

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
*АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ*  
З ДИСЦИПЛІН  
*ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,*  
*ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА*  
(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей академії)

Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей Академії). / Харк. нац. ун-т. міськ. госп - ва; уклад.: І. М. Звягінцева. – Х.: ХНУМГ, 2013. – 44 с.

Укладач : І. М. Звягінцева

Рецензент: к. т. н., проф. В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,  
протокол №5 від 25.11. 2010 р.

## Зміст

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Базові вправи.....</b>	<b>5</b>
1.1 Вправи для м'язів шії та дельтовидних м'язів.....	6
<b>2. Вправи для м'язів рук.....</b>	<b>11</b>
2.1 Вправи для біцепсів.....	11
2.2 Вправи для трицепсів.....	13
2.3 Вправи для м'язів передпліччя.....	18
<b>3. Вправи для грудних м'язів та м'язів спини.....</b>	<b>19</b>
3.1 Вправи для грудних м'язів.....	19
3.2 Вправи для м'язів спини.....	23
3.3 Вправи для трапецієвидних м'язів.....	27
<b>4. Вправи для м'язів живота.....</b>	<b>29</b>
4.1 Вправи для нижніх м'язів живота.....	29
4.2 Вправи для верхніх м'язів живота.....	30
<b>5. Вправи для м'язів ніг.....</b>	<b>31</b>
5.1 Вправи для м'язів стегна.....	31
5.2 Вправи для сідничних м'язів.....	35
5.3 Вправи для м'язів гомілки.....	36
<b>6. Тести на гнучкість та вправи на розтягнення.....</b>	<b>38</b>
6.1 Тести на гнучкість.....	38
6.2 Вправи на розтягнення.....	40
<b>Список джерел.....</b>	<b>43</b>

## ВСТУП

Атлетична гімнастика – що це таке? У цього слова багато синонімів: атлетизм, культуризм, бодібілдинг.

**Бодібілдинг** – використання вправ із обтяженнями й дієта для зміни вигляду вашого тіла шляхом зниження рівня жиру й побудови м'язів. Може бути як змагальним, так і незмагальним видом діяльності.

**Культуризм** – це система фізичних вправ переважно з обтяженнями, що ґрунтується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки й методики виконання силових вправ.

**Культуризм** – це великий спорт, що відволікає молодь від пияцтва, паління, наркотиків. Цей спорт створює здорових громадян, а вони створюють майбутніх здорових лідерів.

Атлетизм постав із силових трюків, а на бодібілдинг перетворився тільки після того, як на перший план вийшла естетика людського тіла. Поняття культуризму найчастіше асоціюється саме із цими формами. Не варто забувати про те, що культуризм може бути й силовим, і оздоровчим, але в масовій свідомості культуризм – це, насамперед, потужні, об'ємні, пророблені й добре промальовані рельєфні м'язи гарної форми. М'язи – той пластичний матеріал, який очолює естетичні, оздоровчі, спортивні цілі атлетизму. Вони становлять головне завдання тренувального процесу на всіх його етапах.

Атлетична гімнастика – це найбільш ефективний засіб, що всебічно впливає на людський організм. Достатність вправ і можливість точно дозувати навантаження роблять цей важливий засіб оздоровлення доступним для людей будь-якого віку. А естетичний бік атлетичної гімнастики наближає її до справжнього мистецтва.

Поняття "АТЛЕТИЗМ" можна сформулювати наступним чином : атлетизм – система фізичних вправ із різними видами обтяжень і опорів, з використанням спеціальної дієти й різних сил природи, спрямована на побудову гармонічного, здорового й естетично привабливого тіла. Може бути як змагальним, так і оздоровчим видом фізичної культури, корисним чоловікам і жінкам будь-якого віку й соціального статусу.

Атлетизм – напрямок фізичного виховання, заснований на використанні силових вправ із різними обтяженнями, що сприяють зміцненню здоров'я осіб будь-якого віку, усуненню недоліків їхнього фізичного розвитку, підвищення працездатності й формування гарної мускулатури.

У цих методичних вказівках ми проаналізуємо базові вправи, надамо докладні коментарі з техніки й методики їхнього виконання, охарактеризуємо роботу м'язів і суглобів. В окремих параграфах розглянемо вправи на розтягнення.

Вправи систематизовані за групами м'язів, для розвитку яких призначені. На малюнках темною заливкою виділено групи м'язів, які активно беруть участь у роботі, світлішою – задіяні, але меншою мірою.

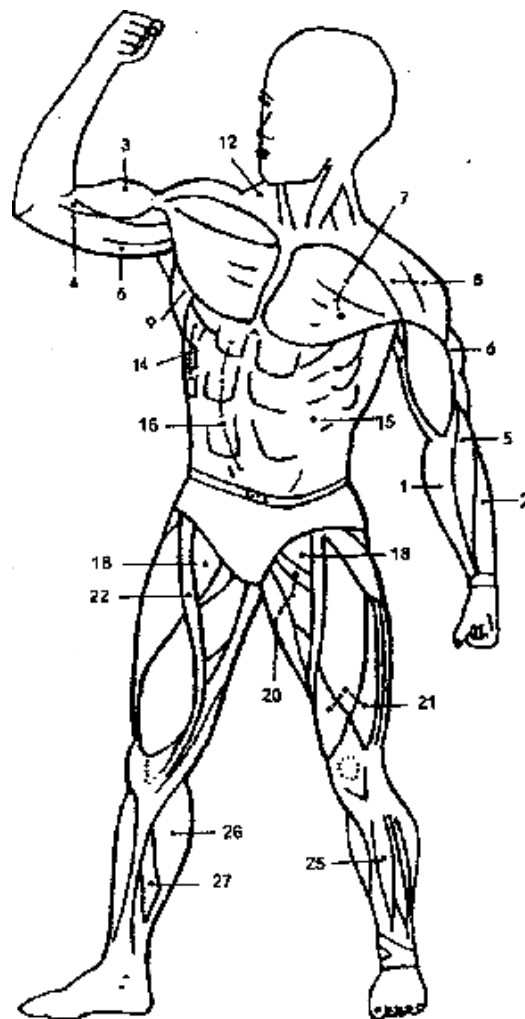
Значне місце в описі кожної вправи відводиться техніці безпеки, тому що навіть одиначне порушення цієї техніки може відкинути спортсмена на багато місяців назад.

Звернемо увагу й на таке важливе питання, як участь партнера у виконанні тих або інших вправ. Деякі з них, такі як вправи на гнучкість, неможливі без партнера. А деякі, наприклад, різні жими лежачи, присідання з великими вагами, взагалі не рекомендується виконувати без партнера, який має уважно стежити за рухом й у будь-який момент бути готовим підстрахувати. Іноді, під час роботи з максимальними вагами, потрібна допомога не одного, а двох партнерів.

## 1. БАЗОВІ ВПРАВИ

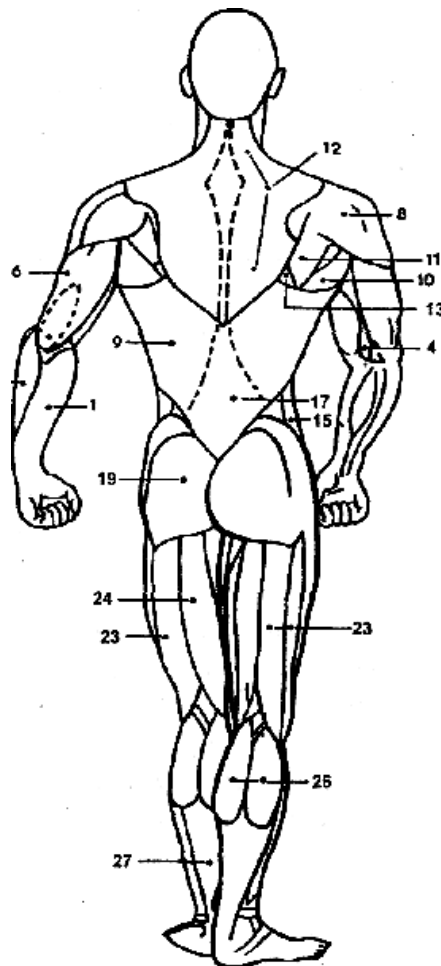
Базові вправи можуть бути використані представниками будь-якого силового виду спорту, при цьому техніка виконання для всіх однакова.

Для того, щоб читачеві було легко орієнтуватися в описах вправ, спочатку наведемо спрощені зображення основних скелетних м'язів людини (рис. 1.1 та рис. 1.2).



*Рис. 1.1 – Спрощене зображення основних скелетних м'язів ( вигляд спереду)*

- 1 – згинач зап'ястя; 2 – розгинач зап'ястя; 3 – двоголовий плечовий м'яз (біцепс);
- 4 – плечовий м'яз; 5 – пліч-променеви м'яз; 6 – триголовий плечовий м'яз (трицепс);
- 7 – великий грудний м'яз; 8 – дельтоподібний м'яз, передня і середня частина;
- 9 – щонайширший м'яз спини; 12 – трапецієподібний м'яз, верхня частина; 14 – передній зубчатий м'яз; 15 – зовнішній косий м'яз живота; 16 – прямий м'яз живота;
- 18 – подюдошно-поперековий м'яз; 20 – м'язи стегна, що призводять;
- 21 – чотириглавий м'яз стегна; 22 – кравецький м'яз; 25 – передній великий-берцовий;
- 26 – литковий м'яз; 27 – камбалоподібний м'яз.



*Рис. 1.2 – Спрощене зображення основних скелетних м'язів ( вигляд ззаду)*  
 1 – згинач зап'ястя; 2 – розгинач зап'ястя; 4 – плечовий м'яз; 6 – триголовий плечовий м'яз (трицепс); 8 – дельтоподібний м'яз, задня частина;  
 9 – щонайширший м'яз спини; 10 – великий круглий м'яз; 11 – подостний і малий круглий (частково зрощені м'язи); 12 – трапецієподібний м'яз (верхня, середня й нижня частина); 13 – малий й великий ромбоподібний м'яз;  
 15 – зовнішній косий м'яз живота; 17 – глибокі м'язи спини; 19 – великий сідничний м'яз;  
 23 – двоголовий м'яз стегна; 24 – напівсухожильний м'яз;  
 26 – литковий м'яз; 27 – камбалоподібний м'яз.

Базові вправи служать як для загального розвитку, так і для опрацювання певних відстаючих груп м'язів. Відомо, що в організмі існують деякі закономірності в розвитку м'язової структури, і відставання тих або інших груп м'язів, які, на перший погляд, безпосередньо не беруть участь у змаганнях, може призвести до істотного уповільнення у зростанні результатів. Тому ми рекомендуємо, особливо початкуючим спортсменам, звернути увагу на гармонійний розвиток, а воно неможливе без базових вправ, наведених нижче.

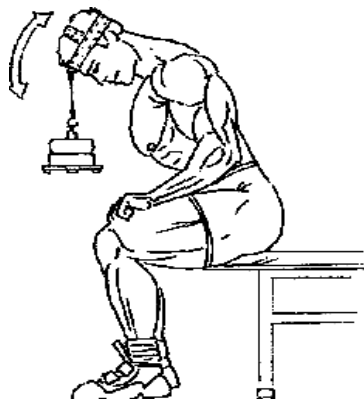
### **1.1 Вправи для м'язів шії та дельтоподібних м'язів**

#### *Нахили голови з обтяженням*

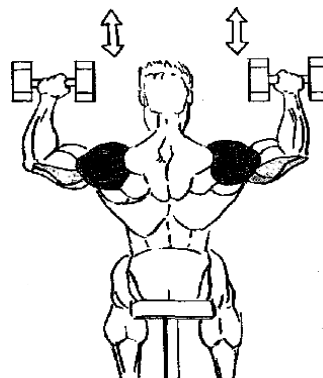
Початкове положення: сидячи, ноги на ширині плечей, руки на колінах, обтяження на ремені. Амплітуда руху скорочена на 5 – 10 градусів менше від природної рухливості шийних хребців. Під час виконання вправи недопустимі обертання голови (рис. 1.3).

### *Жим гантелей сидячи*

Початкове положення: сидячи на лаві, тулуб прямий, трохи відхилено назад, гантелі в руках перед собою вище рівня плечей, долоні вперед, лікті розведені (рис. 1.4).



*Рис 1.3 – Нахили голови з обтяженням*



*Рис. 1.4 – Жим гантелей сидячи*

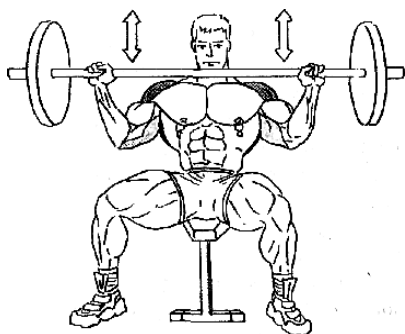
Рух виконується з максимальним прискоренням до повного випрямлення рук, з паузою у верхній точці. Опускати гантелі слід до прямого кута між плечем і передпліччям. Вправа сприяє не тільки розвитку силових якостей, але й за рахунок утримання гантелей у рівновазі – розвитку між м'язовою координації.

### *Жим штанги від грудей сидячи*

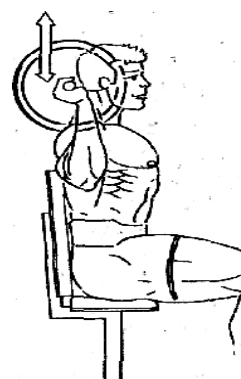
Вправа на дельтоподіні, трапецієподібні, ромбоподібні м'язи, піднімач лопатки, подосний і передні зубчаті м'язи (рис. 1.5).

### *Жим штанги з-за голови сидячи*

Початкове положення: сидячи на лаві, бажано з опорою спиною, хват ширший за плече (рис. 1.6). Темп виконання рівномірний, до повного випрямлення рук з фіксацією у верхній точці.



*Рис. 1.5 – Жим штанги від грудей сидячи*



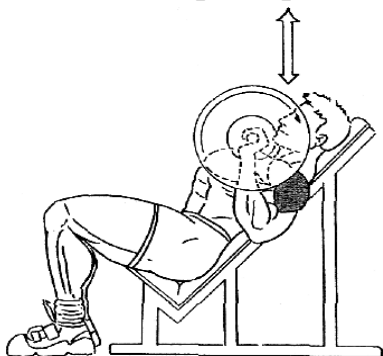
*Рис. 1.6 – Жим штанги з-за голови сидячи*

### *Жим штанги сидячи на похилій лаві*

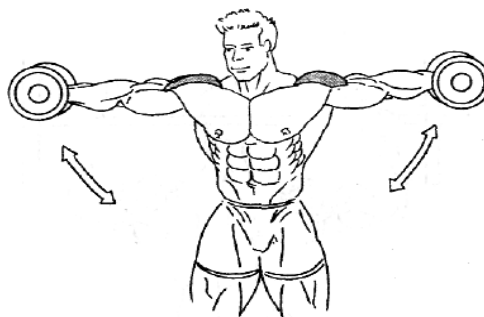
Одна з найбільш ефективних вправ для пророблення верхньої частини грудних м'язів (рис. 1.7). Змінюючи кут нахилу лави, можна перерозподіляти навантаження на різні ділянки грудних і передні пучки дельтоподібних м'язів.

### *Розведення рук із гантелями стоячи*

Початкове положення: стоячи, голова підведена, ноги на ширині плечей, руки злегка зігнуті в ліктях, гантелі перед собою, долоні усередину. Рух виконується за максимальною широкою дугою: чим вище піднімаються гантелі, тим більше долоні розгортаються мізинцем угору ( рис. 1.8 ).



*Рис. 1.7 – Жим штанги сидячи на похилій лаві*



*Рис. 1.8 – Розведення рук із гантелями стоячи*

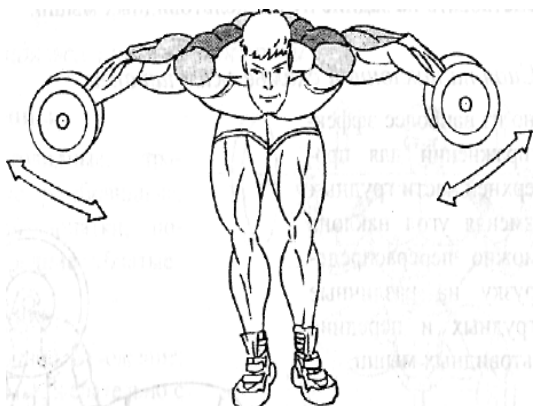
Рух плавний на всій траєкторії. Вправа цінна тим, що траєкторія руху вільна, що, у свою чергу, дозволяє розподіляти навантаження на різні частини дельтоподібних м'язів.

### *Розведення рук із гантелями стоячи в нахилі*

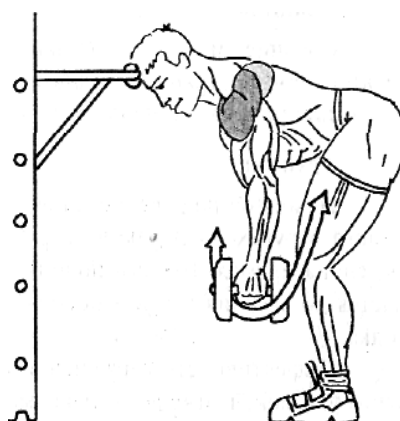
Вправа дозволяє ефективно навантажувати задні пучки дельтоподібних м'язів. Під час виконання вправи тулуб фіксований і паралельний підлозі. За використання великих обтяжень навантаження перерозподіляється на м'язи спини й рук (рис. 1.9).

### *Розведення рук з гантелями стоячи в нахилі з опорою голови*

Вправа аналогічна попередній. Але перевага її полягає в тому, що опора голови дозволяє зняти утримуюче навантаження з поперекового відділу спини й більше концентруватися на опрацюванні м'язів (рис. 1.10).



*Рис. 1.9 – Розведення рук із гантелями стоячи в нахилі*



*Рис. 1.10 – Розведення рук з гантелями в нахилі з опорою голови*

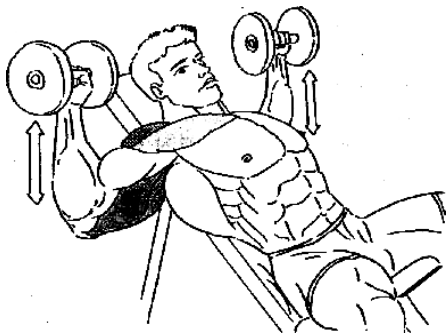


### *Жим гантелей сидячи на лаві*

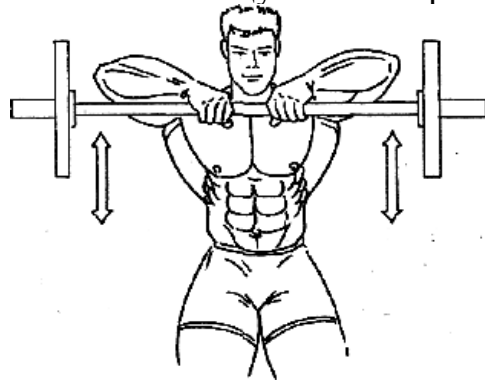
Кут нахилу лави приблизно 45, гантелі в руках на рівні плечей, долонями вперед. Лікті суворо під гантелями. Під час виконання необхідно звернути особливу увагу на вертикальність напрямку руху. Гантелі слід опускати приблизно до рівня вух. За зайвого обтяження значні зусилля будуть спрямовані на збереження амплітуди руху (рис. 1.11).

### *Тяга штанги до підборіддя стоячи*

Початкове положення: стоячи, штанга в руках, хват вузький зверху, спина пряма (рис. 1.12). Штанга піднімається до торкання грифом підборіддя. Ефективність вправи збільшується, якщо в кінцевій фазі руху лікті відводяться максимально вгору й при цьому зберігається суворо вертикальне положення тулуба. Чим ширший хват, тим більше навантаження зміщується на трапеції.



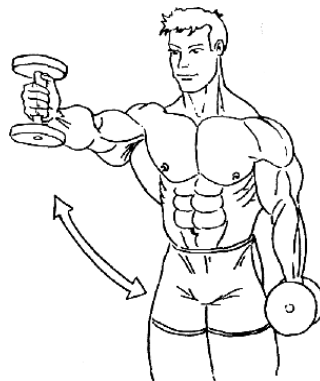
*Рис. 1.11 – Жим гантелей  
сидячи на лаві*



*Рис. 1.12 – Тяга штанги до  
підборіддя стоячи*

### *Підйом гантелей уперед стоячи*

Початкове положення: стоячи, гантелі в руках. Не згинаючи рук у ліктьових суглобах, піднімати гантелі трохи вище за горизонталь (рис. 1.13). Для опрацювання зовнішньої частини переднього пучка кисть повертається долонею вниз. Можливий почерговий підйом гантелей, за якого збільшується точність виконання руху й, відповідно, концентрація на опрацюванні груп м'язів.



*Рис. 1.13 – Підйом гантелей уперед стоячи*

## Варіанти

### *Тяга рукояті тренажера до підборіддя стоячи*

Техніка вправи та ж, що й зі штангою, але використання тренажера дозволяє збільшити комфортність виконання (простіше тримати тулуб вертикально), що дозволяє значно збільшити ефективність вправи (рис. 1. 14). Цінність цієї вправи полягає й у тому, що вона сприяє формуванню красивої постави.

### *Підйом гантелей угору від стегон лежачи на горизонтальній лаві*

Початкове положення: руки прямі, гантелі на стегнах, долоні повернені вниз, амплітуда руху до вертикального положення рук (рис. 1.15). Не рекомендується в початковому положенні опускати гантелі нижче за рівень лав

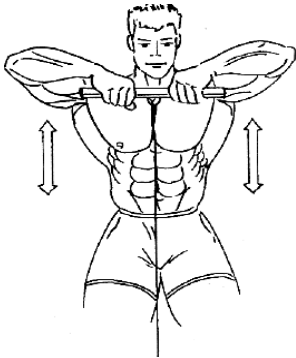


Рис. 1.14 – Тяга рукояті тренажера до підборіддя

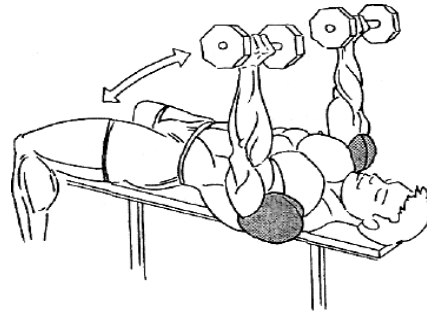


Рис. 1.15– Підйом гантелей угору від стегон лежачи на горизонтальній лаві

### *Підіймання гантелі угору лежачи на боці на похилій лаві*

Початкове положення: лежачи на лаві під кутом 20 – 40", рука злегка зігнута в ліктьовому суглобі, з гантелею перед собою вниз, кисть повернена долонею вниз (рис. 1.16). Під час руху кисть повертається мізинцем вгору. Темп руху рівномірний.

### *Тяга горизонтального блоку перед собою від низу до верху стоячи*

Під час руху тулуб, лікті й кисті фіксовані, захоплення зверху. Амплітуда руху – до рівня плечей (рис. 1.17) Виконується в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції.

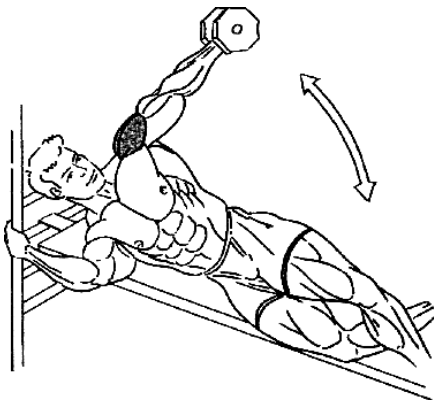


Рис. 1.16 – Підіймання гантелі угору лежачи на боці на похилій лаві



Рис. 1.17 – Тяга горизонтального блоку перед собою від низу до верху стоячи

## 2. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК

### 2.1. Вправи для біцепсів

*Згинання рук зі штангою.*

Початкове положення: стоячи; тулуб, лікті й кисті фіксовані, хват знизу (рис. 2.1). Під час руху гриф вертикально рухається уздовж тулуба. Виконується в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції.

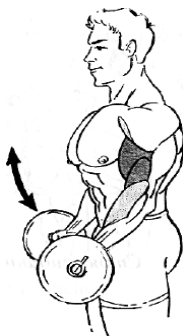


Рис. 2.1 – Згинання рук зі штангою

### Варіанти

Деякі атлети під час руху використовують читтинг (розгойдування), що дає додатковий резерв повторень або дозволяє застосовувати більше обтяження. При цьому в роботу додатково включаються інші м'язи.

Можливий варіант виконання, за якого під час руху згинаються кисті. У цьому випадку в роботу активніше включаються м'язи передпліччя

*Згинання рук з штангою хватом зверху стоячи*

Стоячи; тулуб і лікті фіксовані. Плавним рухом штанга піднімається до рівня підборіддя й поволі опускається.

*Позмінне згинання рук з гантелями сидячи*

Виконується сидячи. Гантелі в руках, долоні повернені до себе. Плечі паралельно тулубу, лікоть фіксований в одному положенні (рис. 2. 2).

Якщо під час виконання долоня розгорнена вгору, то рівномірно навантажується весь біцепс. Якщо рух відбувається з розворотом кисті з положення долоні вниз до розвороту долоні вгору мізинцем до плеча, то більше навантажується зовнішня частина біцепса. Якщо на всій траєкторії руху великий палець спрямований вгору, то навантажується нижня частина біцепса.

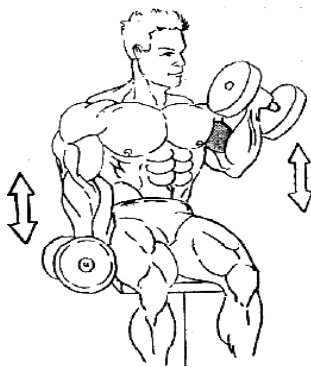


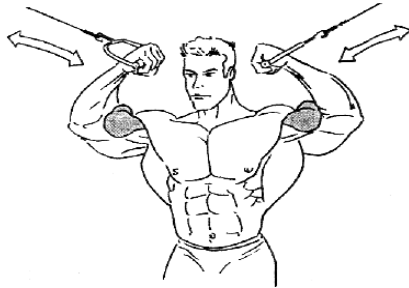
Рис. 2.2 – Позмінне згинання рук з гантелями сидячи

### *Підтягування на щабліні*

Початкове положення: хват на ширині плечей, долоні до себе. Виконується в повільному темпі, із зупинкою у верхній точці, без розгойдування.

### *Згинання рук на верхніх блоках паралельного тренажера стоячи*

Початкове положення: стоячи, тулуб прямий, ноги на ширині плечей, руки фіксовані в ліктях на одній лінії з плечима (рис. 2. 3). Рух у повільному темпі, із зупинкою в кінцевій фазі, тулуб залишається нерухомим. Вправа дозволяє формувати біцепс.



*Рис. 2.3 – Згинання рук на верхніх блоках паралельного тренажера*

*Згинання рук зі штангою лежачи на горизонтальній лаві обличчям униз*  
Штанга в руках за краєм лави. Ліктіфіксовані. Під час виконання стежити за вертикальним розташуванням плеча.

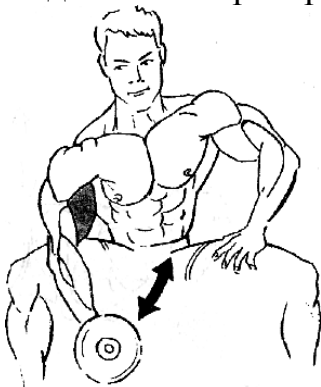
### *Згинання руки з гантелею сидячи, спираючись ліктем об стегно*

Початкове положення: тулуб злегка нахилений уперед, спина пряма (рис. 2. 4). Під час виконання стежити за вертикальним розташуванням плеча, долоня повернена догори. Темп виконання – середній, у верхній точці амплітуди – затримка.

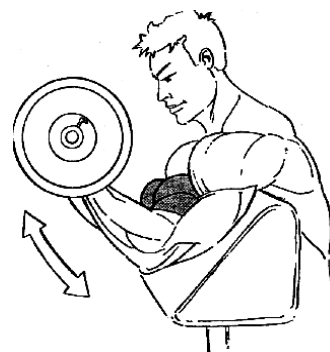
### *Згинання рук зі штангою сидячи з опорою ліктями*

Можливі варіанти виконання з гантелями або зігнутих грифом (рис. 2. 5). Залежно від кута нахилу попітра навантажуються різні ділянки біцепса. Крім того, можливе використання зворотного хвату.

Із метою гарантування безпеки ліктьових суглобів під час виконання вправи не слід повністю розпрямляти руки.



*Рис. 2. 4 – Згинання рук з гантеллю сидячи*



*Рис. 2. 5 – Згинання рук зі штангою сидячи*

## 2.2. Вправи для трицепсів

### Віджимання в упорі лежачи

Початкове положення: упор лежачи, руки ширші за плечі. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, тулуб потрібно опускати до торкання грудьми підлоги, зберігаючи при цьому пряме положення, від якого й залежить ефективність цієї вправи. Якщо під час виконання вправи відбувається торкання підлоги животом або колінами, то знижується навантаження на руки. Для збільшення навантаження використовується додаткове обтяження або ж змінюється кут між тілом і підлогою аж до граничного варіанта – прямого кута (віджимання у стійці на руках біля стінки). Для зниження навантаження на руки кут змінюють у зворотний бік, використовуючи гімнастичну лаву, стілець і так далі. Такий варіант рекомендується для розминки або для розвитку швидкої сили, наприклад, віджимання з відштовхуванням. Розведення ліктів переносить напругу на грудні м'язи, знижуючи при цьому навантаження на трицепс.

Ця вправа, окрім самостійного значення, є підготовчою для освоєння технічно складнішого жиму лежачи.

#### Варіанти

*Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.*

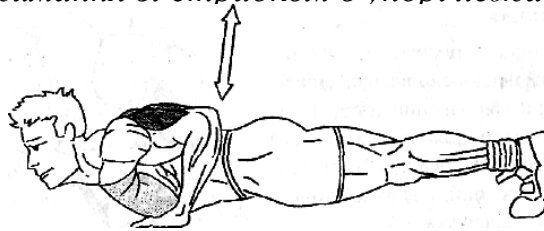


Рис. 2.6 – Віджимання зі стрибком в упорі лежачи

*Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи*

Цей варіант віджимання використовується для розвитку вибухової сили. Кут падіння рекомендується збільшувати поступово (рис. 2.7).

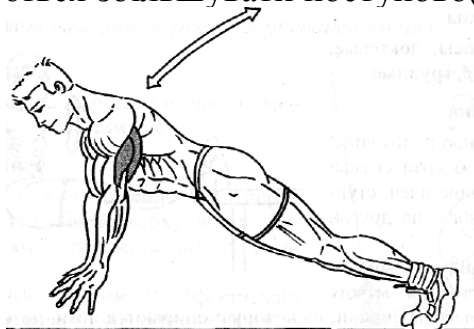
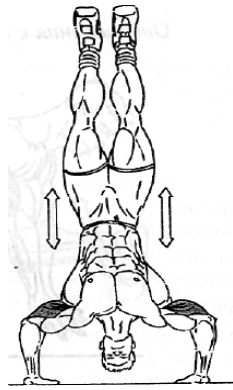


Рис. 2.7 — Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи

*Віджимання у стійці на руках,*

Гарна вправа для розминки. Посилює циркуляцію крові, активно включаючи таким чином організм у роботу. Окрім трицепсів, навантажуються дельтоподібні м'язи, а також м'язи тулуба (рис. 2.8). Утримання рівноваги розвиває загальну координацію рухів.

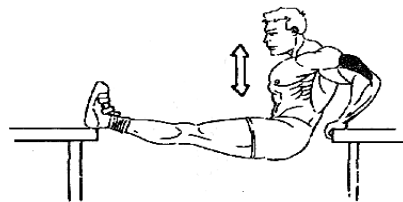


*Рис. 2.8 – Віджимання у стійці на руках*

згинання рук у ліктьових суглобах тулуб опускається до нижньої точки, потім поволі повертається в початкове положення. Глибина опускання тулуба збільшується поступово – орієнтуйтеся на відчуття у плечових суглобах.

### *Віджимання в упорі ззаду.*

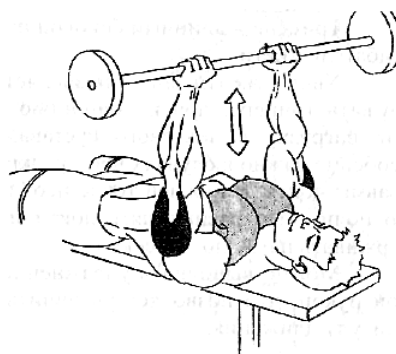
Початкове положення: упор руками на край лави ззаду на ширині плечей, ступні прямих ніг – на іншій лаві ( рис. 2. 9). Індивідуальний добір відстані між долонями й висоти лави, на яку спираються ноги, дозволяє зробити цю вправу комфортнішою. Неприпустимо надмірно захоплюватися шириною постановки кистей. Шляхом



*Рис. 2.9 – Віджимання в упорі ззаду*

### *Жим вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві*

Хват трохи вузький за ширину плечей. Не розводячи лікті, поволі опускайте штангу до торкання низу грудних м'язів( рис. 2. 10). Якщо рухливість кистей не дозволяє комфортно виконувати вправу, рекомендується застосовувати зігнутий гриф. Зі збільшенням ширини хвату навантаження перерозподіляється на грудні й дельтоподібні м'язи. При дуже вузькому хваті виникає небезпека перевантаження зап'ястя.

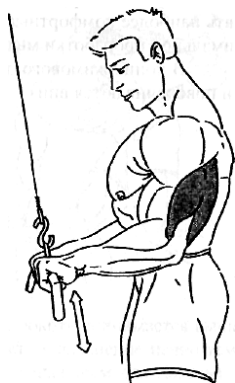


*Рис. 2. 10 – Жим вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві*

### *Розгинання рук на вертикальному блоці стоячи*

Початкове положення: стоячи перед блоком, хват рукояті зверху, лікті притиснуті до боків, ноги злегка зігнуті в колінах ( рис. 2. 11).

Важливою умовою ефективного виконання цієї вправи є зафіксоване положення ліктів, плечей і тулуба. Амплітуда руху – від нижньої лінії грудей до максимального випрямлення рук. Можливе використання різних кутів рукояті блоку.



*Рис. 2. 11 – Розгинання рук на вертикальному блоці стоячи*

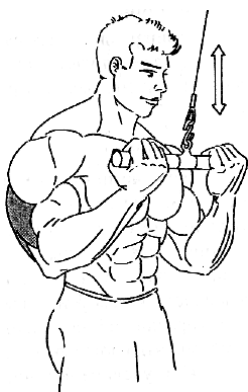
*Розгинання рук на вертикальному блоці зворотним хватом стоячи*

Хват рукояті знизу дозволяє навантажувати трицепс, майже повністю знімаючи навантаження з ліктьового суглоба, що особливо важливо у випадках перевантаження або травми ліктя ( рис. 2. 12 ). У нижній точці необхідно повністю розпрямляти лікті й витримувати паузу до 2-х секунд.

Можна виконувати вправу однією рукою, що дозволяє збільшити амплітуду руху.

*Розгинання рук на вертикальному блоці з мотузкою рукояттю стоячи*

Мотузкова рукоять дозволяє створити найбільш комфортні кути для максимального пророблення м'язів трицепса ( рис. 2. 13). У кінці жимового руху долоні повертаються вниз.



*Рис. 2. 12 – Розгинання рук на вертикальному блоці зворотним хватом стоячи*



*Рис. 2. 13 – Розгинання рук на вертикальному блоці з мотузкою рукояттю стоячи*

*Розгинання руки з гантелею з-за голови сидячи*

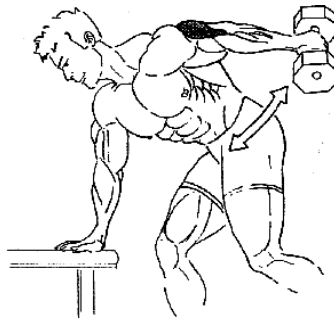
Початкове положення: сидячи, тулуб вертикальний, рука з гантелею за головою, лікоть угорі, зафіксований ( рис. 2. 14). Повільний рух гантелі вгору до повного випрямлення руки, таке ж повільне опускання в початкове положення.



*Рис. 2. 14 – Розгинання руки з гантелею з-за голови сидячи*

*Розгинання руки з гантелею стоячи в нахилі*

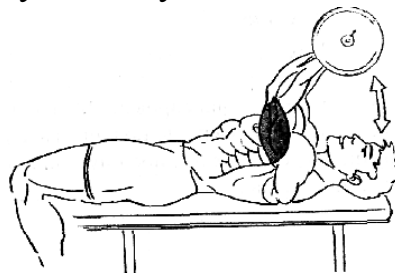
Початкове положення: стоячи в нахилі, тулуб паралельний підлозі, спираючись вільною рукою об лаву або стегно, лікоть робочої руки фіксований вище за тулуб, рука розгинається до повного випрямлення ( рис. 2. 15). Темп виконання повільний, що виключає інерцію. Якщо в початковому положенні лікоть піднімається вище за лінію тулуба, навантаження на трицепс зростає. Вправа цінна тим, що вона ефективно впливає на трицепс у щадному для ліктьового суглоба режимі.



*Рис. 2. 15 – Розгинання руки з гантелею стоячи в нахил*

*Французький жим штанги лежачи на горизонтальній лаві*

Початкове положення: лежачи на лаві, штанга на прямих руках, хват зверху ( рис. 2. 16 ). Зберігаючи фіксоване положення ліктів, опустити штангу за голову не нижче за рівень лави. Можливий варіант виконання, за якого плечі розташовуються ближче до голови таким чином, щоб кут між плечем і лавою стає більше прямого. У цьому випадку підключаються інші групи м'язів.



*Рис. 2. 16 – Французький жим штанги лежачи на горизонтальній лаві*



### *Французький жим стоячи (сидячи)*

Можливі різні положення тулуба – сидячи, сидячи під нахилом, стоячи, а також використання зігнутого грифа, гантелі, блокового тренажера ( рис. 2. 17 ). Все це не впливає на ефективність вправи, а служить переважно засобом різноманітності тренування й підвищення комфортності при виконанні.

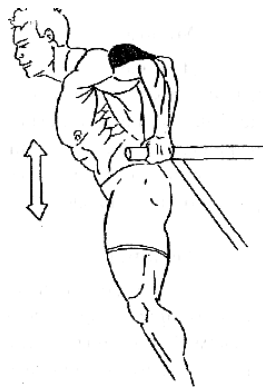


*Рис. 2. 17 – Французький жим стоячи (сидячи)*

### *Віджимання на брусах*

Вправа на м'язи трицепса, дельтоподібні, грудні, підключичні, передні зубчаті, щонайширші м'язи спини.

Початкове положення: упор на брусах, тулуб прямий, лікті притиснуті до боків, голова підведена ( рис. 2. 18 ). Необхідно звернути увагу на те, що рух має виконуватися до повного випрямлення ліктів. Укорочена амплітуда руху переносить навантаження на грудні м'язи.



*Рис. 2. 18 – Віджимання на брусах*

рогин тулуба й відведення голови назад переносить навантаження на трицепси й щонайширші м'язи спини, а згинання тулуба і притиснення підборіддя сприяє переважній дії навантаження на грудні м'язи.

Ширина хвата має бути обмежена, особливо на початкових етапах тренувань, оскільки надмірно широкий хват може призвести до травмування грудних м'язів і плечових суглобів. Темп виконання повільний, що виключає розслаблення в нижній точці амплітуди.

Для регулювання навантаження використовується обтяження, прикріплене до поясу.

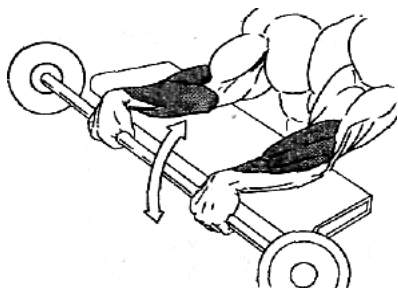
### 2.3. Вправи для м'язів передпліччя

#### *Згинання рук у зап'ястях зі штангою*

Вправа на м'язи: довгий долоний, променевий згинач зап'ястя, плічопроміневий, ліктювий згинач пальців, ліктювий і довгий променевий розгиначі зап'ястя й розгиначі пальців. Початкове положення: сидячи, спираючись передпліччями на лаву з м'яким покриттям, щоб кисті були на вису, долонями догори. Рух починається з розкриття долоні, за якого гриф скочується на фаланги пальців, потім із нижньої точки пальці згинаються до повного стискання долоні, а потім кисть піднімається вгору. Ефективність вправи залежить від амплітуди руху. За максимальної амплітуди відбувається розтягування м'язів, яка збільшує нервову активізацію м'язових волокон. У випадку, якщо вправа виконується без розгинання пальців, можливе використання великих вагів, але навантаження концентрується переважно на м'язах передпліччя.

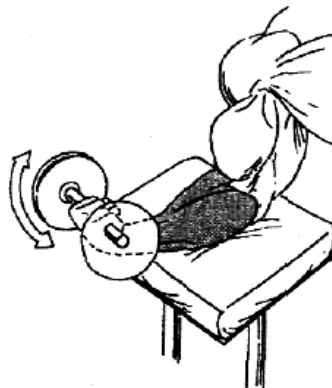
Будова руки людини надзвичайно складна, і для ефективного опрацювання м'язів передпліччя й кисті необхідно використовувати різноманітні варіанти цієї вправи.

*Згинання рук у зап'ястях зі штангою  
сидячи (хват зверху)*



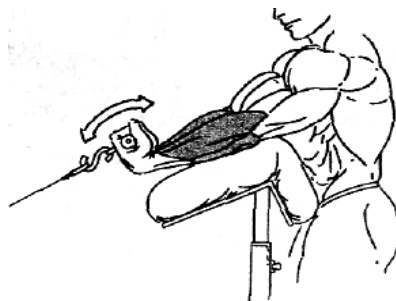
*Рис. 2. 19 – Згинання рук  
у зап'ястях зі штангою  
сидячи (хват зверху)*

*Згинання руки в зап'ясті з гантелею  
сидячи*



*Рис. 2. 20 – Згинання руки в  
зап'ясті з гантелею сидячи*

*Згинання рук у зап'ястях на тренажері сидячи*



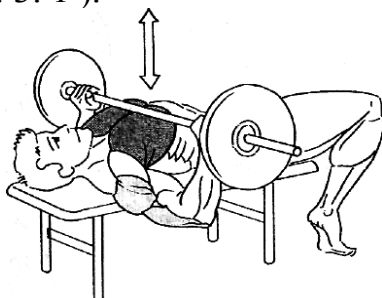
*Рис. 2. 21 – Згинання рук  
у зап'ястях на  
тренажері сидячи*

### 3. ВПРАВИ ДЛЯ ГРУДНИХ М'ЯЗІВ ТА М'ЯЗІВ СПИНИ

#### 3.1. Вправи для грудних м'язів

##### *Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві*

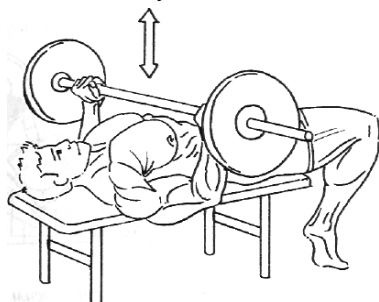
Залежно від ширини хвату можна вибірково впливати на різні ділянки грудних м'язів – від внутрішніх до зовнішніх. При хваті вужче ширини плечей навантажуються трицепси та внутрішні м'язи грудей. Чим ширший хват, тим більше навантаження зміщується до зовнішньої частини грудних м'язів. Під час опускання штанги до нижньої лінії грудей навантаження переходить на дельтоподібні м'язи ( рис. 3. 1 ).



*Рис. 3. 1 – Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві*

##### *Напівжим штанги лежачи на горизонтальній лаві*

Напівжим може виконуватися у двох варіантах. Перший: коли атлет знімає штангу зі стійок і опускає її до певної точки траєкторії, але не до кінця – такий варіант називається напівжим зверху ( рис. 3. 2 ). Другий варіант, – коли жим починається з нижньої точки траєкторії, але не виконується повністю, а також до певної точки – це напівжим знизу.



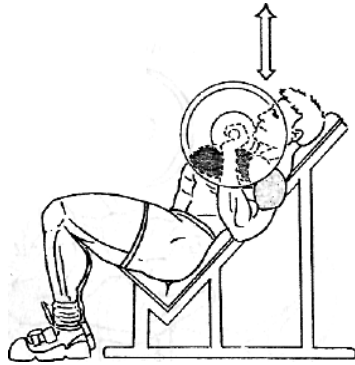
*Рис. 3. 2 – Напівжим штанги лежачи на горизонтальній лаві*

##### *Знімання штанги лежачи на горизонтальній лаві*

Знімання це – варіант напівжиму зверху, за якого штанга, зафіксована на стійках, опущених нижче за нормальний рівень, вижимаються до повного випрямлення рук і фіксації. При зніманнях можливе використання великої ваги.

##### *Жим штанги сидячи на похилій лаві*

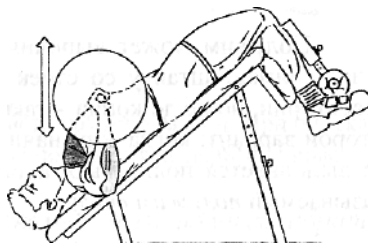
Активно включається в роботу верхня частина грудних м'язів. Під час виконання не рекомендуємо розводити лікті у сторони й виставляти кут нахилу лави більше 30, в обох випадках навантаження зміщується на дельтоподібні м'язи ( рис. 3. 3 ).



*Рис. 3. 3 – Жим штанги сидячи на похилій лаві*

*Жим штанги лежачи на похилій лаві головою вниз*

Активно включається в роботу нижня частина грудних м'язів ( рис. 3. 4 ).

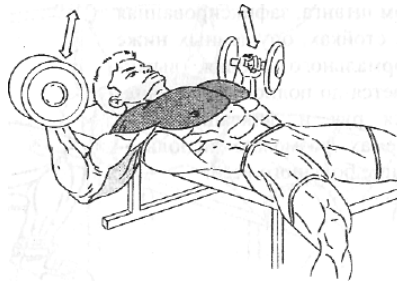


*Рис. 3. 4 – Жим штанги лежачи на похилій лаві головою вниз*

*Жим-розведення гантелей лежачи на лаві*

Включаються в роботу грудні й передні пучки дельтоподібних м'язів ( рис. 3. 5 ).

Вправа примітна тим, що дозволяє працювати з великими вагами, що важливо для розвитку сили, а також ефективно варіювати навантаження між грудними м'язами й трицепсами.



*Рис. 3. 5 – Жим-розведення гантелей лежачи на лаві*

*Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві*

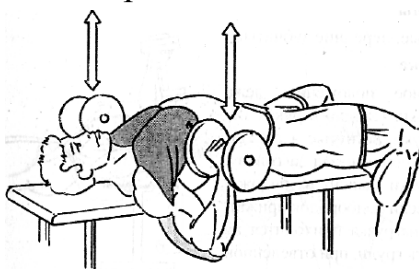
Вправа на м'язи трицепса, ліктьові, грудні, щонайширші, підлопаткові, дельтовидні.

Початкове положення: гантелі утримуються на витягнутих руках на ширині плечей, долоні повернені всередину, кисті й зап'ястя зафіксовані, ноги – довільно у зручній позі ( рис 3. 6 ). Гантелі опускаються так, щоб у нижній

крапці лікті були розведені в сторони. Під час вижимання гантелей, після досягнення прямого кута в ліктях, кисті розгортаються долонями від себе, що дозволяє максимально навантажити трицепси.

Гантелі можна вижимати по черзі. У цьому випадку можна використовувати більше обтяження, проте при цьому відволікається увага на утримання тулуба в рівновазі.

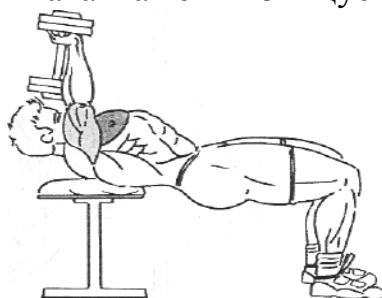
Під час виконання вправи можна міняти нахил лави. Якщо край лави, на якому лежить голова, підводиться, навантаження зміщується на верхню частину грудей і дельтоподібні м'язи, якщо опускається – на нижню частину грудей і щонайширші м'язи спини. Окрім прямої дії на м'язи, ця вправа сприяє розвитку внутрішньом'язової координації.



*Рис. 3. 6 – Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві*

*Відведення рук із гантелею за голову (пулловер) лежачи упоперек лави*

Початкове положення: лежачи упоперек лави, гантель у руках перед собою. Руки, зігнуті в ліктях, поволі відводяться назад за голову ( рис. 3. 7 ). Акцент навантаження залежить від положення голови. Якщо підборіддя притиснуте, то основне навантаження відводиться на нижню частину грудей, за відведеної назад голови навантаження зміщується на верхні грудні м'язи.



*Рис. 3. 7 – Відведення рук із гантелею за голову (пулловер) лежачи упоперек лави*

*Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві*

Вправа на грудні м'язи, передні пучки дельтоподібних, передня зубчата.

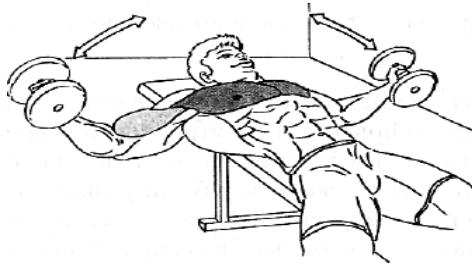
Початкове положення: лежачи на горизонтальній лаві, підборіддя притиснуте, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах ( рис. 3. 8 ).

Під час виконання вправи необхідно звернути увагу на те, щоб на всій амплітуді руху між руками у плечовому суглобі й тулубом зберігався кут у 90 градусів.

Головна умова безпеки вправи – не перевищувати природну амплітуду руху плечових суглобів.

*Зведення рук на тренажері сидячи*

Вправа дозволяє ізолювано впливати на грудні м'язи ( рис. 3. 9 ). Залежно від положення рук можна прицільно навантажувати різні ділянки грудних м'язів.



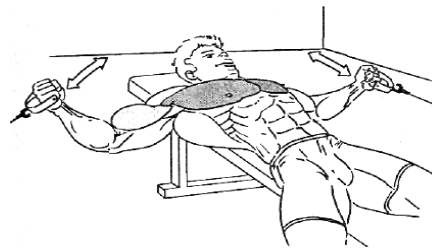
*Рис. 3. 8 – Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві*



*Рис. 3. 9 – Зведення рук на тренажері сидячи*

*Зведення рук на тренажері лежачи на горизонтальній лаві*

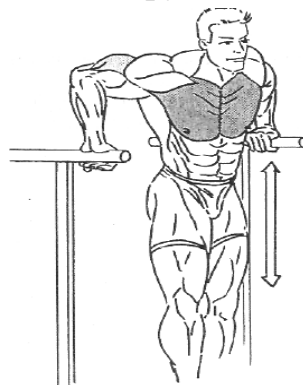
Вправа застосовується переважно на початкових етапах тренувань для гарантування безпеки плечових суглобів ( рис. 3. 10 ).



*Рис. 3. 10 – Зведення рук на тренажері лежачи на горизонтальній лаві*

*Віджимання на брусах зворотним хватом*

Якщо в жимі лежачи й у віджиманнях на брусах м'язи грудей і трицепси конкурують одне з одним, то у віджиманнях на брусах зворотним хватом навантаження переважливо лягає на грудні м'язи ( рис. 3. 11. ).



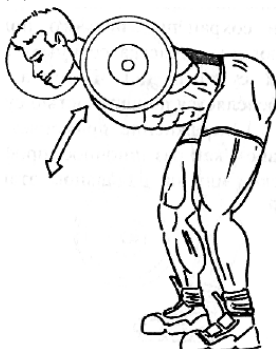
*Рис. 3. 11 – Віджимання на брусах зворотним хватом*

### 3.2 Вправи для м'язів спини

#### *Нахили зі штангою на плечах стоячи*

Вправа на м'язи - розгиначі тулуба: трапецієподібний, верхній і нижній задні зубчаті м'язи, випрямляч хребта, попереково-остистий м'яз, короткі м'язи спини.

Початкове положення: штанга на плечах (*чим вужчий хват, тим менший тиск грифа на хребет!*), ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, голова підведена ( рпс. 3. 12 ). Рух починається з прогину в попереку й нахилу тулуба вперед, ноги при цьому залишаються зігнутими в колінах. Глибина нахилу визначається рухливістю суглобів. Повернення в початкове положення відбувається у зворотній послідовності.

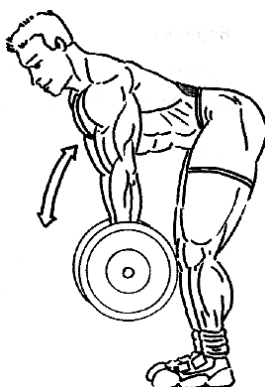


*Рис. 3. 12 – Нахили зі штангою на плечах стоячи*

#### *Нахили тулуба стоячи зі штангою в руках*

Вправа на трапецієподібні, зубчаті, випрямлячі хребта, попереково-остисті, короткі м'язи спини.

Початкове положення: стоячи, штанга в руках, хват звичайний на ширині плечей, ноги злегка зігнуті в колінах, голова підведена, плечі розгорнені ( рис. 3. 13 ). Основною вимогою до техніки виконання цієї вправи є пряме положення спини.



*Рис. 3. 13 – Нахили тулуба стоячи зі штангою в руках*

#### *Тяга вертикального блоку до грудей сидячи*

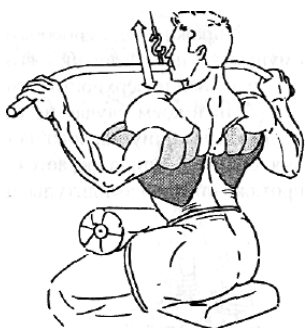
Вправа на найширші м'язи спини, трицепси, плечові, грудні, ромбовидні, більший круглий, підлопаткові та згиначі кисті.

Важливо зрозуміти, що тяга здійснюється за рахунок опускання ліктів, а не згинанням рук, кисті максимально розслаблені.

Початкове положення: хват рукояті зверху, широкий, спина прогнута, тулуб і голова трохи відхилені назад, лікті розведені в сторони ( рис. 3. 14 ).

Рух починається зі створення максимальної напруги на щонайширших м'язах. Важливу роль у цій вправі відіграє ширина хвата. Щоб максимально пропрацювати верхню частину щонайширшого м'яза, який утворює «крила» і візуально розширює спину, хват має бути максимально широким, наскільки це можливо без утрати комфорту. Чим ширший хват, тим менше в роботу включається нижня частина великого грудного м'яза й тим більший акцент робиться на верхню частину щонайширшого й великого круглого м'яза. Чим вужчий хват, тим більше навантаження зміщується на нижню частину щонайширшого й великого грудного м'яза.

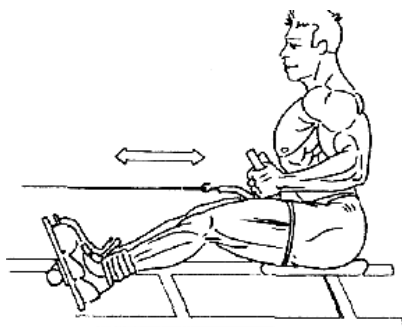
Ця вправа може бути підготовчою для підтягування у висі на щабліні. Ефективність вправи збільшується, якщо вдається розслабити кисті й зосередитися на ліктьових суглобах.



*Рис. 3. 14 – Тяга вертикального блоку до грудей сидячи*

*Тяга горизонтального блоку до грудей сидячи*

Ефективна вправа для середньої частини найширших м'язів ( рис. 3. 15 ).  
Рекомендується використовувати лямки для кистей.



*Рис. 3. 15 – Тяга горизонтального блоку до грудей сидячи*

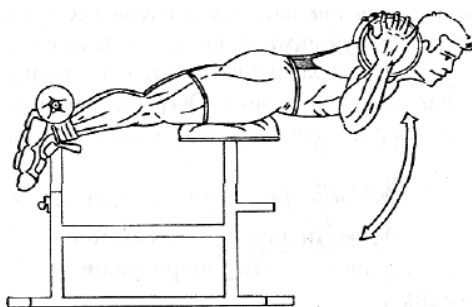
*Нахили тулуба лежачи, спираючись стегнами*

М'яз-випрямляч хребта, задні зубчаті – верхній і нижній, м'язи шиї й голови, попереково-остистий, короткі м'язи спини, сідничні.

Початкове положення: лежачи, спираючись стегнами, ступні зафіксовані обтяження за головою (рис. 3.16). Нахилитися вниз і випрямитися до горизонтального положення, прогинання тулуба за інерцією вище за



горизонталь небезпечно для поперека. Проте прогинання тулуба з фіксованого горизонтального положення можливе як один із варіантів виконання вправи. Найбільший ефект досягається, якщо під час нахилу вперед одночасно згинається хребет у грудному відділі, під час підйому хребет випрямляється.



*Рис. 3. 16 – Нахили тулуба лежачи, спираючись стегнами*

#### *Тяга на тренажері стоячи в нахилі*

Вправа на щонайширші м'язи, випрямляч хребта, попереково-остисті, короткі м'язи спини, біцепси, плечові, пліч-променеві.

Початкове положення: стоячи в нахилі, голова підведена, ноги зігнуті в колінах, хват рукояті тренажера зверху ( рис 3. 17 ).

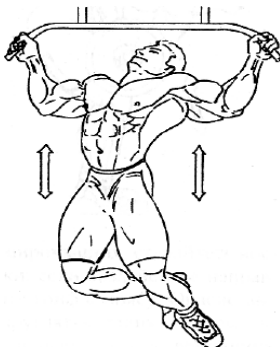


*Рис. 3. 17 – Тяга на тренажері стоячи в нахилі*

#### *Підтягування широким хватом*

Початкове положення: вис на щабліні, хват зверху, спина прогнута ( рис. 3. 18 ). Чим ширший хват, тим більше навантаження концентрується на верхній частині щонайширших м'язів. Рухи повільні із зупинкою на 1 – 2 секунди вгорі.

Ефективність вправи залежить від величини навантаження. Якщо недостатньо власної ваги, можна використовувати обтяження.



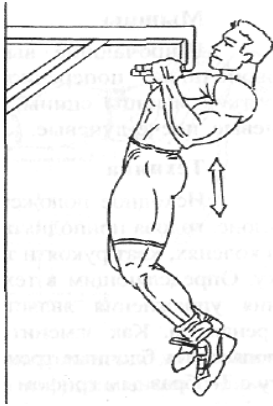
*Рис. 3. 18 – Підтягування широким хватом*

### *Підтягування вузьким хватом*

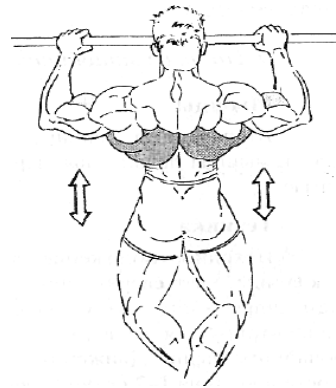
Навантаження концентрується переважно на нижній частині щонайширших м'язів ( рис. 3. 19 ).

### *Підтягування середнім хватом*

Навантаження розподіляється переважно на середню частину щонайширшого м'яза спини ( рис. 3. 20 ).



*Рис. 3. 19 – Підтягування вузьким хватом*



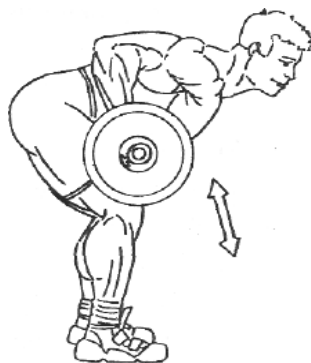
*Рис. 3. 20 – Підтягування середнім хватом*

### *Тяга штанги до грудей стоячи в нахилі*

Вправа на щонайширші м'язи спини, трапецієподібні, дельтоподібні й м'язи передпліччя, ромбоподібний, подостний.

Початкове положення: стоячи в нахилі, щоб у тазостегновому суглобі між тулубом і ногами був прямий кут; штанга в руках, хват зверху, на ширині плечей; спина пряма або злегка прогнута в попереку, голова підведена ( рис. 3.21).

Тягу виконують при нерухомому тулубі. Якщо ви хочете акцентувати навантаження на верхній частині спини й середині щонайширших м'язів, прагніть торкнутися грифом нижньої області грудної клітини; якщо дія спрямована більше на низ щонайширших м'язів, підтягуйте гриф до пояса. Небезпечно виконувати вправу «ривками», а також «округляти» спину. У цій вправі велике навантаження «лягає» на поперековий відділ хребта. Для її зняття часто використовують опору або під груди, або під голову.



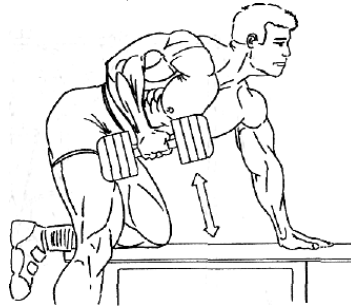
*Рис. 3. 21 – Тяга штанги до грудей стоячи в нахилі*

## Варіанти

### *Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі*

Вихідне положення: стоячи в нахилі з опорою лівою рукою на лаву, у правій руці гантель, ліва нога спирається коліном на лаву або зігнута в коліні і притиснута до лави, голова, піднята спина пряма ( рис. 3. 22 ).

Рух починається з підйому плеча і правої половини тулуба вгору, потім рука згинається в ліктьовому суглобі, і гантель піднімається до грудей. Без затримки у верхній крапці гантель повертається в початкове положення. Рекомендується виконувати вправу з максимальною амплітудою руху й концентрацією уваги на щонайширшому м'язі спини, інакше навантаження зміщується здебільшого на біцепс. Кисть максимально розслаблена, гантель «тягнеться» ліктем.



*Рис. 3. 22 – Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі*

### **3.3. Вправи для трапецієподібних м'язів**

#### *Тяга гантелей у нахилі сидячи*

Вправа на трапецієподібні, (середня частина), ромбоподібні м'язи.

Початкове положення: сидячи на лаві, тулуб нахилений уперед (рис. 3. 23). Рух гантелей йде суворо вгору до грудей із зупинкою на декілька секунд у верхній точці. Увага в цей момент має бути повністю сконцентрована на трапецієподібних м'язах.

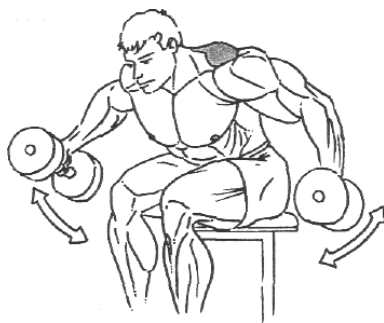


*Рис. 3. 23 – Тяга гантелей у нахилі сидячи*

#### *Розведення гантелей у нахилі сидячи*

Початкове положення: сидячи на лаві, тулуб нахилений уперед, руки злегка зігнуті в ліктях ( рис. 3. 24 ).

Рух гантелей упродовж всієї амплітуди рівномірний, що виключає інерцію. У верхній точці коротка пауза з максимальною концентрацією на трапецієподібних м'язах.



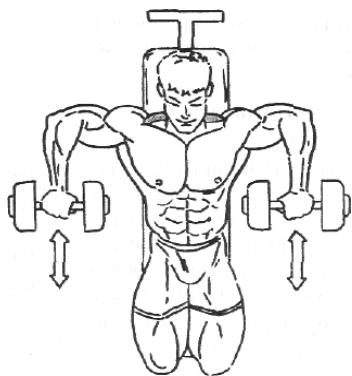
*Рис. 3. 24 – Розведення гантелей у нахилі сидючи*

#### *Тяга гантелей сидючи*

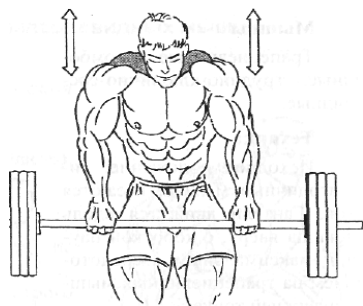
Вправа на трапецієподібні, ромбоподібні, грудино-ключично-сосцевидні м'язи.

Початкове положення: сидючи, сідничні м'язи торкаються п'ят (рис. 3. 25). Гантели рухаються уздовж тулуба вгору, з короткою паузою й максимальним зосередженням на трапецієподібних м'язах у верхній точці.

Таке початкове положення дозволяє швидше розслабляти м'язи між підходами.



*Рис. 3. 25 – Тяга гантелей сидючи*



*Рис. 3. 26 – Підйом плечей стоячи зі штангою в руках*

#### *Підйом плечей стоячи зі штангою в руках*

Вправа на трапецієподібні, піднімач лопатки, ромбоподібні, грудино-ключично-сосцевидні м'язи (рис. 3. 26).

Початкове положення: стоячи з штангою в руках, ноги на ширині плечей, випрямлені, але не зафіксовані.

Піднімаємо плечі максимально вгору (до вух), тулуб залишається нерухомим, руки – прямими. Після паузи поволі повертаємося в початкове положення. Не рекомендується робити кругові рухи плечима, що травмонебезпечно для плечового суглоба. Не можна також використовувати дуже велику вагу, що скорочує амплітуду руху й дає непотрібне навантаження на хребет. Вправу можна виконувати з гантелями.

## 4. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА

### 4.1 Вправи для нижніх м'язів живота

Вправа на прямі й косі м'язи живота, переважно нижню частину, гребінчастий прямий м'яз стегон.

Початкове положення: вис на шабліні або на шведській стінці ( рис. 4).

Рух починається з підняття злегка зігнутих у колінах ніг. Спочатку – до кута 40 – 45°, рух здійснюється переважно м'язами-сгиначами стегна, а далі – до шаблини гомілкою – здебільшого м'язами живота.

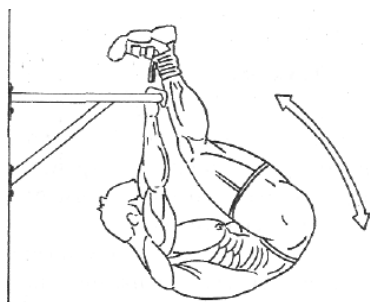


Рис. 4. 1 – Вправа на прямі й косі м'язи живота

### Варіанти

#### Підйом ніг із поворотом у висі

Дозволяє більшою мірою задіювати косі м'язи живота, міжреберні сулуби ( рис. 4. 2 ).

#### Підйом ніг в упорі на передпліччях

Вправа на прямі й косі м'язи живота (нижня частина).

Початкове положення: в упорі на передпліччях, спина торкається спинки тренажера, ноги зігнуті в колінах ( рис. 4. 3 ) Ноги піднімаються вище за горизонталь на 15 – 20 см, до обов'язкового згинання тулуба за рахунок руху таза. Рух повільний із затримкою у верхній точці.

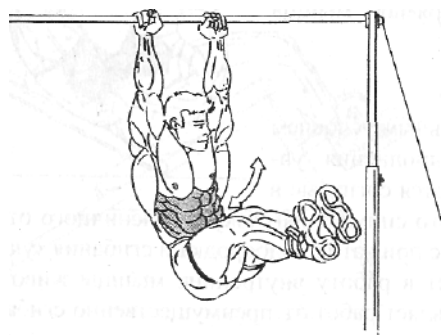


Рис. 4. 2 – Підйом ніг із поворотом у висі



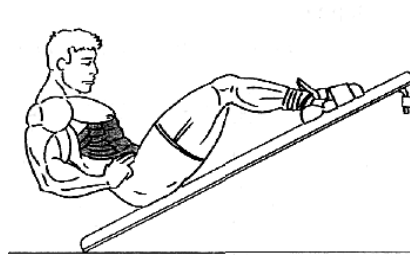
Рис. 4. 3 – Підйом ніг в упорі на передпліччях

## 4.2 Вправи для верхніх м'язів живота

### *Підйом тулуба лежачи на похилій лаві*

Вправа на прямі й косі м'язи живота, переважно верхню частину, прямий м'яз стегна.

Обов'язковою умовою правильного виконання вправи є зігнуті в колінах ноги, що знімає навантаження з поперекового відділу спини. Рух починається з притиснення підборіддя й згинання тулуба, це додатково включає в роботу внутрішні м'язи живота ( рис. 4. 4 ). Підйом прямого тулуба змушує працювати переважно згиначі ніг, а не м'язи живота.



*Рис. 4. 4 – Підйом тулуба лежачи на похилій лаві*

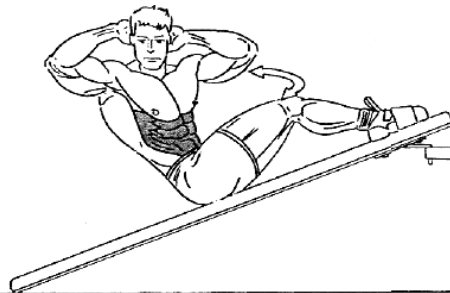
### **Варіанти**

#### *Підйом тулуба з поворотом лежачи на похилій лаві*

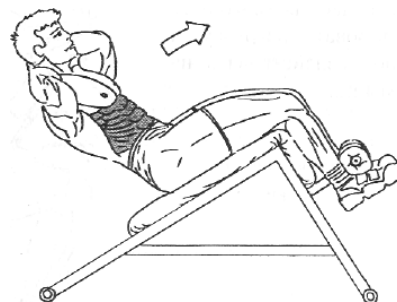
Вправа аналогічна попередній, проте повороти тулуба сприяють активнішій роботі міжреберних м'язів ( рис. 4. 5 ).

*Підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 сек. і завершенням руху з максимальною швидкістю лежачи*

Зупинка дозволяє збільшити навантаження на м'язи живота ( рис. 4. 6 ). Навантаження також можна збільшити, тримаючи в руках обтяження. Це стосується всіх вправ на похилій дошці.



*Рис. 4. 5 – Підйом тулуба з поворотом лежачи на похилій лаві*



*Рис. 4. 6 – Підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 сек. і завершенням руху з максимальною швидкістю лежачи*

## 5. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ

### 5.1 Вправи для м'язів стегна

#### *Присідання зі штангою на плечах*

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, сідничні, кравецькі м'язи, а також м'язи що приводять, двоголові, напівсухожилльні.

Початкове положення: штанга на плечах, ноги на ширині плечей, опора на всю ступню ( рис. 5. 1 ). У разі обмеженої рухливості гомілковостопних суглобів, із метою збереження проекції центру тяжіння на середину стопи й уникнення відриву п'ят від підлоги рекомендується підкладати під п'ятки брусок.

Зберігаючи тулуб прямо, поволі сідаємо, потім без додаткового розгойдування повертаємося в початкове положення. Глибина присідання залежить від рухливості суглобів. Щоб уникнути травм у колінних суглобах і попереку, недопустимі будь-які зміни положення спини на всій траєкторії руху, уключаючи й нижню точку. Розворот носків і ширина постановки ніг у початковому положенні дозволяють акцентувати навантаження на різні групи м'язів. Якщо ступні розташовані паралельно на ширині плечей, навантаження розподіляється рівномірно на всі м'язи.

#### *Присідання зі штангою в руках*

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, нижній, прямий м'яз стегна.

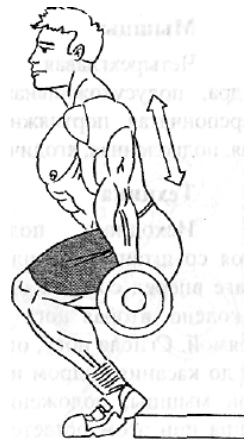
Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, штанга в руках ззаду ( рис. 5. 2 ).

Повільне присідання до нижньої точки амплітуди з опорою на всю ступню без різких рухів тулубом має переходити у вставання.

Важливо знати, що разом із силовими здібностями ця вправа розвиває й координаційні якості. Необхідно уникати великих вагів штанги, оскільки це призводить до порушення техніки виконання, тому виникає небезпека травми.



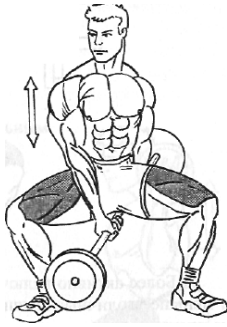
*Рис. 5. 1 – Присідання зі штангою на плечах*



*Рис. 5. 2 – Присідання зі штангою в руках*

### *Присідання зі штангою в руках між ніг*

Сприяє повноцінному задіюванню всіх груп м'язів ніг із мінімальним навантаженням на колінні суглоби ( рис. 5. 3 ).



*Рис. 5. 3 – Присідання зі штангою в руках між ніг*

### *Присідання зі штангою «у ножицях»*

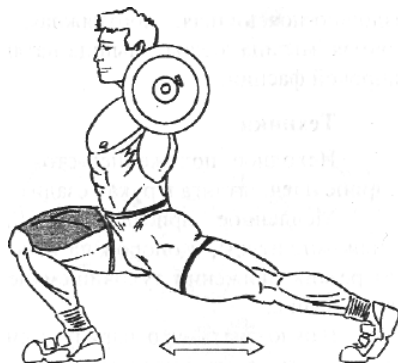
Вправа на чотириглавий м'яз стегна, напівсухожильний, напівперетинчастий, кравецький, нижній, підколінний, сідничний.

Початкове положення: стоячи з штангою на плечах, на кроці вперед зігнути одну ногу в коліні, друга нога залишається прямою ( рис. 5. 4 ). Згинаючи ногу, опускаємося до торкання стегном литкового м'яза, положення тулуба при цьому залишається вертикальним.

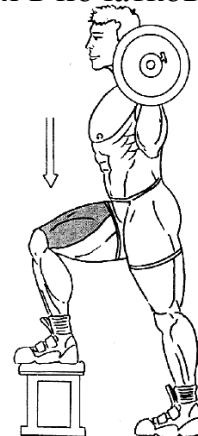
### *Сходження на лаву зі штангою на плечах*

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, напівсухожильний, сідничний, підколінний.

Початкове положення: стоячи зі штангою на плечах, спина пряма, нога на лаві ( рис. 5. 5 ). Розгинаємо ногу до постановки іншої ноги на лаву й поволі, контролюючи пряме положення тулуба, повертаємося в початкове положення.



*Рис. 5. 4 – Присідання зі штангою «у ножицях»*



*Рис. 5. 5 – Сходження на лаву зі штангою на плечах*

### *Гак-присідання*

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, сідничні, двоголові, напівсухожильні.

Техніка виконання залежить від конструктивних особливостей тренажера: в одних випадках присідання з обтяженням виконується вертикально, в інших – під кутом.

Вправа відрізняється тим, що дозволяє ізолювано навантажити м'язи ніг.



## Варіанти

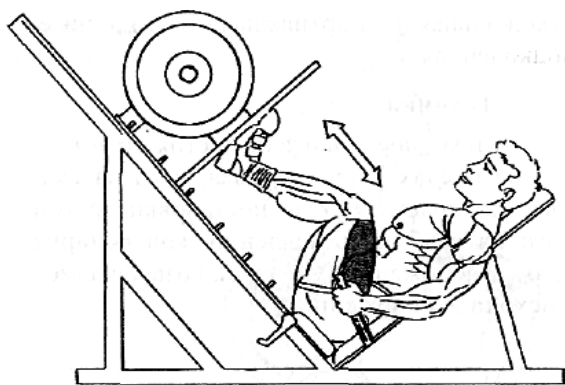
### *Жим ногами лежачи*

Рекомендується в тих випадках, коли навантаження на спину небажані ( рис. 5. 6 ).

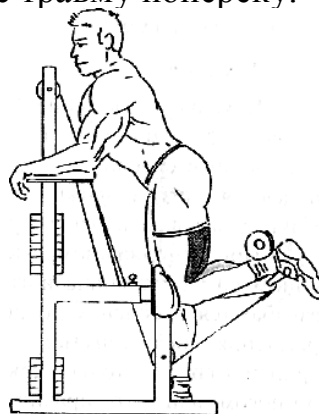
### *Згинання ноги на тренажері стоячи*

Робота на тренажері дозволяє навантажувати двоголовий м'яз стегна з більшою зосередженістю, ніж у попередніх вправах ( рис. 5. 7 ).

Цей варіант рекомендується тим, хто переніс травму попереку.



*Рис. 5. 6 – Жим ногами лежачи*



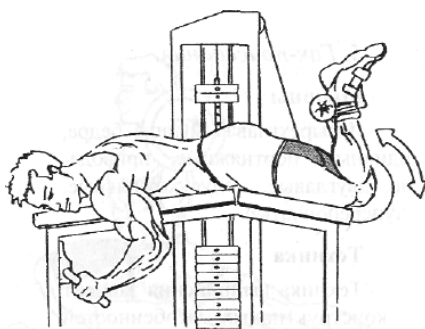
*Рис. 5. 7 – Згинання ноги на тренажері стоячи*

### *Згинання ніг на тренажері*

Вправа на двоголові м'язи стегна, напівсухожильні, напівперетинчасті, підколінні, ікроножні, підошовні.

Початкове положення: лежачи животом на лаві тренажера, ступні ніг підведені під м'які валики, носки тягнути на себе, руки зафіксовані на поручнях тренажера, коліна «звисають» із краю лави ( рис. 5. 8 ). При нерухомому тулубі ноги згинаються в колінах до торкання ступнями сидниць. Затримка в кінцевій точці декілька секунд з максимальною концентрацією на двоголовому м'язі стегна.

Найбільш поширена помилка в цій вправі – відрив тазу від лави, що скорочує амплітуду руху.



*Рис. 5. 8 – Згинання ніг на тренажері*

### *Згинання ноги з обтяження стоячи*

За відсутності тренажера можна впливати на двоголовий м'яз стегна, згинаючи ногу з прикріпленим обтяженням ( рис. 5. 9 ).



*Рис. 5. 9 – Згинання ноги з обтяження стоячи*

### *Розгинання ніг на тренажері сидячи*

Вправа на чотириглаві м'язи стегна, напівсухожилльні.

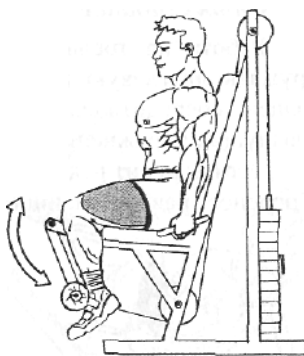
Початкове положення: сидячи на тренажері, підколінні ямки точно припадають на край сидіння, підйоми щабель упираються знизу в м'які валики, руки зафіксовані на поручнях тренажера ( рис. 5. 10 ).

За нерухомого дещо відхиленого назад тулуба ноги поволі розгинаються в колінах до повного випрямлення, носки тягнути на себе, стопи розвернути назовні. Затримка у верхній точці – декілька секунд. Ефективність цієї вправи багато в чому залежить від правильної конструкції тренажера.

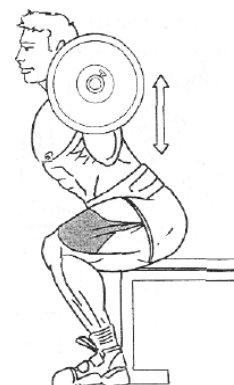
### *Присідання на лаву*

Основною складністю під час виконання тяги для багатьох атлетів – відсутність навичок одночасного «включення» потрібних м'язів у роботу у стартовому положенні. Зазвичай навантаження переноситися на м'язи спини, ноги при цьому залишаються незадіяними, що призводить до зниження результату ( рис. 5. 11 ).

Особливостями цієї вправи є те що, по-перше, під час присідання на лаву виробляються навички одночасного «включення» м'язів спини й ніг під кутами, які якраз і відповідають стартовому положенню в тязі. А по-друге, вправа виконується в повільному, контрольованому темпі, іншими словами, умови вправи вимагають постійної уваги й напруги м'язів, що робить цю вправу дуже ефективною.



*Рис. 5. 10 – Розгинання ніг на тренажері сидячи*



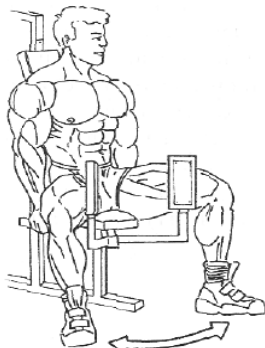
*Рис. 5. 11 – Присідання на лаву*

### *Зведення ніг на тренажері сидячи*

Вправа на м'язи стегна, що приводять.

Якщо носки ніг обернені усередину, то більшою мірою працюють м'язи, що приводять, якщо назовні – м'язи тазового дна ( рис. 5. 12 ).

Ефективність вправи багато в чому залежить від концентрації на опрацьовуваних м'язах.



*Рис. 5. 12 – Зведення ніг на тренажері сидячи*

### **5.2 Вправи для сідничних м'язів**

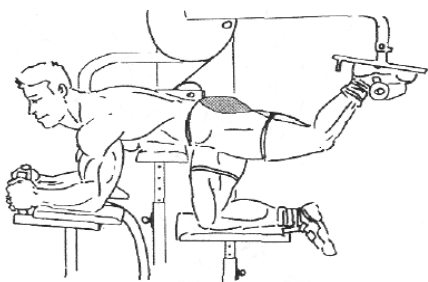
#### *Подйом ноги на тренажері з опорою руками й коліном*

Вправа на м'язи: великі сідничні, середні та малі двоголові м'язи.

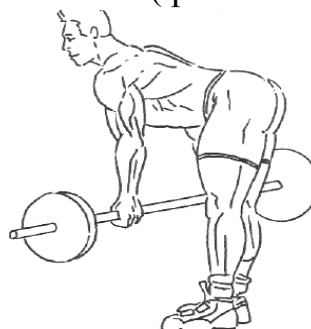
Початкове положення: опора ліктями й коліном на підставки на тренажері, тулуб паралельний підлозі ( рис. 5. 13 ). Нога, натискаючи ступнею на важіль, піднімається вгору з паузою в кінцевій точці руху.

#### *Нахили з штангою в руках (ноги разом) стоячи*

Під час виконання цієї вправи основна частина навантаження може зміщуватися або на м'язи спини, або на сідничні й задню поверхню стегна. Щоб здебільшого працювали сідничні м'язи, ступні потрібно поставити вужче ширини плечей і виконувати вправу з прямими ногами ( рис. 5. 14 ).



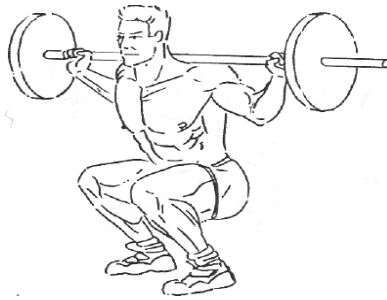
*Рис. 5. 13 – Підйом ноги на тренажері з опорою руками й коліном*



*Рис. 5. 14 – Нахили з штангою в руках(ноги разом) стоячи*

#### *Глибокі присідання зі штангою*

На всій траєкторії руху сідничні м'язи задіяні здебільшого тільки в нижній точці ( рис. 5. 15 ).



*Рис. 5. 15 – Глибокі присідання зі штангою*

*Нахили зі штангою на плечах, опираючись стегнами (тулуб під кутом)*

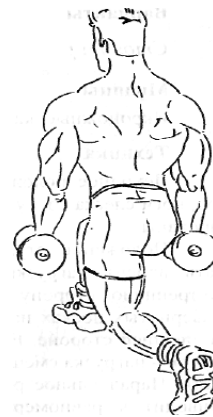
Для впливу на сідничні м'язи вправа вимагає максимальної концентрації, інакше переважне навантаження доводиться на м'язи спини ( рис. 5. 16 ).

*Присідання з обтяженням у руках на випаді*

Для ефективнішої роботи вправа вимагає максимальної концентрації на сідничних м'язах ( рис. 5.17 ).



*Рис. 5. 16 – Нахили зі штангою на плечах, опираючись стегнами*



*Рис. 5. 17 – Присідання з обтяженням у руках на випаді*

### **5.3 Вправи для м'язів гомілки**

*Підйом на носки з обтяженням в опущених руках*

Вправа на литкові, камбалоподібні, задні великі гомілкової м'язи та довгий згинач пальців.

Початкове положення: стоячи, з обтяженням у руках ( рис. 5. 18 ). Рух починається зі згинання ніг у голеностопі, п'ятку потрібно максимально опускати вниз, з нижньої точки – вихід на носки.

На всій амплітуді руху необхідно тримати ноги в колінах злегка зігнутими, не випрямляючи їх у кінцевій фазі. Ефективність вправи залежить від амплітуди руху. За максимальної амплітуди відбувається розтягування м'язів, яка збільшує нервову активізацію м'язових волокон.

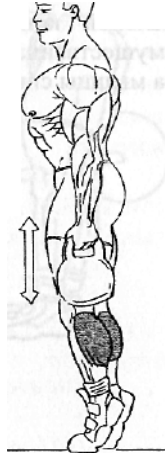
Цю вправу можна виконувати й на тренажері (обтяження на плечах).

*Підйом на носки стоячи на відстані 1м від стіни*

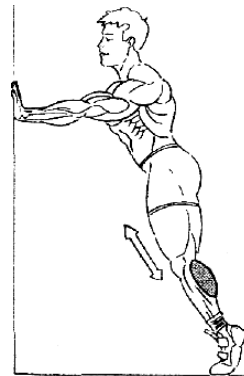
Вправа на литкові, камбалоподібні м'язи.

Початкове положення: тулуб прямий, ноги злегка зігнуті в колінах і зафіксовані ( рис. 5. 19 ).

Положення щабель дозволяє зміщувати акцент навантаження на зовнішню або внутрішню сторону м'язів гомілки. При розгорнутих носках навантаження акцентується на зовнішньому боці. Якщо носки повернені всередину, – навантаження зміщується на внутрішню частину.



*Рис. 5. 18 – Підйом на носки з обтяженням в опущених руках*



*Рис. 5. 19 – Підйом на носки стоячи на відстані Ім від стіни*

#### *Підйом на носки на тренажері сидячи*

Вправа дозволяє максимально впливати на камбалоподібний м'яз, який створює ширину гомілки ( рис. 5. 20 ).

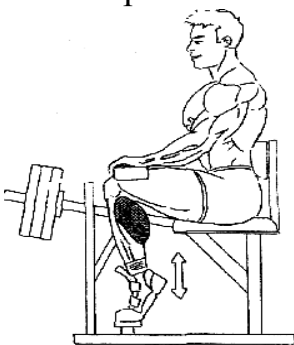
На відміну від інших вправ, знімається навантаження з хребта, тазостегнових і колінних суглобів.

#### *Жи.м ступнями на тренажері сидячи*

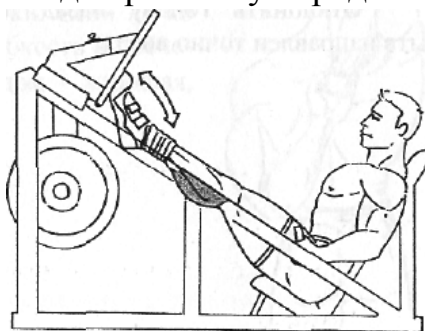
На відміну від попередньої вправи активніше беруть участь всі м'язи гомілки з акцентом на литкові ( рис. 5. 21 ).

#### *Підйом носків ніг із обтяженням сидячи*

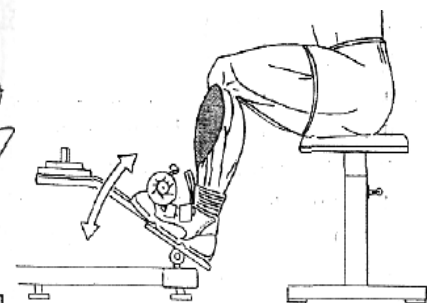
Вправа застосовується для розвитку передньої області м'язів гомілки.



*Рис. 5. 21 – Жи.м ступнями на тренажері сидячи*



*Рис. 5. 20 – Підйом на носки на тренажері сидячи*



*Рис. 5. 22 – Підйом носків ніг із обтяженням сидячи*

## 6. ТЕСТИ НА ГНУЧКІСТЬ І ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ

### 6.1 Тести на гнучкість

Силкові вправи слід поєднувати з вправами на розтягнення, що значно підвищує ефективність тренувальних занять.

#### 1. Шийного відділу хребта

Нахилити голову вперед. Підборіддя має торкнутися грудей.

Відхилити голову назад. Погляд має бути споямований точно вгору.

Нахилити голову вліво. Верхній край лівого вуха має знаходитися на одній лінії з нижнім краєм правого вуха.

Намалювати на стіні крапку на рівні носа. Стати боком. Тулуб нерухомий. Повернути голову в бік крапки. Ніс знаходиться навпроти крапки.



Рис. 6. 1 – Тест на гнучкість шийного відділу хребта

#### 2. Плечових суглобів

Стоячи узяти в руку коробку сірників або інший невеликий предмет. Зігнувши руку за голову й опустивши її за спину, необхідно перекласти предмет в іншу руку. Потім поміняти руки. Якщо легко виконується ця вправа, то гнучкість у плечових суглобах відмінна, якщо насилу, – гарна, не виходить – погана.



Рис. 6. 1 – Тест на гнучкість плечових суглобів

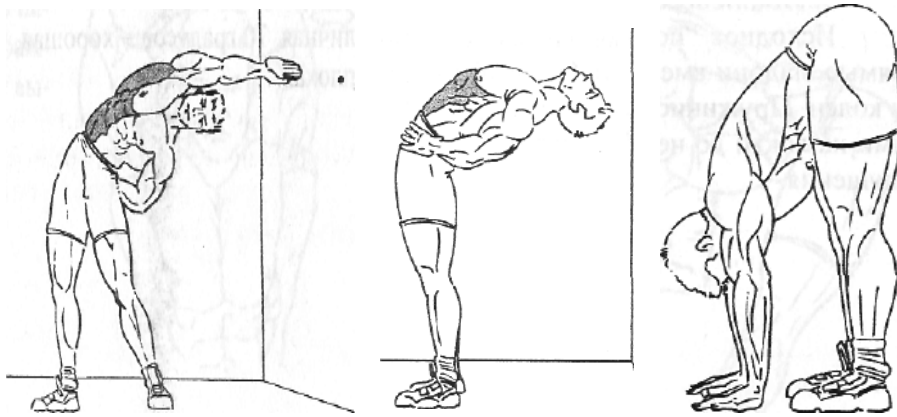
#### Хребта

Намалювати на стіні крапку на рівні плечей. Стати лівим боком на відстані один крок від стіни. Підняти праву руку вгору й дістати прямою рукою крапку. Те саме повторити другою рукою.

Намалювати крапку на стіні на рівні плечей. Стати спиною до стіни на відстані одного кроку. Вигнувшись, намагатися побачити крапку. Якщо вправа виконується легко, то гнучкість відмінна, насилу, – гарна.

Якщо, вигнувшись, ви не можете побачити крапку, то гнучкість погана.

Стоячи нахилитися вперед, ноги прямі. Якщо можете дістати підлогу долонями, то гнучкість відмінна, якщо кінчиками пальців, – гарна, якщо не дістаєте руками до підлоги, – погана.



*Рис. 6. 2 – Тест на гнучкість хребта*

#### *Колінних суглобів*

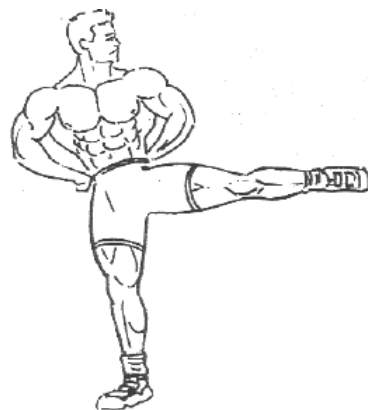
Устати на коліна, ноги розвести і спробувати сісти на підлогу. Якщо дістаєте підлоги – гнучкість відмінна, не дістаєте 3 – 4 см. до підлоги, – гарна, більше, – погана.



*Рис. 6. 2 – Тест на гнучкість колінних суглобів*

#### *Тазостегнових суглобів*

Стоячи, тулуб прямий, підняти ногу убік. Якщо нога піднята на 90 градусів і вище, то гнучкість відмінна, 70 градусів, – гарна, нижче, – погана.

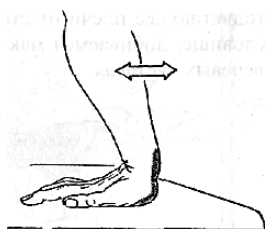


*Рис. 6. 2 – Тест на гнучкість тазостегнових суглобів*

## 6.2 Вправи на розтягненні

### *Променевоzap'ясткового суглоба*

Покласти долоню на плоску поверхню. Рух передпліччя відбувається в бік пальців, до незначного больового відчуття.



*Рис. 6.3 – Вправи на розтягнення променевоzap'ясткового суглоба*

### *Розгиначів рук*

Стоячи, одна рука зігнута за головою, іншою рукою узяти за лікоть і потягнути назад. Потім змінити положення рук. Вправа буде ефективніша, якщо виконувати за допомогою партнера.



*Рис. 6.4 – Вправи на розтягнення розгиначів рук*

### *Ліктювих суглобів*

Початкове положення: сидячи, руки прямі, долоні разом, опущені вниз між колін. Пружинисті натискання колінами на лікті до незначного больового відчуття.



*Рис. 6.4 – Вправи на розтягнення ліктювих суглобів*

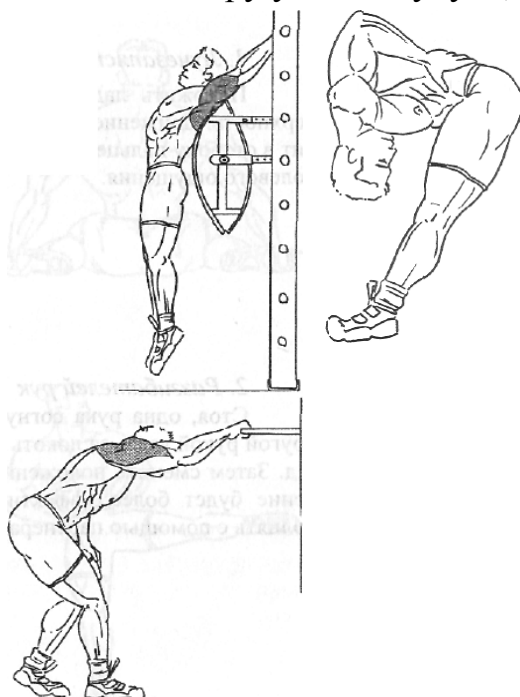


### *Плечових суглобів*

Початкове положення: у висі, спиною до гімнастичної стінки, під плечові суглоби підкладений пружний валик або інше пристосування, що відсовує плечі від стінки. Розгойдуючи ногами тулуб, намагаємося максимально натягнути плечові суглоби.

Стоячи за півтора кроку від гімнастичної стінки або шаблени, розташованої на рівні плечей, узятися рукою за шаблину. Відсовуючи тулуб від стінки, опустивши голову вниз, створюємо натягнення у плечовому суглобі. Можна виконувати вправу одразу двома руками.

Стоячи нахилитися вперед, прагнути головою дістати коліна. Руки, зігнуті в ліктях, рухаються максимально вгору уздовж тулуба, ковзаючи долонями.

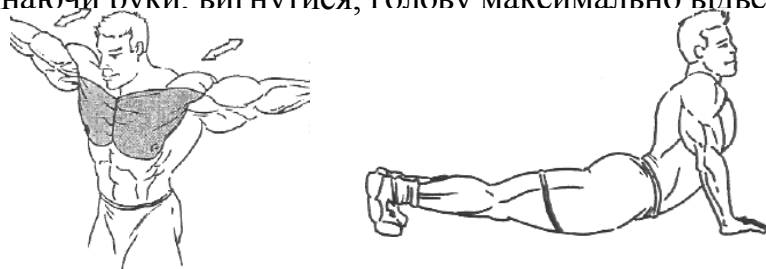


*Рис. 6. 5 – Вправи на розтягнення плечових суглобів*

### *5. Грудних м'язів*

Початкове положення: стоячи, руки у сторони. Спираючись кистями, пружинисті рухи тулубом уперед.

Початкове положення: лежачи на животі, долоні на підлозі, на рівні плечей. Плавна, розгинаючи руки, вигнутися, голову максимально відвести назад.



*Рис. 6. 6 – Вправи на розтягнення грудних м'язів*

### 6. Бокової поверхні тулуба

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей. Одна рука на поясі, інша – піднята вгору. Пружинисті нахили тулуба.

### 7. Колінних суглобів

Початкове положення: сидячи, ноги зігнуті в колінах і розведені у сторони, стопи торкаються одна до одної. За допомогою партнера проробляти пружинисті рухи ногами до торкання колінами підлоги.

### 8. Тазостегнових суглобів і м'язів стегна

Із положення стоячи поволі зробити випад прямою ногою вперед на всю ступню. Друга нога злегка зігнута, спирається внутрішнім зведенням ступні. Руки підтримують тулуб, ніби страхують. Плавні, пружинисті рухи.



Рис. 6. 5 – Вправи на розтягнення тазостегнових суглобів і м'язів стегна

### 9. Задніх м'язів стегна і спини

Сидячи з партнером, узявшись за руки й упираючись ступнями, позмінне перетягування.

Стоячи біля стіни, рукою узятися за зігнуту ногу. Притягати гомілку до стегна, поступово збільшуючи амплітуду. Рухи мають бути плавними.

Сидячи на підлозі, нахилитися вперед до торкання головою ніг. Руками триматися за стопи. Ефективність вправи збільшується, якщо допомогу в нахилі робить партнер.

Початкове положення: стоячи біля стінки на одній нозі. Друга – за допомогою партнера максимально піднімається вгору, наскільки дозволяє рухливість тазостегнового суглоба.

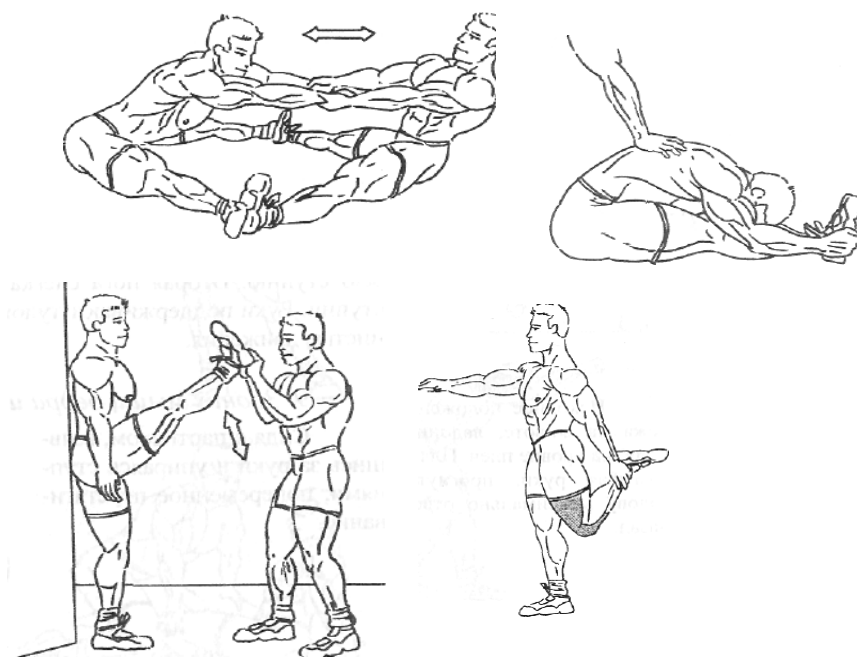
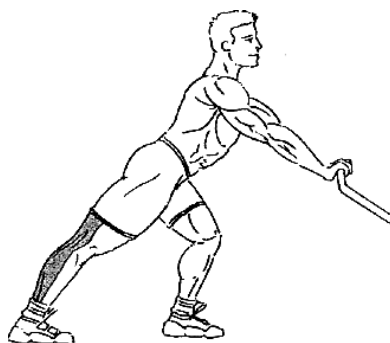


Рис. 6. 6 – Вправи на розтягнення задніх м'язів стегна і спини

### *11. Гомілковостопного суглоба*

Стоячи з опорою на руки, відсовуємо пряму ногу назад на всій ступні, інша, – зігнута, попереду. Нахиляємося вперед до натягнення в гомілковостопному суглобі. Утримуємо положення декілька секунд.



*Рис. 6. 7 – Вправи на розтягнення гомілковостопного суглоба*

### **СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск “Вида – Н”, 2003. – 350 с.
2. Воробьев А. И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А. И. Воробьев. – К.: №1, 1992. – 7 с.
3. Драга В. В. Тяжелоатлеты Украины / В. В. Драга, П. Н. Кравцов. – К.: “Здоров’я”, 1985. – 173 с.
4. Иванов Д. И. Штанга на весах времени / Д. И. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 270 с.
5. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка / В.И. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
6. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки / В.И. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
7. Стеценко А. И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины / А. И. Стеценко – К.: № 1 (2), 1997. – 25 с.

*Навчальне видання*

Методичні вказівки  
для практичних і самостійних занять  
атлетичною гімнастикою  
з дисциплін  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**  
(для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей Академії)

Укладач: **ЗВЯГІНЦЕВА** Ірина Миколаївна

Відповідальній за випуск: *Т. В. Бондаренко*

Редактор: *К. В. Дюкар*

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2011 , поз. 279 М

---

Підп. до друку 17.05.11

Друк на різнографі.

Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 3.6

Зам. №

---

Видавець і виготовлювач:  
Харківська національна академія міського господарства,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@ksame.kharkov.ua](mailto:rectorat@ksame.kharkov.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.