

# *Развитие силы у юношей в старших классах*



# Атлетическая гимнастика



- -Система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы и укрепление здоровья.
- -Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе когда, это необходимо.
- -Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым.

# ***Предлагаемый ниже гантельный комплекс может использоваться начинающими атлетами.***

- *Начальный вес гантели должен позволять выполнение 10-12 повторений, а затем выполнение того же упражнения.*
- *После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2-3 кг, для мелких групп мышц 1 кг, начинайте работать по 8-10 повторений в серии.*
- *Начинать занятие необходимо с хорошей разминки: для этого подойдёт любой комплекс утренний зарядки на 5-10 мин, без отягощения.*
- *Частота занятий 3-7 раз в неделю.. Приступать к тренировке надо не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды.*
- *Начинающие в течение 1-2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1-2 подхода*

# Комплекс упражнений с гантелями для определенных групп мышц.

## ▪ Дельтовидные мышцы:

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

## ▪ Бицепсы:

5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь.

## ▪ Трицепсы:

7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх.
8. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.
9. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, двигаются только предплечья.

- **Мышцы спины:**

10. Тяга гантелей к поясе в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет).
11. Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
12. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх.

- **Грудные мышцы:**

13. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье (варьировать угол наклона).
14. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье.
15. Жим тяжёлых гантелей, лёжа с различными положениями кистей.

- **Мышцы живота :**

16. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
17. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

- **Разгибатели спины:**

18. Наклон вперёд, гантель в руках за головой.
19. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

- **Мышцы бедра:**

20. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.

21. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.

22. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

- **Мышцы голени:**

23. Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

24. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, - гантель.

**Оздоровительная направленность занятий с гирями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.**