

***Сорокин Алексей Александрович***

преподаватель

***Соколов Геннадий Павлович***

преподаватель

***Чистов Павел Вячеславович***

преподаватель

***Гудюшкин Евгений Александрович***

курсант

***Роммель Илья Алексеевич***

курсант

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Аннотация:* в данной работе рассмотрены основные методы развития силы. В статье также обобщены рекомендации, способствующие росту силовых показателей.

*Ключевые слова:* спортсмены, тяжелоатлеты, подъем штанги, методика, упражнения, развитие силы, жим штанги, становая тяга, методы развития силы.

Есть три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги.

Первый называется метод повторного поднимания непредельного веса до выраженного утомления. В нем только при последних повторениях физиологическая реакция организма становится близкой к предельным усилиям, именно поэтому наиболее ценными становятся последние подьёмы. Эта методика рекомендуется лицам, только приступившим к занятиям тяжёлой атлетикой. Он позволяет избежать травм, а величина отягощения не имеет принципиального значения.

В данном методе применяются упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями:

- предельный – минимальное количество повторений за подход;
- околопредельный – 2–3 за один подход;
- большой – 4–7 за один подход;
- умеренно большой – 8–12 повторений в одном подходе;
- средний – 13–18;
- малый – 19–25;
- очень малый – св. 25. Во всех случаях такая нагрузка направлена на выработку силовой выносливости.

Второй метод – метод максимальных усилий.

При успешном достижении максимального эффекта в приросте силы в тренировочных занятиях необходимо использовать всё большие усилия со стороны нервно-мышечной системы. Именно поэтому высококвалифицированные атлеты используют в своей подготовке наряду с первым методом и второй – кратковременные 1–3-кратные усилия высокой интенсивности. Третий метод называется поднимание неопредельных весов с максимальной скоростью. Хотя ведущим физическим качеством тяжелоатлета является сила, однако, спортсмену надо развивать также и способность поднимать вес штанги с наиболее максимальной скоростью.

*Жим штанги на горизонтальной скамье хват грифа штанги средний, широкий или узкий.*

Это упражнение развивает в частности грудные мышцы, дельтовидные мышцы, а также трицепсы. Необходимый инвентарь – горизонтальная скамья высотой 40 см со стойкой для штанги.

Лежа на спине, на горизонтальной скамье, взять гриф штанги ладонями наружу, чуть шире плеч и удерживая штангу непосредственно над грудью. Медленно опустить штангу до касания середины груди и после небольшой задержки на груди в течение 1–2 секунд после этого не спеша выжать штангу в исходное положение. Перед опусканием штанги сделать полувдох и с задержкой дыхания

выполнить упражнение, выдохнув на завершающем пути с подъемом штанги. Следующие и последующие повторения сделать с таким же дыхательным ритмом.

Во время выполнения жима штанги от груди, следите чтобы туловище и таз не отрывались от поверхности скамьи.

*Жим штанги лежа на наклонной доске под углом 30–45 градусов.*

Данное упражнение способствует развитию группы мышц верхней части груди, передней части дельтовидной мышцы и трицепса. Необходимый инвентарь – регулируемая скамья, стойки для штанги.

Лежа на скамье под углом, взять штангу со стоек ладонями наружу, хват широкий, средний или узкий. Сделать короткий вдох, опустить штангу на грудь и без задержки приступить к ее подъему.

*Жим штанги, сидя на скамье.*

Это упражнение выполняется по той же самой методике, что и первые два упражнения. Отличие заключается только в том, что наклон спинки тренажера для жима сидя составляет от 50 до 80 градусов. Это упражнение в большей степени развивает трицепсы и средние пучки дельтовидной мышцы. *Жим штанги из-за головы стоя.*

Упражнение развивает мышцы верхней части туловища: дельтовидные, трапециевидные, мышцы верхней части груди, трицепсы и некоторые мышцы спины, а также брюшного пояса.

Взять штангу со стоек ладонями вверх, средним хватом (рекомендуется через одну-две тренировки менять хват на широкий или узкий), выжать ее от груди или вытолкнуть, а затем медленно опустить штангу за голову до касания основания шеи и выжать ее до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Повторить это упражнение с различным хватом. За счет изменения ширины хвата грифа штанги прорабатываются более глубокие различные мышцы. Максимально широкий хват в большей степени развивает дельтовидные, а узкий – трапециевидные мышцы.

*Подъем рук с гантелями через стороны стоя.*

Данное упражнение направлено на развитие наружных и боковых головок дельтовидных мышц. Принять исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки в локтях немного согнуты. Одновременно поднимать гантели в стороны до горизонтального положения, медленно опуская в исходное положение. При поднимании гантелей рекомендуется проворачивать кисти так, чтобы мизинец в верхней точке оказался выше большого пальца. При опускании выполнить эту процедуру в обратном порядке.

*Сгибание рук со штангой стоя тренировка бицепсов.* Это упражнение наиболее эффективно для тренировки бицепсов и оказывает тренирующее воздействие на мышцы предплечья. Взять гриф штанги ладонями наружу вперед, руки на ширине плеч, встать прямо. Для облегчения упражнения плечевые части рук прижать к боковым частям туловища. Перед началом движения руки выпрямить и несколько расслабить в локтевом суставе, гриф штанги располагается, на уровне бедер. За счет напряжения мышц предплечья медленно согнуть руки, и переместить штангу по дуге от бедер до подбородка. Повторить это упражнение несколько раз подряд.

Если во время выполнения этого упражнения оторвать боковые части плеч от туловища, то нагрузка значительно возрастает. Раскачивание тела и сгибание туловища как вперед, так и назад намного снижает эффективность данного упражнения, если не ставится другая задача

*Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа на скамье «пуловер».*

Очень полезное упражнение для развития мышц груди, трицепса, зубчатых мышц и мышц верхней части спины, особенно широчайшей. Лечь на спину на скамью так, чтобы голова свисала за ее край. Расположите штату на полу под головой. Возьмите гриф штанги несколько уже ширины плеч. Поднять медленно штангу над головой согнутыми в локтях руками и также медленно возвратить ее вниз. Повторить это упражнение несколько раз.

*Сгибание рук со штангой обратным хватом.* Упражнение тренирует большие мышцы верхней части плеча, особенно плечелучевую мышцу. Стоя, удерживая штангу хватом сверху в опущенных руках гриф находится посередине бедер, согнуть руки и медленно переместить отягощение к плечам, опустить в исходное положение. Упражнение повторить несколько раз. При выполнении данного упражнения не рекомендуется раскачивать торс, чтобы облегчить подъем снаряда, напрягать мышцы запястья при сгибании руки.

*Приседание со штангой на плечах.*

Это упражнение является одним из основных в тренировке мышц ног, так как во время приседания в работу включается большинство главных мышечных групп. Но в основном во время приседания тренируется передняя поверхность бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы бедра и мышцы нижней части спины поясницы. Это упражнение развивает также мышцы живота, верхней части спины, голени и плеч.

Снять штангу со стоек, встать прямо, штанга на плечах, спина прямая, хват рук на ширине плеч, ноги расставлены на ширине или чуть шире плеч, носки слегка развернуты, голова смотрит прямо, мышцы спины напряжены в пояснице, которая слегка прогнута внутрь. Медленно согнуть ноги в коленях и опустить штангу до полного седа. При этом следите, чтобы спина в пояснице не горбилась, была чуть приподнята. Как только бедренная кость пройдет линию, параллельную полу, медленно встать, удерживая ступни всей плоскостью на полу. На первых порах, если во время приседания возникнут трудности в удержании спины в прямом положении, штангу следует опускать лишь до того момента, когда возможности сохранить правильное положение спины уже нет. И так продолжать тренироваться в приседании от занятия к занятию, постепенно опуская штангу все ниже и ниже.

*Выпад вперед со штангой на плечах.*

Очень полезное упражнение для развития верхней части бицепса бедра, ягодичных мышц и четырехглавой бедра. Взять штангу на плечи со стоек, встать прямо и сделать выпад вперед правой или левой ногой» и медленно ее согнуть в

коленном суставе. Затем силой мышц этой же Ноги также медленно подняться в исходное положение. Повторите это движение несколько раз, а затем шагните вперед другой ногой и выполните это движение такое же количество раз.

*Упражнение для мышц шеи.*

Упражнение тренирует практически все группы мышц шеи трапециевидную, грудино-ключично-сосцевидную, лестничную, грудиноподъязычную. Вариантов тренировки мышц шеи очень много. Один из них – многократное вращение головы без напряжения мышц шеи. То же самое, но уже с сопротивлением со стороны партнера. Это же можно сделать и самому себе, создавая сопротивление при вращении головы силой своих рук. Многие атлеты используют специальную шапочку, на ремне которой подвешивают отягощение.

*Подъем штанги к животу в наклонном положении туловища.*

Упражнение довольно трудное, но тем не менее его смогут выполнить и новички с меньшими отягощениями, чем опытные атлеты. Оно развивает широчайшие мышцы верхней части спины удерживая спину в статической позе, трапециевидные, ромбовидные, выпрямители позвоночника, тыльной части дельтовидных мышц, бицепсы и мышцы предплечья.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны, туловище наклонено вперед, спина в пояснице прогнута, ноги в коленных суставах несколько согнуты (расслаблены). Возьмите штангу хватом сверху несколько шире среднего. Удерживая туловище в наклонном положении, поднять штангу силой рук до касания грифом штанги живота или, что более сложно, груди. Повторите 3–4 раза подряд в одном подходе.

*Подъем штанги узким хватом к подбородку стоя.* Подъем штанги к подбородку стоя способствует тренировке дельтовидных и трапециевидных мышц. Кроме них, в тренировочную орбиту вовлекаются бицепсы и мышцы предплечья. Из исходного положения «ноги на ширине плеч» взять гриф штанги узким хватом сверху (или любой хват уже ширины плеч). Выпрямлять туловище до вертикального положения, руки также прямые. Движение штанги начинается усилием мышц рук, когда гриф штанги достигнет подбородка, чуть задержите ее

в этом положении, а затем медленно опустите в исходное положение. Повторить несколько раз подряд в одном подходе.

*Становая тяга штанги.*

Это упражнение тренирует мышцы спины и ног, привлекая в работу трапециевидные мышцы и мышцы тазобедренного сустава. Способствует увеличению силы кистей рук. Исходное положение, ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты в сторону, голени касаются грифа штанги. Наклонить туловище и согнуть ноги в колени выпрямив при этом спину, взять гриф штанги на ширине плеч. Перед началом подъема штанги руки выпрямить. Медленно поднять штангу за счет выпрямления ног и туловища, гриф штанги поднимается вдоль тела до полного выпрямления спины и ног, затем медленно опустить штангу в исходное положение. Повторять это движение 3–5 раз в одном подходе.

В жиме лежа применяется методика, сходная с теми, по которыми тренируются штангисты в приседаниях со штангой. Эти основные особенности: число повторений в подходе – от 8 до 2–3, один раз в две-три недели – попытка установить личный рекорд. В силовом троеборье не рекомендуется в одном подходе выполнять жим штанги более 8 раз подряд, как это может быть в тренировке культуристов. Однако, на начальном этапе подготовки для роста мышечной массы такие тренировки следует включать. Приведем в качестве примера один из вариантов тренировки жима лежа.

Особенность программы. Жим лежа – не менее 2 раза в неделю. В эти же дни тренируются мышцы рук и дельтовидные мышцы. Вторая тренировка в жиме лежа пятница проводится с небольшими отягощениями. Она включает в себя 4–5 подходов по 10–12 повторений с весом 120–130 кг. Упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе, со стремлением в максимальной степени «растянуть» мышцы груди. Такая «щадящая» нагрузка используется для того, чтобы исключить перенапряжение, не допустив «пресыщения» от работы с большими отягощениями. Это, с одной стороны, психологическая разгрузка, а с другой – достаточно хорошая мышечная работа. В период же непосредственной

подготовки к соревнованиям акцент смещается в сторону жима лежа. Вспомогательные упражнения включаются в тренировку по настроению. Чаще всего это только разведение рук с гантелями в положении лежа.

### *Список литературы*

1. Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 412 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 452 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: Учебник для высш. учеб. зав. (ГРИФ). – М.: Сов. спорт, 2009 – 328 с.
4. Гляда С.А. Пауэрлифтинг. Стань сильным: Уч.-методическое пособие по основам пауэрлифтинга / С.А. Гляда, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. – М., 2008.
5. Шубин В.М. Ритмы атлетизма. – М., 2007. – 158 с.
6. Типовые примеры тренировочных занятий атлетов различного возраста и спортивной квалификации. Планирование количества упражнений силового характера в зависимости от уровня спортивной подготовленности атлета. Количество упражнений в тренировочном занятии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.su/18\\_13804\\_metodika-vipolneniya-tyazheloatleticheskikh-uprazhneniy.html](http://studopedia.su/18_13804_metodika-vipolneniya-tyazheloatleticheskikh-uprazhneniy.html) (дата обращения: 17.10.2016).