Группы: **ФВ, СД, НХТ.**

Курс **2.**

Дисциплина **Физическая культура.**

Преподаватель **Шульга Александр Александрович.**

**Тема №13 «Приемы акцентирования нагрузки на мышцы».**

**Увеличение объема нагрузки.**

В упражнениях для отстающей группы мышц либо увеличивается число подходов, либо вводится дополнительное упражнение, прорабатывающее ее в ином режиме.

**Увеличение интенсивности нагрузки.**

При сохранении такого же количества подходов и повторений постепенно (например, по 5 секунд каждую неделю) сокращаются интервалы для отдыха между сериями.

**Вариативность нагрузки.**

То есть смена характера нагрузок. Например, подходы с умеренными отягощениями и относительно высоким числом повторений сменяются небольшим количеством повторений с околопредельными отягощениями, и наоборот.

**Изоляция.**

Прием состоит в употреблении упражнений (нагрузок) подчеркнуто для конкретной мышцы.

**Комбинирование упражнений**.

Упражнения для мышц, которые хуже поддаются развитию, комбинируются с проработкой мышц – антагонистов, развитие которых идет активнее. Например, при отставании развития грудных мышц, добившись мощного притока крови в область торса за счет работы широчайших мышц (антагонисты по отношению к грудным), комбинируются упражнения для грудных и спинных мышц. Можно выполнять упражнения последовательно, можно методом комбинированных подходов (спина – грудь). Причем если в первом упражнении применяется меньший вес снаряда и большое число повторений, то во втором – относительно большее отягощение и более мощная нагрузка с меньшим числом повторений в сериях. Подобное воздействие допустимо и на мышцы рук. Если отстает в развитии трицепс, то сначала надо работать над бицепсом, и наоборот.

**Прием предпочтения.**

Упражнения для отстающих групп мышц выполняются в начале каждого занятия, когда атлет еще не утомлен и способен на более мощную работу.

Смысл всех перечисленных приемов состоит в том, чтобы нарушить

Привычную работу мышц и активизировать адаптивные процессы в мышечных волокнах. Как только вы заметите диспропорции в развитии, каких – то мышц, сразу же задумайтесь уточнением своей тренировочной программы. Потребуется дополнительное время для того, чтобы подобрать упражнения, которые наиболее подходят к вашей индивидуальности. Придется перепробовать немало разных нагрузок, только недопустимо пасовать перед трудностями. В прямую зависимость можно поставить упорство в работе над данной группой мышц с ее работоспособностью и силой. Более того, гармоничное развитие мышц совершенствует периферическую и центральную нервную систему, создавая тем самым оптимальный режим для всего организма.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Необходимо изучить и законспектировать тему №13 « Приемы акцентирования нагрузки на мышцы».

2. Уметь ориентироваться в изученном материале и отвечать на поставленные вопросы.

3. Составить комплекс разминочных упражнений на все группы мышц.

Группы: **ФВ, СД, НХТ.**

Курс **2.**

Дисциплина **Физическая культура.**

Преподаватель **Шульга Александр Александрович.**

**Тема № 14 «Развитие мышц спины»**

Это обширная группа мышц, участвующих во всем разнообразии движений человеческого тела толи как непосредственные движители, толи в качестве соисполнителей, толи в роли стабилизаторов (при удержании позы, осанки и. т. п.).

Конусообразный, сужающийся книзу торс – символ сильного мужчины; стройная осанка не только сообщает спортивный внешний вид, но и обеспечивает правильное расположение внутренних органов, а также наиболее благоприятные условия для их функционирования.

Сложность тренировки мышц спины заключается в том, что они представляют собой совокупность нескольких групп, каждая из которых выполняет конкретные функции. Поэтому для удобства планирования тренировок условно поделим область спины на три части, в каждую из которых входит несколько мышц.

Верхняя часть спины образуется трапециевидной, ромбовидной мышцами и мышцей, поднимающей лопатку. Их функция сводится к подниманию и сведению лопаток, сведению плеч вверх – назад. Будучи правильно развитой, эта часть создает красивые очертания спины и ее рельеф. Однако при тренировке ее не переусердствуйте, так как гипертрофия трапеции оптически сужает ширину плеч.

Средняя часть спины анатомически наиболее сложная. В нее входят широчайшие мышцы спины, задние, верхняя и нижняя зубчатые мышцы, остистая мышца спины, верхняя часть длиннейшей мышцы, большая и малая круглые мышцы. Наиболее крупная и сильная из них широчайшая мышца спины. Именно ее развитие определяет степень конусообразности торса. Эта плоская лежащая поверхностно мышца в основном ответственна за силу, работоспособность и форму верхней и средней части спины, с которой активно взаимодействуют в движениях и другие мышцы средней части спины, являются: приведение поднятой руки вниз, заведение за спину и вращение во внутрь. При фиксированных положениях плеча мышца поддерживает и поднимает туловище.

Низ спины включает нижнюю часть длиннейших мышц спины и подвздошно-реберную мышцу. Функции этой пары – разгибание позвоночника.

Рассмотренные мышцы, определяют пластику спины и наряду с глубоколежащими мышцами участвуют в широком спектре движений силового и координационного характера.

Сложная анатомическая структура всей области спины предопределяет комплексное участие в движениях нескольких мышц. Поэтому приводим упражнения, выполнение которых позволяет, акцентировано включать в работу мышцы выделенных областей спины.

Рассмотрим упражнения для решения задач увеличения общей силы, объема мышц, корректировки их формы и достижения рельефа спины.

**Упражнения для увеличения общей массы** позволяют работать мышцам спины и другим соучаствующим группам с отягощениями, близкими к предельным. Движения выполняются динамично, в серии по 6-8 повторении.

**Верх спины:** 1. Становые тяги, диски штанги размещены на высоких(20-25 см) подставках, работает на разгибание грудная часть позвоночника. 2. Сведение плеч назад – вверх, штанга в опущенных руках.

**Средняя часть спины:** 3. Тяга штанги в наклоне, ширина хвата подбирается индивидуально. 4. Тяга гантели в наклоне попеременно одной рукой, свободная рука опирается на скамью (строит толщину широчайших мышц). 5. Подтягивание на перекладине широким хватом (развивает ширину торса). 6. «Рычажная тяга», когда атлет подтягивает к животу нагруженный дисками один конец штанги, другой конец закреплен либо упирается в угол зала.

**Низ спины:** 7. Тяжелые становые тяги в соревновательном стиле (ноги слегка согнуты).

**Упражнения для корректировки формы мышц** должны обеспечить как можно широкое разнообразие движений, более изолированное подключение мышц спины к работе, воздействие на их отдельные части. Темп выполнения умеренный, более точное выполнение движений, по 8-10 повторений в серии.

**Верх спины:** 8. Вращательные движения плечами, гантели в опущенных руках. 9. Высокие тяги штанги перед собой, хват сверху (от широкого до среднего), локти вверх, со сведением плеч назад – вверх в конечной фазе.

**Средняя часть спины:** 10. Тяга на блочном устройстве параллельно полу и животу в положении сидя, хват ладони внутрь. 11. Тяга на блочном устройстве параллельно полу, стоя в наклоне, опираясь одной рукой о скамью. 12. Подтягивание на перекладине узким хватом, прогибаясь в спине, до касания грудью перекладины. 13. Подтягивание на перекладине в том же стиле, но со специальным адаптером, позволяющим хват «ладони внутрь».

**Низ спины:** 14. Наклоны вперед с легкой штангой на спине.

**Упражнения для улучшения рельефа мышц.**

Ими могут быть практически все упражнения из приведенных выше, но стиль выполнения их должен отличаться высокой точностью и концентрацией внимания на прорабатываемой группе, более высоким числом повторений в серии (10-12 и более). Следует стремиться удерживать в течение 2-3 секунд позиции, в которых тренируемая мышца максимально напряжена. Этой цели наиболее отвечают упражнения на блочных устройствах, с гантелями.

**Верх спины:** 15. Тяга на блочном устройстве к подбородку узким хватом, локти вверх, в верхней фазе отвести плечи вверх-назад. 16. Тяга на блочном устройстве, сидя, руки за голову, хват средний, в верхней фазе сведение лопаток.

**Средняя часть спины:** 17. Подтягивание широким хватом на перекладине за голову. 18. Тяга блока сверху широким хватом за голову. 19. Тяга, сидя на блочном устройстве, сверху, узким хватом, к животу. 20. Стоя в наклоне, лоб на высокой скамье, отведение выпрямленных рук назад-вверх, удержание в верхней фазе 2-3 секунды.

**Низ спины:** 21. Лежа бедрами поперек высокой скамьи, лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой, наклоны и выпрямления торса до положения параллельно полу. Это упражнение в силу его компенсационного эффекта очень полезно выполнять в комбинированных(чередующихся) сериях с упражнениями для пресса.

В упражнениях, рассчитанных на развитие силы и объема мышц спины, 1-2 упражнения можно выполнять в прогрессирующей манере, добавляя по 5-15 килограммов веса и снижая число повторений в каждой последующей серии;

При подтягиваниях на перекладине целесообразно, добившись рекомендуемого числа повторений во всех подходах, прикреплять к бедрам отягощение;

Во избежание травм спины, особенно в крестцовой области, а также повреждений плечевого сустава никогда не пытайтесь выполнять упражнения типа тяги с округленной спиной, а также рывком, плавная, ритмичная работа в полной амплитуде обеспечит вам более качественную проработку мышц в любом из предложенных режимов;

Тренируя силу и объемы мышц, выполняйте упражнения в стиле последовательных подходов, т. е. переходите к очередному упражнению, только выполнив все подходы предыдущего. В период работы для рельефа, когда требуется более интенсивная тренировка, можно выполнять упражнения в стиле комбинированных подходов, подбирая упражнения так, чтобы они прорабатывали мышцы спины под различными углами.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Необходимо изучить и законспектировать тему №14 « Развитие мышц спины».

2. Уметь ориентироваться в изученном материале и отвечать на поставленные вопросы.

3. Составить комплекс разминочных упражнений в движении на все группы мышц.