

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет харчування та торгівлі

**ЩОДЕННИК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ  
СИЛОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

Методичні рекомендації  
для організації самостійної роботи студентів

Харків  
ХДУХТ  
2016

Щоденник самовдосконалення засобами силової гімнастики: методичні вказівки / укладачі А. М. Пляшешник, М. О. Левченко. — Х. : ХДУХТ, 2016.

Укладачі: М.О. Левченко  
А.М. Пляшешник

Рецензент: доцент кафедри спортивних ігор ХНПУ ім. Г.С. Сковороди  
Без'язичний Б.І.

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за  
напрямом підготовки (спеціальністю) фізичне виховання та спорт

Протокол від «24» березня 2016 р. № 9

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «25» лютого 2016 р. № 7

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «24» лютого 2016 р. № 3

© Пляшешник А.М., Левченко М.О.,  
укладачі, 2016

© Харківський державний університет  
харчування та торгівлі, 2016

## ВСТУП

На сучасному етапі функціонування фізичного виховання як науки ще гостріше стоять питання залучення в процес власного фізичного вдосконалення всіх категорій молодих людей. Тільки фізично міцне, здорове покоління здатне підняти економіку країни і привести в дію інші соціальні механізми нашого життя.

Практика фізичного виховання свідчить, що лише застосування нових форм фізичної культури здатне активізувати процес усвідомленої і систематичної роботи по вдосконаленню особистості. Тому, чим більше буде нових форм роботи, ширший спектр їх дії, тим реальніше і ближче рішення цілей і задач, що стоять перед фізичним вихованням в цілому і викладачами зокрема. Однією з таких форм є атлетична гімнастика і силове тренування. Головним змістом атлетичної гімнастики є різноманітні рухи і зусилля по подоланню зовнішніх опорів. При правильному керівництві засоби силового тренування благотворно впливають на серцево-судинну, дихальну, м'язову і інші системи організму людини.

Фізичні вправи такі, що обтяжать, як основні засоби атлетичної гімнастики, підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні крупні і дрібні м'язи тіла, збільшують гнучкість і рухливість в суглобах (паралельна дія на м'язи-антагоністи), сприяють розвитку координаційних можливостей, оскільки в процесі тренування йде навчання кожному руху за рахунок усвідомлених і цілеспрямованих зусиль.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є те, що під впливом фізичних вправ для силового тренінгу активізуються всі сторони обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий мінеральний). М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції, отже, сприяє правильному гормональному обміну. Зокрема, засоби атлетичної гімнастики можуть служити активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. У зв'язку з браком часу, що посилюється, силове тренування дає можливість швидкого досягнення поставлених задач загально-розвиваючої (формування рельєфу м'язів, розвиток їх сили і потужності, збільшення об'єму) та оздоровчої (формування правильної постави, зміцнення суглобово-зв'язкового апарату та ін.) спрямованості.

При проведенні занять необхідно враховувати те, що фізичні вправи такі, що обтяжать слід застосовувати залежно від вікової періодизації, з урахуванням особливостей і закономірностей організму, що росте, як цілісної системи. На різних етапах вікового розвитку

організм володіє неоднаковими рівнями функціональної готовності до педагогічної дії. Ця особливість має величезне значення при плануванні величини навантажень, особливо в період інтенсивного росту і формування систем організму. Вправи такі, що обтяжать вимагають великого енергетичного потенціалу, а в період росту і розвитку він активно витрачається на внутрішні біологічні процеси. За даними оцінки індивідуального розвитку, тільки в 14—15 років надійність систем організму дозволяє приступити до тренувальних навантажень силового характеру. Це обумовлено гармонійністю і єдністю розвитку всіх елементів систем організму. У 16—17 років визначається значне зменшення ознак надійності до об'єму навантаження. Тому в цей період необхідно збільшувати тільки інтенсивність занять. Надалі, коли системи організму практично сформовані, можливий перехід до виконання повних тренувальних програм. Для надання організаційно-методичної допомоги в даних рекомендаціях приведені різноманітні силові вправи на різні групи м'язів, детально описана техніка їх виконання, висловлені основні принципи застосування і побудови тренувальних навантажень. Зокрема, надається увага правильності запису основних засобів атлетичної гімнастики відповідно до існуючої термінології і класифікації фізичних вправ.

Зібраний матеріал може бути використаний на уроках і практичних заняттях з школярами і студентами, при організації роботи секцій атлетичної гімнастики і груп загально-фізичної підготовки.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

В основі занять атлетичною гімнастикою лежить поступове збільшення ваги снаряда, а також виконання певної кількості підходів і повторень у кожній вправі. Перш ніж приступити до занять, необхідно запам'ятати наступне:

- до 18 років не рекомендується тренуватися з обтяженнями максимальної ваги. Замість цього необхідно застосовувати більше легкі обтяження з якими виконують 8—12 повторень, у деяких випадках можна збільшувати повторення до 15 разів (для м'язів нижньої частини тіла);

- до 18 років не рекомендується виконувати такі вправи як присідання зі штангою на спині, станові тяги й жими штанги великої ваги над головою.

Нижче перерахований ряд вправ, що рекомендують, і надана початкова вага, що рекомендується, для кожної з них:

- жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві — 15—16 кг;
- розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на горизонтальній лаві — 45;
- підйом рук з гантелями через сторони стоячи — 1—1,5 кг;
- жим штанги з-за голови сидячи — 9—10 кг;
- тяга на тренажері за голову сидячи — 18—20 кг;
- тяга штанги стоячи в нахилі — 11—12 кг;
- згинання рук з гантелями, сидячи на похилій лаві — 4—5 кг;
- розгинання рук зі штангою лежачи — 9—10 кг;
- тяга гантелі однією рукою в нахилі — 4—5 кг;
- опускання зігнутих рук зі штангою за голову лежачи — 4—5 кг;
- тяга штанги вузьким хватом нагору стоячи — 4—5 кг;
- підйом рук з гантелями через сторони в нахилі — 2—2,5 кг;
- розгинання руки в ліктьовому суглобі назад у нахилі — 2—2,5 кг;
- розведення й зведення зігнутих рук на тренажері сидячи — 4—5 кг;
- згинання рук зі штангою в зап'ястях хватом знизу — 9—10 кг;
- жим штанги, лежачи на похилій лаві — 11—12 кг;
- жим штанги вузьким хватом, лежачи на горизонтальній лаві — 9—10 кг;
- підйом штанги вперед прямими руками — 4—5 кг;
- розгинання рук у ліктьових суглобах нагору сидячи — 2—2,5 кг;
- розгинання ніг на тренажері сидячи — 9—10 кг;
- згинання ніг на тренажері лежачи обличчям донизу — 4—5 кг;
- підйом на носки зі штангою на спині 15—16 кг.

Тут наведена рекомендована вага, для тих хто має середній ступінь підготовленості. Для того, щоб підібрати індивідуальну початкову вагу обтяження, необхідно шляхом збільшення або зменшення ваги снаряда на 25—30% вибрати оптимальну величину. Оптимальним вважається обтяження, з яким ви можете виконати 8—10 повторень.

Від числа повторень руху залежать специфічні тренувальні результати. Так, наприклад, низьке число повторень (1—5) сприяє

розвитку головним чином сили й потужності, середнє число повторень (8) забезпечує зріст м'язових обсягів, поліпшує рельєф м'язів і локальну витривалість, тоді як високе число повторень (15) сприяє розвитку головним чином м'язової витривалості й у меншому ступені сприяє приросту обсягу м'язів. Якщо ви виконуєте дуже високе число повторень (більше 20) і тренуєтеся в безперервній круговій манері без пауз для відпочинку між підходами, то розвиваєте витривалість серцево-судинної системи. Протягом усього циклу тренувань необхідно зробити різну кількість повторень.

Протягом першого місяця тренувань необхідно вибрати таку вагу, яка б дозволяла виконувати 8—10 повторень в одному підході. Необхідно дотримуватися правила одного підходу до кожної вправи й поступово переходити до двох повних підходів на другому місяці занять. Під час одного підходу потрібно прагнути до поступового збільшення ваги снаряда таким чином, щоб виконувати певне постійне число повторень. Буває так, що, виконуючи вправу з тією вагою, з якою ви звичайно можете зробити лише 8 повторень, ви в стані подужати 10 і більше повторень. У цьому випадку виконуйте максимальне число повторень (до верхнього межі, що рекомендується). Збільшувати вагу необхідно поступово від 1,25 кг до 2,5 кг для верхньої частини тіла й від 4,5 до 9 кг для вправ, що розвивають м'язи ніг. Потім знову починайте з нижнього межі повторень, що рекомендується, для того, щоб добратися до верхнього рівня.

Припустимо, що ви повинні зробити 8—12 повторень в одному підході в жимі штанги, лежачи на горизонтальній лаві. У цьому випадку, місяць прогресуючого навантаження в цій вправі буде виглядати так (вихідна вага снаряда — 16 кг):

	понеділок	середа	п'ятниця
1-й тиждень	16x8	16x9	16x10
2-й тиждень	16x11	16x12	18,5x8
3-й тиждень	18,5x9	18,5x10	18,5x11
4-й тиждень	18,5x12	21x8	21x9

Таким чином, протягом місяця ви збільшили вагу обтяження на 5 кг і довели число повторень до 9 при верхній рекомендованій границі повторень 12 разів. Якщо на певному тренуванні ви не зможете виконати необхідні, наприклад 10 повторень, то виконуйте стільки, скільки зможете. У цьому випадку м'яз так само працює з повним навантаженням й одержує той же тренувальний ефект. Причина лише в тім, що в цей день м'яз виявився не таким сильним. При переході до системи підходів від вправ необхідно дотримуватися всіх вищевикладених рекомендацій, досягати верхнього числа повторень перш, ніж збільшувати вагу. Так, при двох підходах, місяць прогресуючого навантаження з вагою 21 кг у жимі штанги, лежачи на горизонтальній лаві (8—12 повторень), буде виглядати так:

	понеділок	середа	п'ятниця
1-й тиждень:			
1 підхід	21x8	21x9	21x9
2 підхід	21x8	21x8	21x9
2-й тиждень:			
1 підхід	21x10	21x10	21x11
2 підхід	21x9	21x10	21x10
3-й тиждень:			
1 підхід	21x11	21x12	21x12
2 підхід	21x11	21x11	21x12
4-й тиждень:			
1 підхід	26x8	26x9	26x9
2 підхід	26x8	26x8	26x9

Таким чином, ви збільшили вагу обтяження на 5 кг і довели число повторень, при верхній рекомендованій межі — 12 разів, до

9 повторень при двох підходах. За рахунок навмисного нарощування навантаження розвивається сила м'язів й обсяг.

При виконанні вправ силового характеру важливо дотримуватися правильного подиху. Не можна виконувати вправи на затримці подиху. Це може привести до втрати свідомості, тому що кров не одержує необхідну для роботи кількість кисню. Тому важливо дотримуватися наступного правила: вдихати, коли опускаєте обтяження, тобто розслаблюється; видихати — коли піднімаєте його, або виконуєте зусилля. Через 2 тижні свідомого виконання цього правила звичка правильно дихати закріпиться.

У максимальному ступені необхідно прагнути до плавного й ритмічного виконання вправ. Рухи виконуйте в певному тренувальному темпі. Наприклад, на підйом штанги потрібно затратити 2—3 с, а на опускання — 4 с. Це дає можливість зосереджувати й навантажувати конкретний м'яз або групу м'язів. Всі виконувані вправи повинні являти собою закінчену дію. Необхідно як повністю напружувати тренуємий м'яз, так і повністю розслабляти його. Тільки в цьому випадку амплітуда рухів буде повною. У протилежному випадку неможливо домогтися повного розвитку певної групи м'язів. Перші три місяці тренувань виконуйте кожне повторення без допомоги іншої частини тіла. Не можна робити поштовхи ногами, нахилати тулуб, щоб привести обтяження в кінцеву позицію. У цей період необхідна максимальна концентрація уваги на правильності техніки руху.

## ОСНОВНІ ЗАСОБИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Перш, ніж приступити до опису послідовності виконання дій у кожній силовій вправі, хотілося б звернути увагу на необхідність проведення підготовчої частини (розминки) перед виконанням основних рухів. Активна розминка підсилює кровообіг у суглобах і допомагає збільшувати плавність рухів, піднімає температуру крові, забезпечує додаткове надходження крові в м'яз, дає певне навантаження на м'язи без обтяження. Це дозволяє, насамперед, охоронити м'язи від травм, забезпечити їх більш швидкий ріст і розвиток.

Після проведення підготовчої частини, тривалість якої повинна бути 15—20 хв, необхідно приступати до виконання основного тренувального навантаження, що складається з нижчеописаних силових вправ:



1. Жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві впливає на грудні дельтоподібні м'язи, трицепси. Жим лежачи вважається одним із кращих вправ для верхньої частини тіла. Лежачи спиною на горизонтальній лаві для жиму, хват за гриф штанги ледь ширше плечей, долоні назовні, штанга в прямих руках безпосередньо над грудьми, повільно зігніть руки й опустіть штангу до торкання середини грудної клітки. Вижміть штангу у вихідне положення й виконайте рекомендоване число повторень. Стежте за тим, щоб не прогинати спину й не затримувати подих, тому що це зменшує ступінь включення м'язів, що проробляють.

2. Жим штанги з-за голови сидячи проробляє великі м'язи верхньої частини торса: дельтоподібні, трапецієподібні м'язи, верхні частини грудних, трицепси й деякі м'язи верхньої частини спини. Сидячи прямо, штанга за головою, поперек верхньої частини спини в основі шиї, зберігаючи хват ледве ширше плечей, вижміть штангу над головою до повного розгинання рук. Повільно поверніть снаряд до основи шиї й повторіть вправу. Періодично змінюючи ширину хвата штанги, ви проробляєте різні м'язи. Дуже широкий хват максимально проробляє дельтоїди. Вузкий хват переносить більшу частину навантаження на трицепси.

3. Жим штанги, лежачи на похилій лаві навантажує м'язи верхньої частини грудей, фронтальні (передні) частини дельтоподібних м'язів і трицепси. З положення лежачи під кутом  $35\text{--}45^\circ$  візьміть штангу з упорів, використовуючи хват ширше плечей, вдихніть й опустіть грифа на найвищу частину грудної клітини. Без паузи, вижміть обтяження, одночасно роблячи видох. Використовуючи більш широкий хват й опускаючи грифа до ключиць, ви зможете домогтися ще кращого прокачування грудних м'язів.

4. Жим штанги вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві переносить основне навантаження на грудні м'язи (особливо їхні внутрішні частини), передні частини дельтоподібних м'язів і трицепси. Візьміться вузьким хватом зверху за середину грифа штанги (між вказівними пальцями повинне бути  $10\text{--}15$  см). Лежачи спиною на горизонтальній лаві, ступні всією площиною стоять на підлозі, щоб врівноважити тіло, розігніть руки нагору над плечима, зігніть руки й повільно опустіть штангу вниз, до торкання грифом грудей. Знову повільно вижміть штангу нагору у вихідне положення й зробіть рекомендоване число повторень. Ніж ширше хват у цій вправі, тим більше навантаження переміщається із внутрішніх секцій грудних м'язів на зовнішні.

5. Розведення рук з гантелями в сторони лежачи на горизонтальній лаві буде грудні й дельтоподібні м'язи. Лежачи спиною на горизонтальній лаві вижміть гантелі до повного розгинання рук над грудьми. Опустіть руки до горизонтального положення, незначно зігнувши їх у ліктях. Потім розведіть униз — у сторони настільки, щоб добре відчувати розтягування в грудній області. Руки повинні опуститися значно нижче рівня тіла. Для більш якісного пророблення м'язів грудей, руки повинні бути увесь час зігнуті в ліктях. Стежте за тим, щоб робити дуже глибокий вдих при опусканні гантелей і видох, коли повертаєтеся у вихідне положення.

6. Розведення й зведення рук на тренажері сидячи, як і попередні вправи, у значній мірі, впливає на дельтоподібні м'язи й м'язи грудей. Сидячи спиною на горизонтальній лаві, візьміться руками ледве вище подушок спеціальних пристроїв, передпліччями впираючись у подушки, плечі на одній лінії, зведіть руки в основі груднини й повільно розведіть їх. З'єднавши руки, утримуйте м'язи в стані скорочення 2—3 с.

7. Підйом рук з гантелями через сторони стоячи розвиває зовнішню й бокову голівку дельтоподібних м'язів. Стоячи прямо, руки в ліктях ледве зігнуті, одночасно підніміть гантелі в сторони вище рівня плечей. Повільно опустіть й повторіть вправу. Зігнуті руки в ліктях і зап'ястях сприяють набагато кращому впливу на бокові голівки дельтоподібних м'язів. Піднімаючи гантелі, провертайте кисті так, щоб мізинець у верхній точці руху опинявся вище великого пальця. Теж саме виконуйте при опусканні гантелей.

8. Підйом рук через сторони в нахилі розвиває тильну голівку дельтоподібних м'язів і м'яза верхньої частини спини. Взявши в руки гантелі, нахиліть торс паралельно підлозі й ледве зігніть ноги, щоб зняти навантаження зі спини. Одночасно підніміть гантелі в сторони — нагору. Після підйому у вищу точку опустіть гантелі й повторіть вправу. Зігнуті руки в ліктях і зап'ястях набагато краще навантажують тильні частини дельтоподібних м'язів.

9. Підйом штанги вперед прямими руками навантажує м'яза верхньої частини грудей і фронтальні частини дельтоподібних м'язів. Стоячи прямо, гантелі в опущених руках, руки ледве зігнуті в ліктях, підніміть штангу до рівня очей, повільно опустіть й підніміть гриф штанги знову. Цю вправу можна виконувати з гантелями, піднімаючи їх одночасно або по черзі. Якщо ви піднімаєте гантелі, намагайтеся щоб великі пальці були повернені догори. Це підсилює ефективність вправ.

10. Тяга на тренажері за голову сидячи робить вплив, значного ступеня, на дельтоподібні м'язи, м'язи згиначі (біцепси), трапецієподібні м'язи спини, а також проробляє нижні м'язи спини. З положення сидячи на горизонтальній лаві, руки вгору, хватом зверху втримують вагу, повільно опустіть гриф за голову так щоб, відчуги максимальний натяг дельтоподібних м'язів. Утримуйте гриф в цьому положенні 2—3 с, а потім повільно підніміть руки догори. Повторіть вправу необхідну кількість разів, утримуючи спину у вертикальному положенні, ледь поперед осі натягу каната, що з'єднує блок із грифом.

11. Тяга штанги в нахилі навантажує великі найширші м'язи верхньої частини спини із вторинним впливом на трапецієподібні, ромбовидні м'язи, розгиначі хребта, тильні частини дельтоподібних м'язів, біцепси й м'язи передпліччя. У стійці, ноги приблизно на ширині плечей, нахиліть торс паралельно підлозі. Злегка зігніть ноги, щоб зняти небажану напругу з нижньої частини спини. Візьміться за штангу хватом на ширині плечей, долоні всередину, руки прямі. Стежачи за тим, щоб плечові частини рук рухалися назад, потягніть штангу строго нагору, поки гриф не торкнеться верхньої частини живота. Опустіть снаряд у вихідне положення й повторіть вправу. У більшості вправ зі штангою, особливо в тягах штанги в нахилі, періодично змінюйте ширину хвата. Ці варіації будуть із різним ступенем навантаження впливати на м'язи. Чим більше варіантів, тим краще загальний розвиток. Крім того, зосередьте увагу на відчутті м'язів спини під час їхнього пророблення.

12. Тяга гантелі однією рукою в нахилі проробляють м'язи верхньої частини спини, особливо найширші, а також згиначі рук. Нахиліться вперед в упорі об лаву однією рукою й однойменним коліном. Іншою рукою візьміться за грифа гантелі, що лежить на підлозі. Підтягніть гантель до плеча або ще вище, включивши м'язи спини. Повільно опустіть, відчуваючи розтягування. Зробіть цей рух обома руками, незначно скручуючи торс, коли підтягуєте гантель до верхньої точки, для збільшення амплітуди руху.

13. Тяга штанги вузьким хватом нагору стоячи навантажує дельтоподібні й трапецієподібні м'язи. Побічному впливу піддаються біцепси й передпліччя. Візьміться за середину грифа вузьким хватом (вказівні пальці повинні бути на відстані близько 15 см), долоні звернені назад. Штанга розташовується поперек стегон, руки на початку руху прямі. Повільно потягніть штангу нагору, уздовж лінії вашого тіла, піднімаючи лікті в сторони нагору й утримуючи їх увесь час вище рівня ваших кистей. Коли гриф досягне підборіддя,

зупиніться й повільно опустіть штангу по тій же траєкторії, поки вона знову не опиниться біля стегон.

14. Згинання рук з гантелями, сидячи на похилій лаві розробляє м'язи плечової частини рук, **ОСОБЛИВО БІЦЕПСИ Й ПЛЕЧОВІ М'ЯЗИ**. З вихідного положення лежачи на лаві спиною, гантелі в руках, утримуючи торс на лаві, повільно зігніть руки, переміщуючи гантелі з нижньої позиції до плечей. При виконанні цієї вправи, для додаткового скорочення м'язів, необхідно провертати кисті з положення долонями вниз у положення долонями нагору.

15. Згинання рук зі штангою стоячи навантажує біцепси й впливає на м'язи передпліччя. Стоячи прямо, хват на ширині плечей, долоні назовні вперед. Плечові частини рук притиснуті до боків, за рахунок м'язів передпліччя зігніть руки й перемістіть штангу по дузі від стегон до підборіддя. Повільно опустіть штангу по тій же дузі й повторіть вправу. Необхідно стежити за тим, щоб верхню частину тіла втримувати нерухомою, коли піднімаєте обтяження. Розгойдування тіла й прогинання спини набагато знизить ефективність вправи.

16. Розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою лежачи навантажує трицепси. Прийміть таке ж вихідне положення для жиму штанги лежачи, але з вузьким хватом. Утримуючи плечові частини рук нерухомими, зігніть лікті й опустіть штангу по дузі до торкання грифом чола або за голову. Поверніть штангу у вихідне положення. Це вправа можна виконувати в положенні стоячи, сидячи на горизонтальній лаві, лежачи на похилій лаві, нагору й униз головою.

17. Опускання зігнутих рук зі штангою за голову лежачи буде м'язи грудей, трицепси зубчасті м'язи й м'язи верхньої частини спини, особливо найширші. Лежачи спиною на лаві, щоб голова звисала за її край, розташуйте штангу на підлозі як раз під вашою головою. Потягніться назад і візьміть за гриф хватом ледве ширший за плечі. Підніміть штангу над головою зігнутими в ліктях руками й опустіть її у вихідне положення. Використовуючи більшу вагу штанги в цій вправі, ви одержите додаткову можливість розвинути силу й наростити обсяг м'язів за допомогою цього руху.

18. Розгинання руки в ліктьовому суглобі нагору сидячи навантажує повністю трицепси. Візьміть у ліву руку легку гантель і сядьте на край горизонтальної лави. Покладіть праву кисть на ліву сторону таза й розігніть ліву руку строго нагору від плеча; долоня спрямована вперед протягом усього руху. Утримуючи плечову частину лівої руки нерухомою, опустіть гантель назад і вниз по напівколу у найнижчу позицію. Використовуючи силу трицепса, перемістіть її по

тій же дузі у вихідне положення. Стежте за тим, щоб кожною рукою виконати рівне число підходів і повторень.

19. Розгинання руки в ліктьовому суглобі назад у нахилі буде винятково трицепси. Нахилитесь над лавою, стабілізуйте ваше положення упором руки, а в іншу візьміть гантель. Утримуючи лікоть угорі, у нерухомому положенні, розігніть руку й відведіть гантель нагору назад. Виконуйте цей рух за допомогою одного передпліччя. Напружуйте м'язи в кінцевому положенні.

20. Згинання рук у зап'ястях хватом знизу стимулює розвиток м'язів передпліччя. Сидячи на краю горизонтальної лави, передпліччя розташуйте на стегнах, щоб кисті нависали над колінями. Візьміть штангу хватом долоні нагору, таким чином, щоб ширина хвата була 20—25 см. Напружуючи передпліччя підніміть снаряд нагору й поверніть у вихідне положення. Згинання рук у зап'ястях навантажує згиначі кисті на внутрішній поверхні передпліч.

21. Згинання рук зі штангою хватом зверху проробляє великі м'язи плеча, особливо плечовий м'яз. Стоячи, тримаєте штангу хватом зверху в опущених руках, гриф поперек стегон. Утримуючи лікті у фіксованому положенні, зігніть руки, повільно переміщаючи обтяження до плечей. Опустіть й повторіть вправу. Уникайте напруги в зап'ястях, коли згинаєте руки. Не розгойдуйте торс, щоб полегшити підйом снаряда. Обидва ці технічні прийоми роблять вправу менш ефективною.

22. Розгинання ніг на тренажері сидячи — кращий ізолюваний рух для навантаження чотириглавого м'яза стегна. Сядьте на лаву так, щоб підколінні западини лягли на подушки пристрою, що повертається. Зачепіть підйомами стопи подушки, розташовані внизу. З упору сидячи позаду повільно розігніть ноги, утримайте цей стан граничної напруги 2 с. Потім опустіть ноги повільно у вихідне положення.

23. Згинання ніг на тренажері лежачи обличчям вниз — кращий ізолюваний рух для навантаження м'язів задньої поверхні стегна. Лежачи обличчям вниз на лаві, розташуєте коліна ледве нижче важеля з подушками. Повністю розігніть ноги так, щоб захопити нижньою частиною гомілки верхні подушки спеціального пристрою. Зігніть ноги в колінах і повільно поверніть у вихідне положення. Тримається за бічні краї лавки й не відривайте таз від лавки протягом усього підходу. Включіть в роботу біцепси стегон так, щоб максимально зігнути ноги. Утримайте цей стан граничної напруги 2 с.

24. Підйом на носки зі штангою на спині навантажує ікроножну й камбаловидну м'язи гомілки. Візьміть штангу на плечі, зрівноваживши її. Підведіться носками стопи на дерев'яну дошку розмірами 10х10. Відстань між ступнями повинне бути 20—25 см (носки ніг направлені вперед). Чим нижче ви зумієте опустити п'яти, тим краще. Утримуючи ноги прямими, підніміться на носки нагору й повільно опуститесь у вихідне положення. Для того, щоб різноманітнити навантаження м'язів гомілки, розвертайте носки ніг назовні й усередину в різних підходах.

25. Підйом плечей зі штангою в опущених руках розробляє м'язи шиї й плечового пояса, включаючи трапеції й верхній частині спини. Стоячи прямо, гриф штанги в опущених руках у стегон, хват на ширині плечей, долоні назад, підніміть плечі нагору й повільно відведіть їх назад. Не згинаючи рук у ліктях, повільно відведіть грифа у вихідне положення. Якщо ви напружуєте руки в передпліччях і зосереджуєте на повороті ліктів уперед, то досягаєте ще більшого скорочення м'язів.

26. Підйом тулуба з положення лежачи по скороченій амплітуді проробляє верхні частини м'язів черевного преса. Лежачи на підлозі, ноги тильною стороною гомілки розміщені на лаві, руки з'єднані схресно на грудях або за головою, повільно підніміть плечі, поки лопатки не відірвуться від підлоги на 2,5—3 см. Затримаєтеся на секунду, поверніться у вихідне положення й повторіть вправу. Щоб домогтися ще кращого скорочення м'язів при виконанні підйому з положення лежачи, притисніть нижню частину спини до підлоги.

27. Підйом тулуба з положення лежачи зі скручуванням навантажує всю область черевної стінки, особливо верхню половину цього м'язового комплексу. Лежачи спиною на похилій лаві для тренування черевного преса вниз головою, зачепіться ступнями за подушки. Зігніть ноги під кутом приблизно 30 градусів й утримуйте в цьому положенні протягом усього підходу, щоб знизити напругу в нижній частині спини. Руки перебувають у положенні за голову. Виконуйте звичайні підйоми тулуба з положення лежачи, але, пройшовши половину амплітуди, починайте розвертати торс так, щоб у кінцевій точці торкнулися лівим ліктем правого коліна й навпаки. Поперемінно повторюйте розвороти з одного положення в інше, поки не виконаєте потрібне число повторень. Щоб збільшити інтенсивність, поступово піднімайте верхній край лави.

28. Підтягування колін до грудей навантажує всі м'язи живота, особливо нижню частину. З вихідного положення сидячи під кутом

приблизно 45 градусів, хват руками за краї лави, ноги ледве зігнуті під кутом, підтягніть коліна до грудей, одночасно повністю зігнувши ноги й повільно повернутися назад. Цю вправу можна виконувати у висі на поперечині.

29. Підйом ніг лежачи на похилій лаві проробляє м'язи нижньої частини живота й тазостегнові суглоби. Лежачи спиною на похилій лаві, нижня частина спини щільно притиснута, зігніть ноги в колінах, підніміть їх нагору перпендикулярно тулубу, потім опустіть назад, поки п'яти не торкнуться підлоги. Щоб утримувати напругу нижніх частин червоного преса, необхідно стежити за тим, щоб спина під час виконання вправи була притиснута до опори.

30. Нахили в сторони з гантеллю в руці проробляють м'язи бічних сторін черевної стінки: зовнішні косі і прями м'язи живота. З вихідного положення стоячи, з гантеллю в одній руці, виконаєте нахил убік. Інша рука перебуває за головою. Нахили виконуйте глибше, забезпечте чіткий нахил убік, а не вперед або назад.

31. Присідання зі штангою на спині впливає на більшість головних м'язових груп. Присідання проробляють м'язи передньої поверхні стегна, тазові й сідничні м'язи, біцепси стегна й м'яза нижньої частини спини. Це вправа також розвиває м'яза живота, верхньої частини спини, гомілки й плечі. З вихідного положення стоячи прямо, штанга на спині, широкий хват, відстань між ступнями близько 35—50 см, носки розгорнуті, повільно зігніть ноги в колінах й опуститесь в повний присід. Погляд фіксуйте на якій-небудь точці, ледве вище рівня очей, протягом усього руху. Стежте потім, щоб торс не відхилився від вертикалі, спина була пряма, а голова піднята. Як тільки стегнової кістки пройдуть паралельну полу позицію, повільно повертайтеся у вихідне положення. Стопи втримуйте всією площиною на підлозі. Для більш стійкої рівноваги можна підкласти під п'яти дошку 5x10 см.

## ПРИНЦИПИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Принцип прогресивного навантаження є базовим для збільшення сили, об'ємів м'язів, витривалості й т. д. Основний зміст його становить більш напружена м'язова робота від одного тренування до іншої. Залежно від необхідності впливу на різні параметри фізичної підготовленості необхідно збільшувати потужність обтяження (сила м'язів), потужність і кількість підходів (м'язові

об'єми), скорочувати час відпочинку між підходами або збільшувати число повторень і підходів (локальна м'язова витривалість).

Система підходів являє собою необхідність виконання кожної вправи кілька разів у процесі тренування після певної паузи для відпочинку. Це дозволяє повністю навантажувати кожен м'яз або групу м'язів і стимулювати їхній максимальний розвиток.

Принцип ізоляції. М'язи можуть працювати або узгоджено, або у відносній незалежності друг від друга. Кожен м'яз деякою мірою бере участь у якій-небудь формі руху. Для того, щоб максимально сформуванати й розвинути м'яз, необхідно максимально ізолювати її від інших м'язів. Цього можна домогтися за рахунок використання різних пристосувань, таких як підставка для біцепса й інше.

Принцип шокування м'язів є неодмінною умовою постійного прогресу. Це пов'язане з тим, що використовуючи цей принцип, можна уникнути повної адаптації організму до одноманітної специфічної тренувальної програми. Суть цього принципу полягає у варіативності вправ, числа підходів і повторень, кутів впливу на м'язи й т. д.

Принцип пріоритету. Саму слабку частину тіла необхідно тренувати першою на кожному занятті, тому що на початку тренування ви маєте більший енергетичний потенціал, чим після виконання певного обсягу роботи. За рахунок цього можна домогтися максимальної інтенсивності тренування.

Принцип «піраміди». М'язові волокна ростуть під впливом потужних обтяжень й одночасно нарощують силу, скорочуючись при подоланні ваги опору. Найбільш ефективним прийомом розвитку сили й об'ємів є робота з максимальною вагою в декількох підходах із середнім числом повторень. Але це неможливо! Система «піраміди» допомагає обійти цю проблему. Вона полягає в тому, щоб спочатку працювати з обтяженням вагою 60% від максимального в 15 повтореннях, потім з вагою до 70% від максимального в 10—12 повтореннях. Надалі необхідно збільшити вагу (приблизно 80—85%) і зробити 5—6 повторень. Збільшуючи вагу обтяження й знижуючи кількість повторень, ви виконуєте принцип «піраміди».

Принцип роздільного тренування полягає в можливості виконання певних тренувальних обсягів на великі групи м'язів у різні тренувальні дні. Якщо ви умовно розділите своє тіло на верхню й нижню частини, то зможете включати більше вправ і підходів для більш напруженого тренування кожної умовної половини. Це збільшує загальну інтенсивність занять. Принцип роздільного тренування



дозволяє перейти до чотириразових тренувань, а в подальшому і до щоденного.

**Принцип наповнення.** Під впливом обтяження активізується приплив крові до певного м'яза. Це сприяє росту м'язових волокон. Тому, виконуючи підряд 3—4 вправи, що впливають на ту саму групу м'язів, ви користуєтеся принципом наповнення.

**Принцип суперсерій** — один з найбільш відомих принципів. Роблячи підряд 2 вправи для антагоністичних м'язових груп (протилежної дії), ви виконуєте суперсерію. Зміст полягає в тому, що два окремих підходи підряд з невеликою паузою або без її прискорює темп відновлення м'яза, задіяної в першому підході. Це пов'язане з нервовою імпульсацією і сприяє загальному відновленню.

**Принцип об'єднаних підходів.** Дві вправи підряд на ту саму м'язову групу без паузи для відпочинку являють собою об'єднаний підхід. Він сприяє максимальному проробленню даної групи м'язів. Наприклад, згинання рук зі штангою стоячи й згинання рук з гантелями, лежачи на похилій лаві.

**Принцип цілісності.** М'язові клітки містять білки й системи енергозабезпечення, які по-різному реагують на різні режими вправ. Білкові структури м'язових волокон стають товстими, коли вони піддаються навантаженню високої інтенсивності. Анаеробні системи кліток реагують на тренування, спрямоване на розвиток витривалості. Тому, для збільшення об'ємів всієї м'язової клітки необхідний широкий спектр числа повторень.

**Принцип побудови тренувальних циклів.** На якомусь етапі тренувань іде нарощування маси й сили, а на іншому етапі знижується вага снаряда; збільшується число повторень, скорочуються паузи між підходами. Вибір спрямованості тренування залежить від певних проміжних цілей і завдань. Виходячи з них, необхідно будувати тренувальні цикли.

## КОМПЛЕКСИ ТРЕНУВАННЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Наведені нижче комплекси рекомендовані для початківців, що займаються силовим тренуванням. Фізичні вправи з обтяженнями, запропоновані в них, активно впливають на формування всіх груп м'язів. Тільки після їхнього виконання й технічного освоєння рекомендується приступати до роздільного тренування.

## КОМПЛЕКС № 1

№ з/п	Назва вправи	Число підходів	Кількість повторень
1	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1 — 2	8 — 10
2	Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на горизонтальній лаві	1 — 2	8 — 12
3	Підйом рук з гантелями через сторони стоячи	1 — 2	8 — 12
4	Тяга штанги вузьким хватом догори стоячи	1 — 2	8 — 10
5	Тяга за голову сидячи	1 — 2	8 — 12
6	Розгинання ніг на тренажері сидячи	1 — 2	10 — 15
7	Згинання ніг на тренажері лежачи обличчям вниз	1 — 2	10 — 15
8	Тяга штанги в нахилі	1 — 2	8 — 12
9	Згинання рук зі штангою стоячи	1 — 2	8 — 12
10	Розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою лежачи	1 — 2	8 — 10
11	Згинання рук з гантелями, сидячи на похилій лаві	1 — 2	8 — 12
12	Підйом тулуба з положення лежачи на спині по схрещеній амплітуді	1 — 2	15 — 20
13	Підйом ніг лежачи на похилій лаві	1 — 2	15 — 20
14	Підйом на носки зі штангою на спині	1 — 2	10 — 12

## КОМПЛЕКС № 2

№ з/п	Назва вправи	Число підходів	Кількість повторень
1	Розведення й зведення зігнутих рук на тренажері сидячи	1 — 2	10 — 12
2	Тяга гантелей однією рукою в нахилі	1 — 2	8 — 12
3	Опускання зігнутих рук за голову лежачи	1 — 2	8 — 10
4	Жим штанги лежачи на похилій лаві	1 — 2	8 — 10
5	Тяга штанги вузьким хватом догори стоячи	1 — 2	8 — 10
6	Підйом рук з гантелями через сторони стоячи в нахилі	1 — 2	8 — 12
7	Концентроване згинання рук з гантелями	1 — 2	8 — 12
8	Розгинання руки в ліктьовому суглобі в нахилі назад	1 — 2	8 — 12
9	Згинання рук зі штангою в зап'ястях хватом знизу	1 — 2	8 — 12
10	Підйом тулуба з положення лежачи зі скручуванням	1 — 2	15 — 20
11	Підйом ніг лежачи на горизонтальній лаві	1 — 2	15 — 20
12	Згинання й розгинання тулуба з положення стоячи в нахилі	1 — 2	15 — 20
13	Згинання ніг на тренажері лежачи обличчям вниз	1 — 2	15 — 10
14	Розгинання ніг на тренажері сидячи	1 — 2	10 — 15

## КОМПЛЕКС № 3

№ з/п	Назва вправи	Число підходів	Кількість повторень
1	Присідання з обтяженням	1	10 — 15
2	Розгинання ніг на тренажері сидячи	1 — 2	10 — 15
3	Згинання ніг на тренажері лежачи обличчям вниз	1 — 2	10 — 15
4	Згинання й розгинання тулуба з положення стоячи в нахилі	1 — 2	15 — 20
5	Тяга штанги в нахилі	1 — 2	8 — 12
6	Жим штанги лежачи на похилій лаві	1 — 2	8 — 12
7	Жим штанги вузьким хватом, лежачи на горизонтальній лаві	1 — 2	8 — 12
8	Зведення і розведення зігнутих рук на тренажері сидячи	1 — 2	8 — 12
9	Підйом штанги вперед прямими руками	1 — 2	8 — 12
10	Розгинання руки в ліктьовому суглобі догори сидячи	1 — 2	8 — 12
11	Змінне згинання рук з гантелями сидячи	1 — 2	8 — 12
12	Згинання рук зі штангою хватом зверху стоячи	1 — 2	8 — 12
13	Підйом рук через сторони в нахилі	1 — 2	8 — 12
14	Підйом навшпиньки зі штангою на спині	1 — 2	8 — 12
15	Підйом тулуба з положення лежачи на похилій лаві	1 — 2	15 — 20
16	Підйом ніг з положення упор сидячи позаду	1 — 2	15 — 20

КОМПЛЕКСИ РОЗДІЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ З АТЛЕТИЧНОЇ  
ГІМНАСТИКИ  
КОМПЛЕКС № 1 (верхня частина тіла)

№ з/п	Назва вправи	Число підходів	Кількість повторень
1	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	3	9
2	Розведення рук з гантелями лежачи на похилій лаві	3	9
3	Жим штанги стоячи	3	9
4	Підйом рук з гантелями через сторони стоячи	3	9
5	Тяга штанги догори стоячи	3	9
6	Тяга штанги в нахилі	3	9
7	Згинання рук зі штангою стоячи	3	9
8	Жим штанги вузьким хватом лежачи	3	9
9	Згинання рук з гантелями лежачи на похилій лаві	3	9
10	Нахил з гантелей в сторони	3	25 — 30
11	Підйом тулуба з положення лежачи по скороченій амплітуді	3	25 — 30

КОМПЛЕКС № 2 (нижня частина тіла)

№ з/п	Назва вправи	Число підходів	Кількість повторень
1	Присідання зі штангою на спині	3	9
2	Згинання й розгинання тулуба стоячи в нахилі	3	25 — 30
3	Підйом плечей зі штангою в опущених руках	3	9
4	Розгинання ніг на тренажері сидячи	3	9
5	Згинання ніг на тренажері лежачи обличчям вниз	3	9
6	Підйом навшпиньки зі штангою на спині	3	9
7	Підйом ніг лежачи на похилій лаві	3	25 — 30
8	Згинання рук у зап'ястях хватом знизу	3	15
9	Згинання рук у зап'ястях хватом зверху	3	15

При тренуванні за роздільною схемою необхідний перехід до чотириразових занять. Нижче наведена схема планування навантаження при складанні індивідуального роздільного циклу:

Понеділок, четвер

груди  
плечі  
трицепси  
передпліччя

Середа, субота

спина  
стегна  
біцепси  
прес

Використовуючи базові вправи й відповідну схему легко побудувати тренувальний цикл, розрахований на чотириденні заняття.

## Список використаної літератури

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — М. : Флинта, 2009. — 424 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие / А. Л. Ворожбитові. — М. : Флинта, 2011. — 108 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазин, О. Н. Семенова. — СПб : СпецЛит, 2010. — 192 с.
4. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини : навчальний посібник / В. І. Завацький. — Луцьк, 2004. — 284 с.
5. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. — К. : Здоров'я, 2007. — 160 с.
6. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навчальний посібник / К. Крапівіна. — Львів, 2010. — 254 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. — 2-е видання, стереотипне. — К. : ІЗМН, 2000. — 270 с.
8. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с.
9. Купчинов Р. И. Физическое воспитание : учебное пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : ТетраСистемс, 2012. — 350 с.
10. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Част. I. / О. С. Куц. — Вінниця, 2011. — 123 с.
11. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. — М. : Профиздат, 2008. — 256 с.
12. Бердников И. Г. Массовая физическая культура у вузі : навчальний посібник / И. Г. Бердников. — Спецвидання. — К. : Спорт, 2009. — 130 с.
13. Муравов Й. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Й. В. Муравов. — К. : Здоровье, 2001. — 272 с.
14. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навчальний посібник / І. М. Онищенко. — К. : Вища школа, 2007. — 192 с.
15. Онучин Н. А. Закаливание. Массаж. Гимнастика / Н. А. Онучин. — М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. — 158 с.

Навчальне видання

**ЩОДЕННИК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ  
СИЛОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

Методичні рекомендації  
для організації самостійної роботи студентів

Укладачі:  
ЛЕВЧЕНКО Михайло Олександрович  
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович

Відповідальний за випуск зав. кафедри Л. І. Петрова

Техн. редактор О. В. Щегельська

План 2016 р., поз 177

---

Підп. до друку 25.04.2016 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.  
Ум. друк. арк. 1,5 Тираж 30 прим.

---

Видавець і виготівник  
Харківський державний університет харчування та торгівлі  
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4417 від 10.10.2012 р.