с гирей 16 кг.

В 1992 году была сформирована Международная федерация гиревого спорта (МФГС).

В том же году был проведен первый чемпионат Европы по гиревому спорту.

В 1993 состоялся первый чемпионат Мира по гиревому спорту.

В 1993 состоялся первый Кубок Мира по гиревому спорту.

2009 год ознаменовался включением гиревого спорта в официальную программу игр TAFISA.

В России большинство соревнований проводится под эгидой Всероссийской федерации гиревого спорта (ВФГС), является членом Международного союза гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting).

Толчок

Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки.

В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Старт. Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), хват гирь сверху, спина прямая.



Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях - подсед, с подхватом гирь грудью в «мертвой точке». После этого выпрямить ноги.



Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.



Подсед - элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.



Выталкивание - главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и, тем самым, им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на должную высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.



Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.



Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.



Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь.



При этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.



Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.



Во время выполнения толчка не разрешается:

- менять положение рук и гирь в момент выталкивания;
- доталкивать или дожимать гири;
- попеременно толкать гири от груди;
- опускать гири на плечи и толкать с плеч;
- опускать гири с груди.

Для освоения техники толчка необходимо ее детальное изучение. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед, который выполняется после выталкивания. В связи с этим освоение толчка следует начинать с имитационных упражнений без снаряда, затем выполнять его с одной гирей и, наконец, с двумя гирями малого веса.

Рывок

Рывок - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

Старт. Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват дужки сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.



Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад. Свободная рука отведена в сторону, спина прямая.



Подрыв - главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».



Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.



Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.



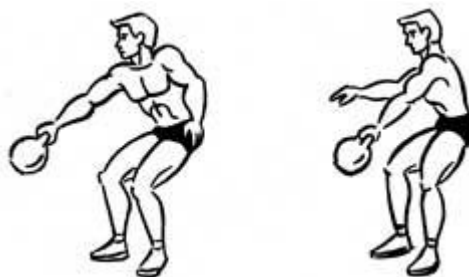
Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.



Замах для перехвата. Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.



Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.



Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из исходного положения ноги на ширине плеч, гирию держат перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гирия опускается между ног для замаха.



Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.



Фиксация другой рукой - завершающий элемент рывкового упражнения.



Во время выполнения рывка не разрешается:

- дожимать гирю;
- касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- касаться гирей помоста.

Рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой. Это означает, что выполнив, например, максимальное число рывков более слабой рукой, гирю перехватывают, не опуская на помост, продолжая выполнять рывок другой рукой. Зачет идет по меньшему показателю.

Методика занятий

Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревнику необходимо осуществлять подъём отягощения (гирь) в течении 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всё это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревнику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость. Согласно нормативным документам к занятиям гиревым спортом допускаются занимающиеся в возрасте не младше 12 лет.

Содержание и специфика подготовки в гиревом спорте определяется возрастом и квалификацией занимающихся. На начальных этапах тренировки гиревиков преобладают средства ОФП для развития силы (упражнения с отягощениями) и выносливости (бег, подвижные игры). Использование подобного рода средств позволяет обеспечить формирование физической базы для последующей углублённой специализации. Специальные упражнения с гирями применяются в меньшей степени, основной упор в их применении делается на освоение техники соревновательных упражнений. С ростом уровня подготовки занимающихся увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углублённую специализацию, доля ОФП сокращается.

Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на *соревновательные, специально-подготовительные* и *общеразвивающие*. Ещё применительно к гиревому спорту некоторыми специалистами применяется более простая классификация упражнений: упражнения с гирями и упражнения без гирь. Ряд применяемых в тренировочном процессе гиревиков упражнений заимствован из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения представлены как средствами для развития аэробной выносливости, так и средствами силовой тренировки. Для тренировки выносливости в подготовку гиревика включают бег на средние и длинные дистанции. Для повышения результативности беговых упражнений применяется весь комплекс методов тренировки выносливости: *слитно-равномерный* (прохождение дистанции с постоянной скоростью), *слитно-неравномерный* (прохождение дистанции с периодическими ускорениями) и *интервальный* (прохождение дистанции несколько раз с жёстко лимитированными интервалами отдыха). В рамках силовой тренировки применяются упражнения с различными отягощениями на основные мышечные группы, предпочтение отдаётся базовым упражнениям (жимы, тяги, приседания, подтягивания, наклоны и т.д.), также могут включаться в тренировку упражнения из тяжёлой атлетики. Упражнения для развития силы выполняются как правило с интервалами отдыха до полного восстановления, вес отягощения составляет обычно 40% - 80% от максимума, при этом упражнения с весом 40% рекомендуют выполнять с максимально высоким темпом.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения включают в себя комплекс различных упражнений с гирями. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с гирями применяются для совершенствования специфического для гиревого спорта комплекса двигательных способностей. Соревновательные упражнения представлены рывком гири, толчком гири по длинному и короткому циклу. Специально подготовительные упражнения включают в себя различные варианты подъёмов гирь схожих с соревновательными по технике выполнения, ритму и темпу работы, чередованию напряжения и расслабления различных мышечных групп. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с одной или двумя гирями, вес снаряда при этом может широко варьироваться. Основываясь на специфике соревновательной деятельности, в рамках учебно тренировочного процесса соревновательные и специально подготовительные упражнения могут выполняться с применением различных методов, которые выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. В гиревом спорте, в рамках специальной работы, применяют следующие методы тренировки: *равномерный, переменный, интервальный, повторный* и *соревновательный*. Равномерный метод предполагает выполнение соревновательных и специально-подготовительных упражнений с одинаковым темпом, при этом упражнение выполняется один раз. Темп упражнения определяется исходя из показаний ЧСС. Пульс в конце уп-

ражнения должен быть примерно на уровне 75% от максимального (220 уд/мин минус возраст). Основная цель данного метода - повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Переменный метод предполагает выполнение нескольких подходов в упражнении с гирями разного веса. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине - снижается. При этом должен сохраняться постоянный темп выполнения упражнения, при этом число повторов определяется индивидуально. Переменный метод предназначен в первую очередь для повышения силового компонента комплекса двигательных способностей гиревика и совершенствования техники упражнений. Интервальный метод предполагает выполнение упражнения короткими по продолжительности сериями, которые чередуются строго регламентированным по продолжительности отдыхом. Данный метод используется для повышения темпа выполнения упражнения. Выделяют два варианта интервального метода: спринт (длительность каждой серии 15 - 30 секунд в максимальном темпе), темповый вариант (длительность каждой серии 1-2 минуты). Данный метод также предпочтителен для опытных спортсменов. Повторный метод предполагает выполнение упражнения с несколькими подходами, продолжительность каждого подхода меньше чем на соревнованиях и составляет от трёх до пяти минут. Интервалы отдыха между подходами длятся до полного восстановления спортсмена. Данный метод также эффективен для совершенствования техники упражнений. Соревновательный метод предполагает выполнение упражнения с длительностью и темпом максимально приближенными к условиям соревнований. Данный метод применяется для непосредственной подготовки к соревнованиям, определения своего максимума на текущий момент времени. Выбор определенного метода зависит от запланированного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации организма спортсмена к физической нагрузке.

Помимо освоения техники соревновательных упражнений и тренировки двигательных способностей спортсмена, для достижения высокого результата, важно добиться высокой способности к работе всех систем организма обеспечивающих потребление кислорода и его утилизацию, что в свою очередь делает необходимым освоение навыков правильного дыхания при выполнении специальных упражнений. Согласно широко распространённым рекомендациям дышать следует через рот, глубоко и ритмично, делать полный и интенсивный выдох. При выполнении рывка гири, в ходе подъема снаряда из стартового положения выполняется глубокий вдох, когда гиря находится вверху делается выдох и небольшой вдох, при опускании гири вниз выполняется глубокий выдох - за один цикл рывка гири делается два вдоха и два выдоха. При выполнении толчка гири в стартовом положении делается вдох, при полуприседе – глубокий выдох, затем перед выталкиванием – вдох, в положении фиксации гири – небольшой выдох и вдох, при опускании гири на грудь – глубокий выдох - за один цикл толчка гири делается три вдоха и три выдоха.

Учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте строятся по классической трёхкомпонентной схеме: *подготовительная часть*, *основная часть* и *заключительная часть*. В подготовительной части занятия спортсменами выполняется общая разминка организма, также сюда могут включаться специализированные упражнения с гирями небольшого веса для подготовки занимающихся к специфической нагрузке. Продолжительность подготовительной части составляет в среднем 15 минут. В рамках заключительной части, с целью ускорения протекания восстановительных процессов, выполняется растяжка основных мышечных групп и специальные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника. Продолжительность заключительной части составляет около 10 минут. Основная часть занятия представляет из себя собственно тренировку и состоит из нескольких групп упражнений выполняемых в определённой последовательности. Анализ тренировочных программ спортсменов-гиревиков показывает значительное разнообразие применяемых тренировочных схем, но чаще всего в начале основной части выполняются соревновательные упражнения, после которых могут выполняться специально-подготовительные, в конце основной части как правило выполняются общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы. Соотношение объёма разных групп упражнений в основной части определяется квалификацией занимающихся. Продолжительность основной части составляет 1 - 2 часа.

В рамках недельного микроцикла гиревика проводится от 3 до 6 тренировочных занятий. Каждое занятие включает в себя 4 - 8 упражнений из всех групп. Учитывая большую продолжительность специальных упражнений с гирями, число подходов обычно невелико и составляет от 1 до 4. Интервалы отдыха между подходами могут быть ординарными (до полного восстановления) и жёсткими (ограниченными по времени) - определяется применяемым методом тренировки.

Оформление комплексов тренировочных занятий в гиревом спорте осуществляется по определённым правилам. При описании тренировочного задания указывается ряд параметров: порядковый номер, название упражнения, вес снаряда, число повторов и подходов, время отдыха и время работы. Название упражнения может писаться полностью или в виде сокращений: Р - рывок, Т - толчок по короткому циклу, ДЦ - толчок по длинному циклу. Вес снаряда указывается в килограммах. Число повторов может указываться конкретно в виде цифры или в процентах от максимального достижения. Время работы и время отдыха пишется в минутах или в секундах. Также в тренировочном задании может указываться важный параметр нагрузки гиревика - темп выполнения упражнения в виде количества подъёмов в минуту. Вышеперечисленные компоненты не всегда полностью представлены в тренировочном задании, могут указываться только те, которые необходимы в конкретном случае. Например, может не указываться вес снаряда, что подразумевает выполнение упражнения со стандартным весом гирь заданное время с определённым темпом. Также одновременно не указывается время работы и

число повторов (вместо повторов может указываться темп выполнения упражнения или продолжительность работы). Если выполнение упражнения однократное, то число подходов не пишется. Время отдыха между подходами указывается при выполнении упражнения с лимитированными по времени интервалами отдыха. Учитывая всё вышеизложенное, становится понятно, что оформление задания при использовании разных методов тренировки будет различаться. Например тренировочное задание при использовании равномерного метода подготовки может выглядеть следующим образом:

1. Толчок: 24 кг / 8 в мин / 10 мин или 1. Т 24 кг / 8 в мин / 10 мин, что означает: "Упражнение номер один толчок гирь 24 кг, выполнять с темпом 8 подъёмов в минуту в течении 10 минут".

Оформление тренировочного задания с использованием переменного метода тренировки может выглядеть примерно так:

1. Толчок: 24 кг / 10 в мин; 28 кг / 10 в мин; 32 кг / 10 в мин; 28 кг / 10 в мин; 24 кг / 10 в мин, что означает: "Упражнение номер один толчок гирь выполнять с темпом 10 подъёмов в минуту, пять подходов с гирями 24 кг, 28 кг, 32 кг, 28 кг, 24 кг".

Оформление тренировочного задания с использованием интервального метода тренировки может выглядеть следующим образом:

1. Толчок: 32 кг / 50 / 120 сек / 3 или 1. Толчок: 32 кг / 60% / 120 сек / 3, что значит: "Упражнение номер один толчок гирь 32 кг выполнить 50 раз (60% от максимума), три подхода, интервал отдыха между подходами 120 секунд".

Оформление тренировочного задания с использованием повторного метода выглядит следующим образом:

1. Рывок 24 кг / 60 / 2 или 1. Рывок 24 кг / 60% / 2, что значит: "Упражнение номер один рывок гири 24 кг выполнить 60 раз (60% от максимума), два подхода".

Оформление задания с использованием соревновательного метода оформляется достаточно просто:

Толчок 32 кг / max / 10 мин или Рывок 32 кг / max / 10 мин, что значит: "Выполнить толчок (рывок) гири 32 кг на максимальное количество раз за 10 минут".

Оформление общеразвивающих упражнений осуществляется в стандартной форме: название упражнения и число подходов помноженное на число повторов. Например:

Приседания со штангой на плечах: 3x15, что значит: "Выполнить приседания со штангой на плечах 3 подхода по 15 раз, вес подобрать самостоятельно".

Ниже, в качестве примера, приведён тренировочный комплекс занятия по гиревому спорту оформленный по схожей схеме:

1. Толчок двух гирь: 24кг/80%/120сек/3
2. Рывок гири: 24 / 70% / 120 сек / 2
3. Жим штанги из-за головы: 3x15

4. Приседания со штангой на плечах: 4x10
5. Наклоны через гимнастического коня: 3x20
6. Сгибания туловища лёжа на полу: 2xmax

Следует заметить, что предложенные выше схемы оформления тренировочных заданий и комплекса в гиревом спорте не являются исчерпывающими, что объясняется большим разнообразием подходов к оформлению тренировочных заданий среди специалистов по данному виду спорта.

Организация тренировочного процесса

В качестве примера организации тренировочного процесса в гиревом спорте можно привести несколько планов недельных микроциклов. Первый план тренировки представлен недельным микроциклом из трёх занятий и предназначен для начинающих гиревиков, терминология автора сохранена:

Понедельник

1. Выпрыгивания из низкого седа с гирей за головой: 16 кг 10-15 раз / 2.
2. Рывок гири двумя руками: 24 кг x 10-15 раз / 2.
3. Швунг жимовой двух гирь: 16 кг x 10-15 раз / 2.
4. Рывок гири одной рукой: 16 кг x 10-15 раз / 2.
5. Тяга становаая двух гирь: 16 кг + 16 кг x 10-15 раз / 2.

Среда

1. Приседания с гирями на плечах: 16 кг + 16 кг x 8 раз / 2.
2. Подъём двух гирь на грудь с пола: 16 кг + 16 кг x 10-15 раз / 3.
3. Полуприседы с гирями на плечах: 24 кг + 24 кг x 10-15 раз / 3.
4. Жим лёжа: 3 x 10-15 раз.
5. Выталкивание гирь с выходом на носки: 16 кг + 16 кг x 10-15 раз / 3.
6. Швунг толчковый из-за головы: 3x10-12 раз.
7. Висы на перекладине на время: 2x1 мин.

Четверг

1. Махи гирей со сменой рук: 24 кг x 10-15 раз / 2.
2. Тяга гири к подбородку стоя: 16 кг x 10-15 раз / 2.
3. Рывок одной гири двумя руками: 24 кг x 10-15 раз / 2.
4. Рывок гири одной рукой: 16 кг x 10-15 раз / 2.
5. Наклоны стоя с гирей в руках: 24 кг.

Следующий план тренировки представлен в виде микроцикла из четырёх занятий и рассчитан на более подготовленных спортсменов, терминология автора сохранена:

Понедельник (величина нагрузки малая)

1. Махи гирей со сменой рук: 24 кг / 40% / 2.
2. Рывок: 24 кг / 50% / 3.
3. Ходьба с гирями в рука внизу: 2x60 с.
4. Приседания со штангой на плечах: 3x6-8.
5. Подъёмы туловища лёжа на козле: 2x12-15.
6. Кроссовая подготовка 1 км.

Вторник (величина нагрузки средняя)

1. Толчок: 24 кг / 60% / 4.
2. Швунг жимовой: 3x10-12.
3. Ходьба с гирями на прямых руках вверх: 2x30 с.
4. Наклоны со штангой в руках: 3x10-12.
5. Полуприседы со штангой: 3 x 20.
6. Кроссовая подготовка 2 км.

Четверг (величина нагрузки большая)

1. Толчок: 24 кг / 70% / 3.
2. Рывок: 24 кг / 50% / 2.
3. Ходьба с гирями в руках вниз: 2x60 с.
4. Приседания со штангой на плечах: 3x6-8.
5. Наклоны со штангой в руках: 3x10-12.
6. Жим штанги стоя: 2x20.
7. Кроссовая подготовка 1 км.

Пятница (величина нагрузки средняя)

1. Рывок: 24 кг / 70% / 3.
2. Ходьба с гирями в руках вниз: 2x30.
3. Приседания со штангой на плечах: 3x6-8.
4. Подъёмы туловища лёжа на козле: 2x12-15.
5. Поднос ног к перекладине: 2x10.

В ходе планирования тренировочных занятий вес отягощения указывается в процентах чаще всего при работе с большими группами спортсменов, при индивидуальном подходе вместо процентов могут подставляться конкретные цифры по величинам нагрузки, что в некоторых случаях более удобно и практично. При оценке уровня тренировочной нагрузки в гиревом спорте за её объём принимается количество подъёмов гирь или сумма поднятых киллограммов (тоннаж) за оцениваемый период тренировки. За интенсивность тренировочной нагрузки может приниматься вес гирь, темп подъёма, число повторов в процентах от максимума.

Планирование объёма и содержания нагрузки в гиревом спорте осуществляется с учётом специфики этапов многолетней подготовки и учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Чередование тренировочных нагрузок разного уровня в различные периоды тренировочного процесса осуществляется с соблюдением принципа цикличности, характер применяемых средств при этом варьируются в широком диапазоне и определяются текущими задачами спортивной подготовки.

Терминология

Современный гиревой спорт, особенности тренировок и соревнований непременно требуют от специалистов полноценного знания различных базовых терминов, что применяются профессионалами. Исходя из того, что упражнения преимущественно связаны с работой с тяжестями, многие термины закономерно позаимствованы из тяжелой атлетики.

На практике терминология нередко имеет произвольную трактовку, что может существенно усложнять работу судей, тренеров и самих спортсменов. За счет этого, перед началом всего учебно-тренировочного процесса, производится знакомство и последующее тщательное изучение терминологии. Кроме того, стоит учитывать, что при совершенствовании и развитии направления перечень необходимых понятий может несколько видоизменяться и пополняться.

Помимо специализированных определений, гиревой спорт упражнения которого отличаются своей спецификой, использует и общеизвестные понятия. К примеру, старт, обозначающий исходное положение, подход, что предполагает многократное или однократное воспроизведение упражнения, либо остановка – временное прекращение его выполнения. Что касается остальных терминов, то их стоит рассмотреть подробнее.

Захват характеризует способ захвата ручки гири и выполняется двумя различными способами: сверху и снизу. В первом случае ладонь, при соответствующем положении кисти, обращена вниз, во втором – вверх.

Включение – необходимое положение рук на заключительной фазе, что обеспечивается за счет подвижности и гибкости плечевого и локтевого суставов.

Тяга – подъем, что также выполняется двумя путями. В толчке гиря поднимается на грудь до подседа, в рывке – с помоста и вплоть до выпрямления ног.

Ускорение тяги называется подрыв и производится при взятии снаряда на грудь или от уровня коленей.

Подсед, соответственно, предполагает быстрое сгибание ног при воспроизведении упражнения, что призвано облегчать подъем.

Рывок – упражнение из гиревого двоеборья, когда одним непрерывным движением гиря поднимается на прямую руку, вверх.

Толчок, в свою очередь, выполняется в два приема: сперва снаряд поднимается на грудь, после чего уже выталкивается вверх.

Фиксацией называют удержание гирь на выпрямленных руках при положении, что отвечает всем установленным требованиям и правилам конкретных соревнований.

Цикл упражнения – необходимая структурная спортивная единица, которой обозначают однократное полноценное выполнение задачи.

Жим – подъем гирь вверх от груди, при использовании силы мышц рук. *Дожим* – заключительная фаза соответствующего упражнения.

Рывок двух гирь – дополнительное вспомогательное упражнение, когда единственным непрерывным движением на прямые руки поднимаются сразу два снаряда.

Еще одно дополнительное упражнение – жонглирование, когда работа с гирями производится на ловкость.

Среди ошибок наиболее распространенной является касание, особенности которого зависят от конкретных правил и ситуации.

VIII КРОСФИТ

CrossFit – это круговой вид тренинга, когда вы выполняете несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут.

Упражнения обычно используются мультисуставные (приседания, отжимания, тяги, подтягивания, толчки, рывки и т.д.) для того, чтоб вовлечь в работу большее количество мышц.

Кроме того, допустимы как упражнения со своим собственным весом (прыжки, отжимания, подтягивания и т.д.), так и упражнения аэробного характера (скакалка, бег, велосипед, гребля и т.д.). Т.е. нагрузка получается смешанной. Сочетается как силовая, так и кардиотренировка.

Одна из принципиальных особенностей, это то что CrossFit – это не специализированная система подготовки. Паурлифтер специализированно тренирует максимальную силовую мощность (много жмет на раз), марафонец специализированно тренирует выносливость (может бежать много километров без отдыха), культурист специализированно тренирует силовую работоспособность (может много часов подход за подходом ворочать тяжелые веса). Так вот, в большинстве видов спорта пытаются достигнуть максимума по какому то параметру, кроме CrossFit. Для этого во всех других видах спорта используют принцип специализации в чем то одном, потому что чем уже специализация, тем больше достижение по ней!

Специализация же CrossFit заключается в отказе от специализации. В этом плюсы и минусы CrossFit тренировок. Спортивным физиологам давно известно, что "Соединение разноплановых нагрузок, таких как бег, тяжелая атлетика и гимнастика, дает слабовыраженный средний результат". Т.е. кроссфитер по максимуму возможных достижений будет отставать как в силовой мощности (от чистых силовиков), так и в выносливости (от чистых марафонцев). С другой стороны, кроссфит дает универсальность, позволяя тренировать разноплановые нагрузки.

А это гораздо более востребовано в реальной жизни, чем максимальные рекорды из других видов спорта. Вспомните, когда вам последний раз приходилось использовать в жизни то, что вы жмете 200 кг лежа? Или то, что вы можете пробежать 50 км без остановки? Никогда. Это нужно только профессиональным спортсменам! А вот пробежать до автобуса 100-200 метров, поднять девушку на руки и пронести пару минут или вырыть яму. Это то, что приходится делать любому. Вот почему CrossFit - это выбор единоборцев, военных и полицейских. Этот вид тренировок делает вас более приспособленным к реальной жизни, чем все остальные виды спорта.

CrossFit – программа, рассчитанная на увеличение функциональности организма. Основатели CrossFit создавали программу, способную обеспечить настолько широкий адаптационный отклик, насколько это возможно. CrossFit – не специализированная программа физподготовки, но попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных фи-

зических показателей. Это кардиоваскулярная работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность.

Программа CrossFit была разработана для повышения компетентности людей в выполнении любых физических задач. Атлеты натренированы для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний. Такая подготовленность пользуется спросом со стороны персонала вооруженных сил и полиции, пожарных и спортсменов, которым необходима полная физическая компетентность. И CrossFit доказал эффективность в достижении этих целей. Помимо широты и всеобщности подготовки, которую преследует программа CrossFit, она является особенной, если не уникальной, в аспектах максимизации нейроэндокринного отклика, развития мощности, использования тренировок, перекрестных по различным модальностям, постоянного применения функциональных движений и разработки эффективных стратегий питания. Спортсмены обучены езде на велосипеде, бегу, плаванию, и гребле на короткие, средние, и длинные дистанции, и могут гарантировать компетентность в любом из трех метаболических путей выработки энергии. Тренировка атлетов возможна с использованием гимнастических движений, от элементарных до продвинутых, что позволяет развить замечательную способность управления телом, как в динамике, так и в статике, максимизируя соотношение силы к весу тела и гибкость. И, наконец, возможно участие атлетов в различных видах спорта как средстве применять и демонстрировать их физическую подготовленность.

Кроссфит – Тренировки

Что из себя представляет кроссфит-тренировка на практике? Особенность кроссфита заключается в вариативности. Т.е. ваши программы тренировок не просто часто меняются. Они должны часто меняться!

Хотелось бы выделить три концепции построения нагрузок в CrossFit (без учета времени, вместить больше работы в одно и то же время, сократить время на выполнение одной и той же работы). Рассмотрим их более подробно.

Программа тренировок №1 (работа без учета времени).

Как это выглядит? Подбираем несколько упражнений, которые нам позволяют использовать инвентарь и наше знание техники. Допустим, это три упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки):

- подтягивания 10 раз;
- отжимания от пола 20 раз;
- прыжки 20 раз.

Начинаем подтягиваться. После того как мы завершили 10 повторений мы сразу (без отдыха) принимаем упор лежа и начинаем отжиматься. Сделав 20 повторений, мы становимся на ноги и начинаем делать прыжки в высоту, так же 20 повторений. Эти три подхода в разных упражнениях, которые мы

сделали без отдыха называются "один круг" или "один раунд". И это только начало! Потому что таких раундов вам нужно сделать несколько.

Обычно при таких схемах делают 3-6 кругов (раундов). Тут действует такое правило: чем больше упражнений "на круг", тем меньше кругов. И наоборот (меньше упражнений - больше кругов).

Что делать если не хватает сил сделать плановое количество повторений в подходе (например, подтянутся 10 раз)? Если вам не хватает сил, то вы разбиваете подход на несколько. Допустим, вы подтянулись только 7-мь раз (на еще 3 не хватило сил). Значит, отдохните 10-15 секунд (как можно меньше) и сделайте еще 3 повторения. После этого продолжайте выполнение следующих упражнений по плану.

Данная схема, хороша тем, что в ней задействованы три самые большие мышечные массивы (ноги + тянущая и толкающая группы). Однако общая нагрузка легкая. Помните, что могут быть самые разные варианты раундов и разное их количество, например, 4 раунда по 4 упражнения:

- 20 подъемов ног на пресс;
- 30 отжиманий от пола;
- 40 приседаний;
- бег 400 метров.

Или вариант в тренажерном зале (более силовой), 5 раундов по 5 упражнений:

- 10 приседаний с штангой (50 кг);
- 10 жимов штанги от груди;
- 10 тяг штанги в наклоне;
- 10 отжиманий от пола;
- 30 сек скакалка.

Правило: желательно не ставить рядом упражнения, в которых задействованы одни и те же мышечные группы. Потому что это сильно замедлит продвижение к следующим упражнениям из-за закисления данной мышечной группы. К примеру, вы поставили жим штанги лежа и брусья. Толкающая группа (грудь, трицепсы и передние дельты) уже устали в предыдущем упражнении. А вы продолжаете ее грузить, когда ее работоспособность снижена.

Запомните у вас есть 4 раздела:

- "толкающие" (отжимания, жимы штанги лежа и стоя, брусья и т.д.);
- "тянущие" (любые тяги и подтягивания);
- "ноги" (выпады, приседания, прыжки и т.д.);
- "кардио" (бег, велик, скакалка и т.д.).

Старайтесь каждое следующее упражнение в раунде брать из другого раздела. Т.е. два упражнения рядом не должны быть из одного раздела. Во всяком случае по началу.

Это самый простой вариант формирования нагрузки в кроссфите, потому что вы не лимитированы временем. Делаете круг за кругом. Но если сил нет, то можете остановиться на 10-15 секунд и продолжить после паузы.

Помните о том, что чем меньше таких пауз, тем лучше. В идеале пауз не должно быть вообще. Тянущие "отдыхают" когда вы делаете толкающие и наоборот.

Программа тренировок №2 (Вместить больше объем работы в одно и то же время).

Этот способ более сложный, потому что жестче привязан ко времени. Тут нужно выполнить как можно больше раундов за время. Например, за 20 минут выполнить как можно больше полных кругов:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 выпрыгиваний.

Критерием прогресса по этому варианту является увеличение количества полных кругов за одно, и то же время. Допустим, если первый раз у вас получилось 20 полных кругов, а через пару месяцев 40 полных кругов за одно, и то же время (20 минут), то это говорит, что ваша функциональность увеличилась в два раза.

Только после того, как вы выполнили плановое количество повторений в подходе любого упражнения, вы можете переходить к следующему упражнению. Т.е. только после того как вы закончили полный круг (раунд), вы можете его засчитать и перейти к следующему.

Старайтесь выбирать разумное количество повторений в каждом подходе. Потому что если вы возьмете слишком сложную планку в плане количества, то вам придется "тормозить" переход к следующему упражнению. Цель не в том, чтоб сделать много повторений в одном подходе. Цель сделать много самих подходов. Чем больше раундов за время - тем лучше!

Программа тренировок №3 (Сократить время выполнения заданного объема работы).

У вас есть общее количество повторений по каждому упражнению, которые нужно выполнить. Например, так:

- 100 подтягиваний;
- 200 подъемов ног (пресс);
- 200 отжиманий лежа;
- 400 прыжков со сменой ног.

Внимание: это не количество повторений в одном упражнении раунда. Это общее количество повторений в сумме (за все раунды, которые вы делаете). А сколько тогда должно быть этих раундов (кругов)? Особенность этого способа нагрузки заключается в том, что вы сами решаете сколько кругов (раундов) сделать! У вас есть только общее количество повторений упражнения, которое нужно сделать в сумме (во всех кругах) по итогу. А сколько кругов у вас получится не важно. Хоть делайте по одному повторению в упражнении на круг, если есть такое желание. Но помните, что эта нагрузка на время, а при такой стратегии вы его будите терять. В общем вы начинаете с подтягиваний. Когда силы заканчиваются (допустим на 9 повторениях) вы не отдыхаете для того чтоб доделать плановое количество повторе-

ний в подходе (такого количества нет при данном способе). Вместо этого вы сразу же переходите к следующему упражнению потом к еще одному. И так пока не вернетесь к подтягиваниям. И вот тут вы начинаете считать не с 1-го повторения, а с 10-го (потому что 9-ть вы уже сделали раньше). Допустим, вы сделали 8 повторений. Это значит, что в сумме у вас будет 17. Вернувшись через круг, вы будите продолжать считать уже с 18-го повторения и т.д.

IX Мышечная система человека

Любое движение человек осуществляет с помощью сокращения различных мышечных групп, тоже можно сказать относительно упражнений с отягощениями. Упражнение по своей специфике является средством достижения поставленных целей учебно-тренировочного процесса, от произвольных форм движения человека упражнения отличаются своей целенаправленностью и строгой регламентированностью. Содержание упражнения должно быть сообразно поставленным целям, в противном случае его эффект может быть сильно снижен и даже носить отрицательный характер. Основываясь на этом, в ходе планирования комплексов силовой тренировки, необходимо принимать в расчёт не только основные параметры тренировочной нагрузки и биологические закономерности адаптации организма, но и двигательную структуру упражнений, направленность их воздействий на определённые мышечные группы, что невозможно без начальных знаний о строении мышечной системы человека. В данном случае необходимо отметить, что для планирования комплексов упражнений, необходимо знать расположение, название и функцию только основных мышечных групп. Детальное знание мышечной системы человека в данном случае является избыточным. Представленное здесь описание мышечной системы отличается от принятого в анатомии, что обусловлено спецификой силовой тренировки. Указаны только те мышечные группы, которые целенаправленно тренируются в ходе силовой подготовки, обозначение некоторых мышечных групп соответствует уровню их значимости для тренировочного процесса, некоторые группы мышц обезличены и для их обозначения используются обобщённые названия. Данная специфика позволяет избежать чрезмерного усложнения при характеристике упражнений.

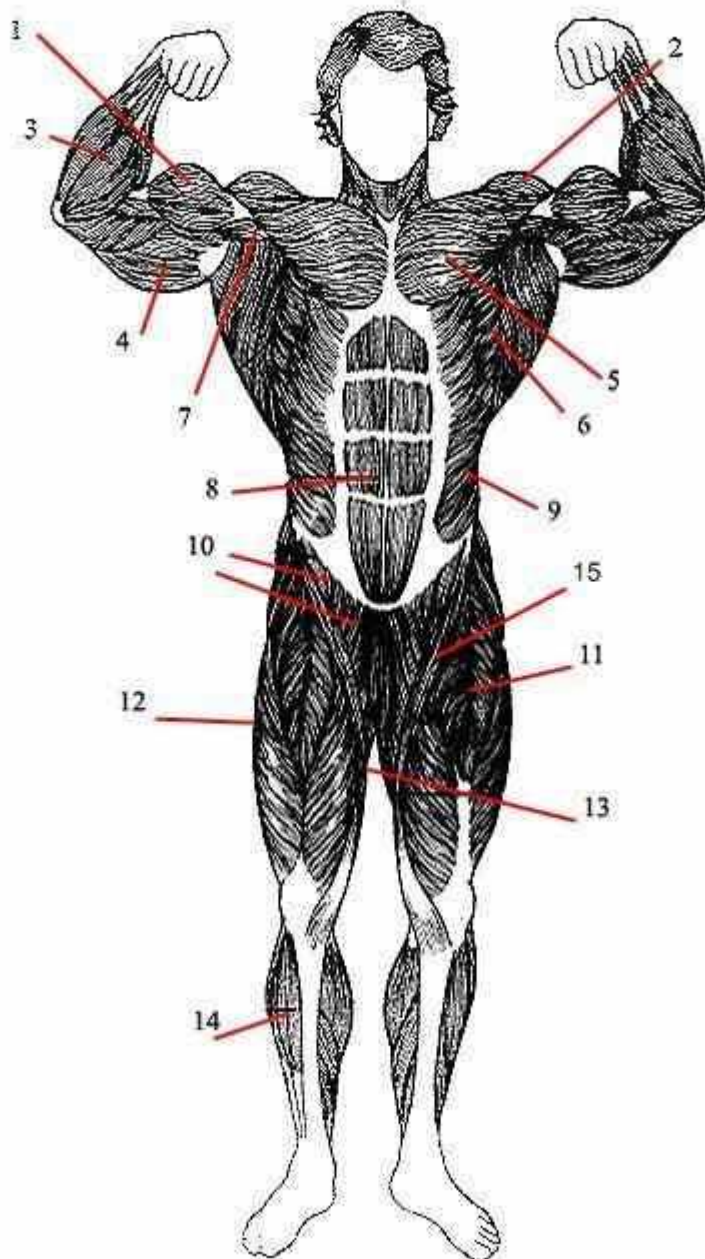


Рис. 9.1. Мышцы человека (вид спереди)

Мышцы рук

1. Двуглавая мышца плеча (*m. Biceps brachii*) – состоит из двух головок. Длинная головка - сгибает и супинирует предплечье, осуществляет небольшое отведение плеча. Короткая головка - сгибает и супинирует предплечье, а также сгибает руку в плечевом суставе.

2. Передний пучок дельтовидной мышцы (*m. deltoudeus*) – сгибает плечо.

3. Группы мышц предплечья - сгибают и разгибают кисть, участвуют в сгибании и разгибании предплечья. В рамках силовой тренировки избирательно не тренируются.

4. Трёхглавая мышца плеча (*m. Triceps brachii*) – состоит из трёх головок. Длинная головка - разгибает предплечье, участвует в разгибании и при-

видении плеча к туловищу. Латеральная головка – разгибает предплечье. Медиальная головка – разгибает предплечье.

Мышцы туловища

5. Большая грудная мышца (m. Pectoralis major)– состоит из трёх частей: ключичная, грудино-рёберная и брюшная. Приводит руку и вращает её внутрь.

6. Передняя зубчатая мышца (m. Serratus anterior) – фиксирует и опускает лопатку, а также вращает её вокруг сагиттальной оси, тем самым, участвуя в поднимании руки выше горизонтального уровня.

7. Клювовидно-плечевая мышца (m. coraco-brachialis) – сгибает плечо, приводит руку и вращает её внутрь.

8. Прямая мышца живота (m. Rectus abdominis) – сгибает туловище, опускает рёбра, приподнимает таз.

9. Наружная косая мышца живота (m. Obliquus externus abdominis) – опускает грудную клетку, вращает туловище, сгибает и наклоняет позвоночник в сторону. Под ней расположена внутренняя косая мышца живота (m. obliquus internus abdominis) – опускает рёбра, наклоняет туловище вперёд и в сторону.

Мышцы ног

10. Группа мышц передней и внутренней части бедра – объединяет в себе следующие мышцы:

- Подвздошно-поясничная мышца (m. iliopsoas) – сгибает и вращает бедро;

- Гребенчатая мышца (m. rectineus) – сгибает и приводит бедро, вращает его наружу;

- Длинная приводящая мышца (m. Adductor longus) – приводит и сгибает бедро;

- Короткая приводящая мышца (m. Adductor brevis) – приводит, сгибает бедро и вращает его наружу;

- Большая приводящая мышца (m. Adductor magnus) – приводит и разгибает бедро;

- Малая приводящая мышца (m. Adductor minimus) – является проксимальной частью большой приводящей мышцы.

11. Четырёхглавая мышца бедра (m. Quadriceps femoris) – состоит из четырёх частей имеющих общее сухожилие. Прямая мышца бедра - сгибает бедро, разгибает голень. Латеральная широкая мышца бедра – разгибает голень. Промежуточная широкая мышца бедра – разгибает голень. Медиальная широкая мышца бедра – разгибает голень.

12. Напрягатель широкой фасции бедра (m. Tensor fasciae latae) – сгибает, отводит и вращает бедро внутрь, а также разгибает голень и вращает её наружу.

13. Тонкая мышца (m. gracilis) – приводит бедро, сгибает голень и вращает её внутрь.

14. Передняя большеберцовая мышца (m. Tibialis anterior) – разгибает стопу, поднимает её медиальный край.

15. Портняжная мышца (m. sartorius) – сгибает, отводит и вращает бедро наружу, а также сгибает голень и вращает её внутрь.

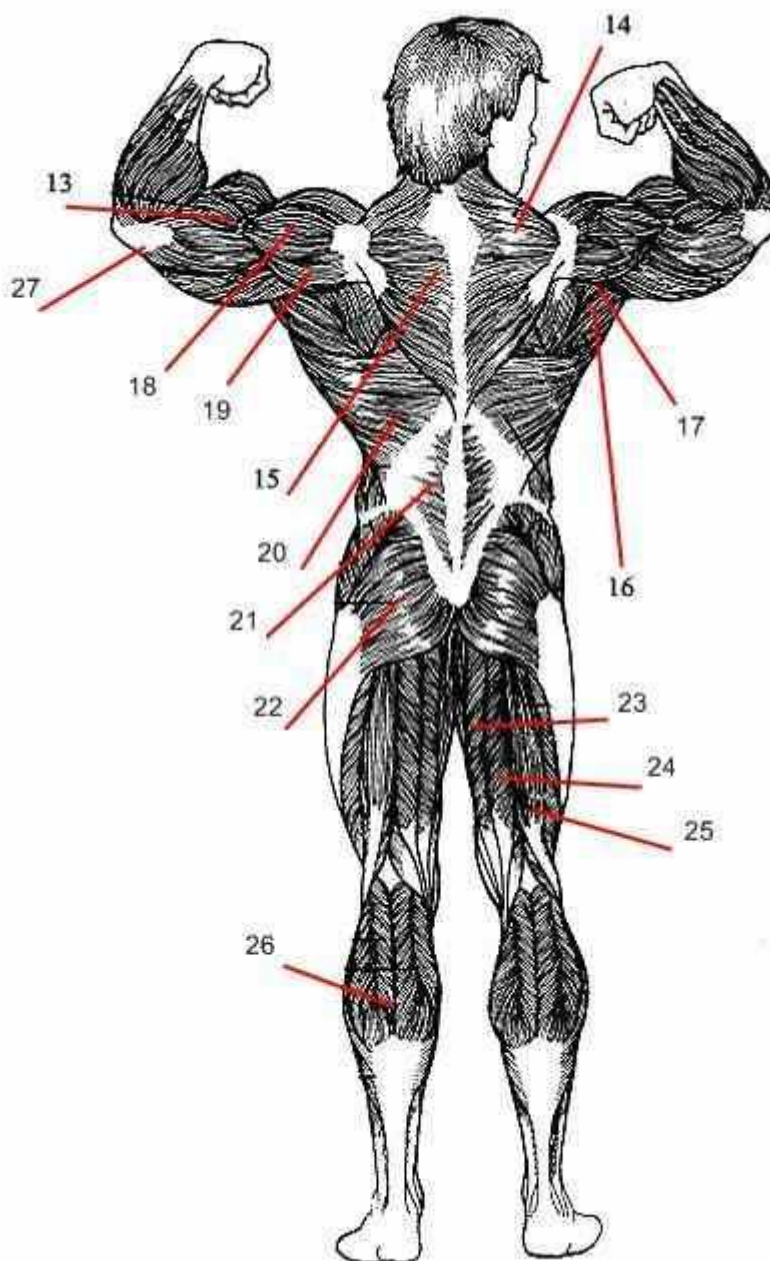


Рис. 9.2. Мышцы человека (вид сзади)

Мышцы рук

13. Плечевая мышца (m. brachialis) – сгибает предплечье.

18. Боковой пучок дельтовидной мышцы (m. deltoideus) – отводит плечо в сторону, поднимает руку.

19. Задний пучок дельтовидной мышцы (m. deltoideus) – разгибает плечо, опускает поднятую руку вниз.

27. Локтевая мышца (m. anconaeus) – разгибает предплечье.

Мышцы туловища

14. Трапециевидная мышца (*m. trapezius*) – вращает, приводит к позвоночнику, поднимает и опускает лопатку, поворачивает голову.

15. Большие ромбовидные мышцы (*m. Rhomboideus major*) и малые ромбовидные мышцы (*m. Rhomboideus minor*) – расположены под трапециевидной мышцей, поднимают лопатку и приближают её к позвоночнику.

16. Большая круглая мышца (*m. Teres major*) – разгибает плечо, одновременно поворачивая его внутрь, поднятую руку приводит к туловищу.

17. Группа мышц, в которую входят:

- Малая круглая мышца (*m. Teres minor*) – вращает плечо наружу, участвует в приведении руки;

- Надостная мышца (*m. supraspinatus*) – отводит плечо, вращает его наружу;

- Подостная мышца (*m. infraspinatus*) – вращает плечо наружу.

20. Широчайшая мышца (*m. Latissimus dorsi*) – приводит и разгибает плечо, а также вращает его внутрь.

21. Мышцы разгибатели позвоночника (*m. Erector spinae*) – разгибают туловище.

Мышцы ног

22. Ягодичные мышцы: большая ягодичная мышца (*m. Gluteus maximus*) - разгибает, отводит и вращает бедро наружу; средняя ягодичная мышца (*m. Gluteus medius*) – отводит бедро, поворачивает его наружу или внутрь, удерживают таз и туловище в вертикальном положении; малая ягодичная мышца (*m. Gluteus minimus*) – отводит бедро, поворачивает его наружу или внутрь, удерживают таз и туловище в вертикальном положении.

23. Полусухожильная мышца (*m. semitendinosus*) – разгибает, приводит и вращает бедро наружу, сгибает голень и вращает её внутрь.

24. Полуперепончатая мышца (*m. semimembranosus*) – разгибает, приводит бедро и вращает его внутрь, сгибает голень и вращает её внутрь, а также натягивает капсулу коленного сустава.

25. Двуглавая мышца бедра (*m. Biceps femoris*) – состоит из длинной головки и короткой головок. Короткая головка сгибает голень и вращает её наружу. Длинная головка разгибает и приводит бедро, а также вращает его наружу, сгибает голень и вращает её наружу.

26. Трёхглавая мышца голени (*m. Triceps surae*) – состоит из икроножной и камбаловидной мышц. Икроножная мышца – состоит из латеральной и медиальной головок, сгибает голень и стопу, а также супинирует её. Камбаловидная мышца – сгибает и супинирует стопу. Все три головки объединены ахилловым сухожилием.

Х. Инструкция по технике безопасности в тренажерном зале

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки). Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких

движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

б. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно

кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки, в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободиться от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта) необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магnezия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

7) При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажёрный зал это не место для игр, неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся.

8) После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

Комментарий. Данное требование скорее относится уже не к технике травмобезопасности, а к культуре поведения спортсмена в зале силовой подготовки.

Использованная литература:

1. Адам К. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин. – М.: Попурри, 2013. – 113с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 273 с.
3. Делаевье Ф.Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол Классик, 2013. – 92 с.
4. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.
5. Фалеев А.В. "Силовые тренировки. Избавься от заблуждений". – Новосибирск: "Март", 2006 г.. – 205 с.

Рекомендуемая литература:

1. Мак Роберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов! – М.: Медиа спорт; 2001. -108 с.
2. Рябинин С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин.- Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
3. Турчинский В. Взрывная философия. – М.: АСТ, 2006. – 170 с.
4. Усольцова О. Бодибилдинг. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – 112 с.

Электронные ресурсы:

wikipower.ru

<http://crossfit.org.ua>

СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Составители:
Алексей Сергеевич Лосев
Алексей Александрович Малышев

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»
Арзамасский филиал
607220, Арзамас, ул. К.Маркса,36.

Подписано в печать . Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 5,6. Уч.-изд. л.
Заказ № . Тираж 100 экз.

Отпечатано участок оперативной печати Арзамасского филиала ННГУ
Арзамасский филиал ННГУ
607220 г. Арзамас Нижегородской области, ул. К. Маркса, 36