

Здоровье человека и спортивные нагрузки



Подготовила ученица 11 «А» Носова Александра

ПОНИМАНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Тренированность

Сердечно-сосудистая
выносливость
(способность сердца и
лёгких перекачивать
кровь и доставлять
кислород по всему телу)

Мышечная
тренированность (сила и
выносливость мышц)

Гибкость (способность
суставов осуществлять
движения в большом
диапазоне без болевых
ощущений)

Состав тела (какую
часть тела составляет
жир)



ПОЧЕМУ ТРЕНИРОВКИ?

Польза от оздоровительных тренировок

Энергичная физическая активность

- увеличивает число и размеры кровеносных сосудов в сердце и мышцах, что в результате приводит к лучшему и более эффективному кровообращению,
- повышает эластичность кровеносных сосудов, уменьшая вероятность разрыва при возрастании давления,
- усиливает эффективность тренируемых мышц, делая их способными лучше использовать кислород, переносимый кровью,
- увеличивает эффективность сердца, повышая его способность перекачивать кровь,
- повышает устойчивость к стрессам,
- понижает высокое кровяное давление, уменьшая риск сердечных приступов и инсультов

Сравнительные энерготраты при различных формах физической активности

Активность	ккал/час*
Аэробика (танцы)	470
Пеший поход (рюкзак 18 кг)	670
Бадминтон	440
Баскетбол	630
Игра в шары	270
Велосипедный спорт (16 км/час)	450
Циклическая силовая тренировка	420
Лыжные гонки	650
Копание ям	660
Гольф	250
Косьба	510
Прыжки со скакалкой	775
Бег (11 км/час)	880
Пилка дров вручную	550
Плавание (медленный кроль)	600
Настольный теннис	350
Волейбол	228
Ходьба (5.6 км/час)	350



* Значения ккал приводятся из расчета на человека весом 75.8 кг; они приблизительны и варьируются в зависимости от веса человека и интенсивности занятий

ТРАВМЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Внешние

- Ошибки в тренировках, включая резкое увеличение интенсивности, продолжительности или частоты тренировок.
- неподходящее снаряжение.
- неподходящая одежда/обувь.
- Плохой тренер.

Внутренние

- Предшествующая травма.
- Плохая общая тренированность, особенно недостаток силы и гибкости.
- Неправильная техника.
- Отсутствие баланса между силой и гибкостью в мышечно-сухожильных элементах.
- Анатомические аномалии (например, различающаяся длина ног; искривление ног; плоскостопие; высокий свод стопы; бедренные кости, повернутые внутрь; колени, отклоненные внутрь; стопа, поворачивающаяся внутрь при беге).
- Сопутствующие болезненные состояния (артрит, плохое кровоснабжение, старый перелом и т.д.).
- Нарушения регулярности менструаций, которые вызывают утончение костей.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

1. Предварительный медицинский осмотр
2. Правильный выбор одежды и обуви
3. Внимание к окружающей среде
4. Надлежащее снаряжение
5. Хороший тренер
6. Обретение хорошей физической формы
7. Отсутствие переутомления
8. Правильная организация тренировок
9. Правильная техника

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

Польза от разминки и периода остывания

- Увеличение диапазона движений.
- Улучшение координации.
- Возросшая эффективность движений.
- Снижение риска получения, распространенных острых повреждений.
- Снижение риска повреждений от чрезмерного использования.
- Улучшение психологической подготовки.
- Улучшенное исполнение движений.
- Снижение риска возникновения проблем с сердечно-сосудистой системой во время упражнений.



ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

При ходьбе голову и спину нужно держать прямо, плечи должны быть расслаблены — легче сказать, чем сделать, особенно если пройдено несколько миль. Ягодицы должны быть слегка подобраны, даже при ходьбе. Носки должны смотреть прямо вперед, стопы на расстоянии 5-10 см. Следует смотреть на 3,7-4,6 м вперед. Если при ходьбе поддерживается правильная, высокая поза, то центр тяжести находится выше и шаг получается шире.

Руки должны двигаться естественным образом, каждая рука двигается вперед одновременно с противоположной ногой, поддерживая тем самым равновесие.

При ходьбе необходимо глубоко и ритмично дышать, отмеряя один вдох на каждый один, два или более шагов в зависимости от скорости движения. Вначале это нужно делать специально, но потом этот навык станет автоматическим.

При каждом шаге нога опускается на пятку, или, точнее, на ее внешний край. Подошва ставится примерно под углом 40 градусов к земле, в то время как голень находится под прямым углом к стопе. Затем стопа опускается и точка опоры проходит от пятки до пальцев ног. При ходьбе следует стремиться к устранению движений вверх-вниз или из стороны в сторону, концентрируясь на плавных движениях вперед, чтобы выработать ровную походку.



ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА АЭРОБИКИ

Программа танцев должна начинаться с шагов, при которых ноги совершают движения близко от пола, движения рук умеренные, и затем продвигаться дальше к более интенсивной работе рук и движениям ног дальше от поверхности пола. Занятие начинается с простых движений и только затем переходит к наиболее сложному этапу. Эта стадия должна продолжаться по меньшей мере двадцать минут, для того чтобы обеспечить тренировку сердечно-сосудистой выносливости. После этого снова происходит постепенное упрощение движений и возвращение к более низкому уровню.

Если занимающиеся аэробикой тренируются при слишком низком уровне интенсивности, они не достигнут желаемых результатов, тогда как слишком тяжелые тренировки вызовут усталость и изнурение.

Как долго (продолжительность) и как часто (частота) спортсмены занимаются аэробикой — зависит от уровня тренированности и персональных целей.

Большинство специалистов предлагает участникам тренироваться от трех до пяти раз в неделю, причем на протяжении каждого занятия двадцать минут частота сердечных сокращений должна быть вблизи контрольных значений.



ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА

«Слишком много, слишком быстро, слишком рано» — это изречение суммирует ошибки, допускаемые при тренировке. У каждого бегуна есть пределы, и попытка их превысить может привести к повреждениям. Величина пробегаемого расстояния должна увеличиваться и уменьшаться постепенно, в соответствии с индивидуальными показателями.

Тренируйтесь по меньшей мере от двадцати 5 до 30 минут, 3 или 4 дня в неделю, или через день. Увеличение пробегаемого расстояния будет зависеть от персональных целей. Не увеличивайте пробегаемого расстояния больше чем на 10 % в неделю. Тело становится сильнее при небольших увеличениях нагрузки, но может выйти из строя при слишком большом напряжении.

Тяжелая тренировка в один день должна сопровождаться легким занятием в следующий раз. От упражнений мышцы разрушаются и им необходимо время, чтобы восстановить себя. Если им дать время на восстановление, мышцы станут сильнее, чем раньше. Однако, если мышцы не получают этого времени, может возникнуть повреждение.

Имеющиеся структурные или биохимические аномалии, такие, как высокий свод стопы, различие в длине ног, искривление позвоночника, чрезмерная жесткость мышц, могут увеличить восприимчивость бегуна к повреждениям. Спортсмен может компенсировать эти аномалии, следуя специальным указаниям для тренировок, включая процедуру растягиваний в программу тренировок, используя ортопедические стельки. Идеальная поверхность для бега должна быть ровной, гладкой, упругой и достаточно мягкой. Избегайте бетона или жестких дорожных покрытий. Если возможно, используйте дорожки, созданные специально для бега.

Избегайте холмов, поскольку при этом создается добавочное напряжение суставов и мышц.

Во время жаркой или влажной погоды увеличьте потребление жидкости. При холодной погоде одевайтесь соответствующим образом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

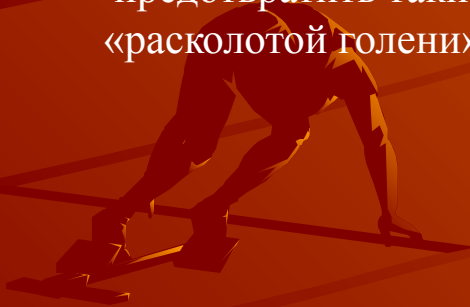
- Общеразвивающие упражнения должны включаться в тренировки детей и подростков, каждое занятие не должно посвящаться только развитию специфических навыков, требуемых в конкретном виде спорта.
- Тренировки должны включать в себя периоды разминки и остывания.
- Юные спортсмены, участвующие в организованных спортивных занятиях, должны находиться под надзором для обеспечения выполнения правил безопасности.
- Взрослые, осуществляющие надзор, должны знать правила игры, снаряжение, обеспечивающее безопасность и быть осведомлены о правильном поведении в спорте.
- Тренер юных спортсменов должен регистрировать интенсивность тренировок, их продолжительность, любые изменения в специфической технике.
- Тренеры на всех уровнях должны отвечать минимальным квалификационным требованиям, необходимым для выполнения ответственного руководства тренировками, включая знание основ развития навыков, правил техники безопасности, правил ухода за снаряжением и оборудованием; быть компетентными в оказании первой помощи; пройти вводный курс по методам тренировок и по поведению тренера при работе с детьми и подростками.
- Продолжение обучения для тренеров должно быть обязательным.
- Необходимо иметь дипломированного спортивного тренера во всех средних школах

СИЛА И ГИБКОСТЬ

ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ

Регулярные растягивания могут:

- уменьшить тугоподвижность мышц и сделать все тело более расслабленным,
- облегчить координацию, обеспечив более легкие и свободные движения,
- увеличить диапазон движений в суставах, способствовать кровообращению,
- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, синдром «расколотой голени».



МЕТОДЫ РАСТЯГИВАНИЙ

Имеется четыре основные техники растягивания:

1. Пассивное растягивание, медленное растягивание, при котором мышца задерживается в растянутом положении.
2. Пассивное растягивание с посторонней помощью, когда мышца растягивается до определенного положения, затем растягивается дальше с помощью другого лица, либо под действием силы тяжести.
3. Баллистическое растягивание, при котором спортсмен использует упругие, резкие движения, чтобы растянуть мышцы и суставы.
4. Проприорецептивное нейромышечное облегчение (ПНО):
растягивание мышцы, например, бицепса, затем напряжение противодействующей ему мышцы — в этом случае бицепс расслабляет трехглавую мышцу, которая будет растягиваться, а затем она в свою очередь растягивает бицепс.

ТРЕНИРОВКА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

	ПЛЕЧИ	МАНЖЕТА ПОВОРОТА ПЛЕЧА	СПИНА	БЕДРО (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)	ПАХ	БЕДРО	ИКРЫ
--	-------	------------------------	-------	-----------------------	-----	-------	------

Аэробика(танцы)			X	X	X	X	X
Балет			XX	X	X	XX	XX
Баскетбол	X		X	X	X	XX	X
Игра в шары	X		X	X	X		
Велоспорт	X					XX	XX
Гольф	X	X	X	X	X		
Конькобежный спорт	X		X	X	X	X	X
Боевые искусства	X		X	XX	X	XX	XX
Гребля	X		XX			X	X
Бег			X	X	X	X	X
Горнолыжный спорт	X		X	X	X	X	
Лыжные гонки	X		X	X	X	X	
Софтбол	X	X	X	X	X	X	X
Сквош/ракетбол	XX	XX	X	X	X	X	XX
Плавание	XX	XX	X	X	X	X	X
Теннис	XX	XX	X	X	X	X	XX
Триатлон	X		X	X	X	X	X
Волейбол	XX	XX	XX	X	X	XX	X
Ходьба			X	X	XX	X	X

xx = особое значение

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

1. Растягивание тела в положении лёжа
2. Растягивание шеи в положении сидя
3. Растягивание манжеты поворота плеча на нижней стороне
4. Растягивание манжеты поворота плеча на передней стороне
5. Растягивание манжеты поворота плеча
6. Боковые растягивания
7. Выпады
8. Касания пальцев ног в позиции сидя
9. Наклон «бабочка»
10. Наклон стоя
11. Балетное растягивание стоя
12. Растягивание подвздошно-большеберцовой связки
13. Шпагат у стены
14. Растягивание мышц на задней стороне бедра в положении сидя, согнувшись
15. Растягивание икр у стены
16. Описывание кругов пальцами ног

РАСТЯГИВАНИЕ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Лягте на спину, руки и ноги вытянуты. Закройте глаза, расслабьте все тело, глубоко вдохните. Задержитесь на секунду, потом медленно и глубоко выдохните. Повторите пятнадцать раз.



РАСТЯГИВАНИЕ ШЕИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

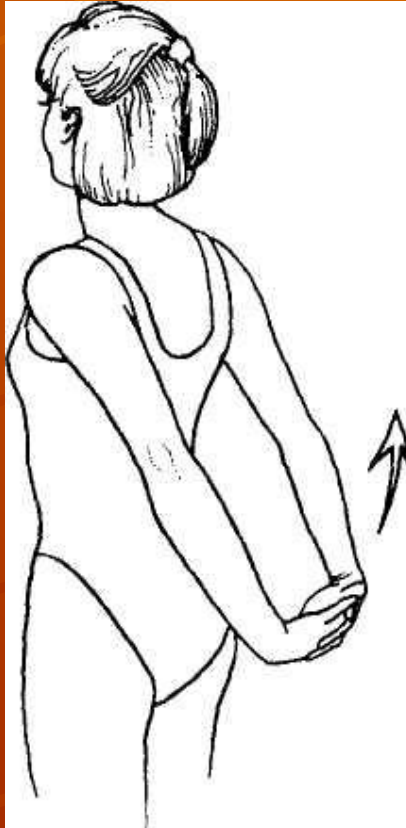
Сядьте на пол, ноги скрестите. Поверните голову направо, попытайтесь посмотреть через правое плечо. Потом медленно поворачивайте голову налево и взгляните через левое плечо. Глядя прямо вперед, наклоните голову вправо, так чтобы правое ухо двигалось по направлению к правому плечу. Так же наклоните голову влево. Верните голову в центральное положение. Согните шею вперед, так чтобы подбородок двигался в направлении груди. Затем выпрямите шею и посмотрите на потолок. Задерживайтесь в каждой позиции на тридцать секунд. Не дергайте шеей.

РАСТЯГИВАНИЕ МАНЖЕТЫ ПОВОРОТА ПЛЕЧА НА НИЖНЕЙ СТОРОНЕ



Поднимите правую руку и согните ее за голову, дотрагиваясь до левого плеча. Свободной рукой обхватите правый локоть и мягко потяните его вниз. Задержитесь на шестьдесят секунд, затем поменяйте стороны.

РАСТЯГИВАНИЕ МАНЖЕТЫ ПОВОРОТА ПЛЕЧА НА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЕ



Заведите руки за спину, переплетите пальцы и медленно поднимите руки вверх. Стойте прямо, сосредоточившись на удержании уровня подъема. Удерживайте шестьдесят секунд.

РАСТЯГИВАНИЕ МАНЖЕТЫ ПОВОРОТА ПЛЕЧА СЗАДИ



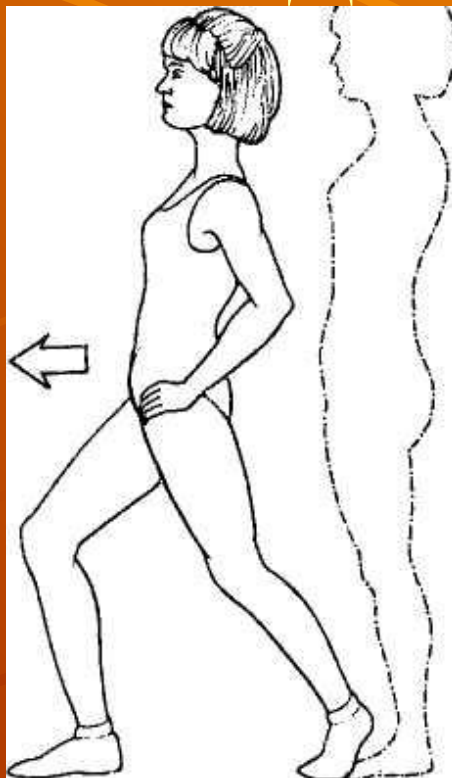
Приведите правую руку к груди и положите ее на левое плечо. Свободной рукой захватите локоть правой руки и мягко потяните в направлении, пересекающем грудь. Задержитесь на шестьдесят секунд, затем повторите на левой стороне.

БОКОВЫЕ РАСТЯГИВАНИЯ

Встаньте с поднятой правой рукой. Захватите правый локоть левой рукой из-за головы и мягко потяните по направлению к правому уху. Наклоните туловище влево, пока не почувствуете растягивание в верхней части спины и в туловище. Задержитесь на шестьдесят секунд, затем повторите с левой стороны.



ВЫПАДЫ



В исходной позиции ноги вместе, руки на бедрах, глядя прямо вперед. Сделайте правой ногой большой шаг вперед. Передняя стопа должна смотреть строго вперед. Стопа сзади направлена вперед, но пятка оторвана от пола. Держите плечи назад, смотрите перед собой. Согните переднюю ногу в колене, перемещая таз вперед и по направлению к полу до тех пор, пока не почувствуете точку действия. На ноге, находящейся сзади, почувствуйте растягивание в четырехглавой мышце бедра и передней стороне гола. Удерживайте растягивание на каждой стороне в течение шестидесяти секунд. Увеличьте сложность упражнения, поставив переднюю ногу на стул или скамейку.

КАСАНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ В ПОЗИЦИИ СИДЯ

Сядьте с вытянутыми ногами. Держа спину прямой, наклонитесь вперед и дотроньтесь до пальцев ног.

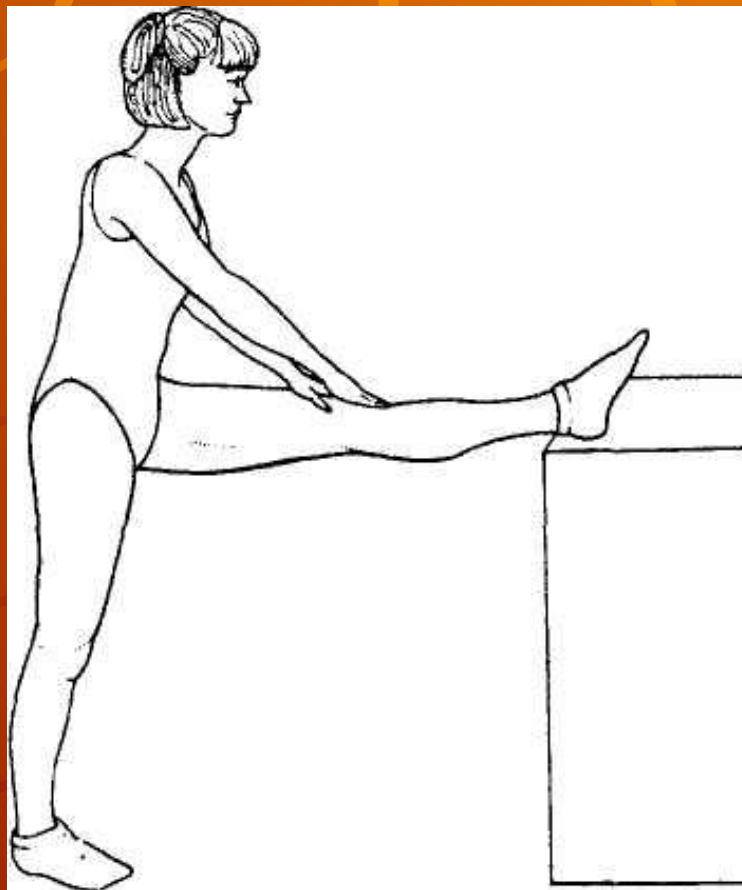


НАКЛОН «БАБОЧКА»



Сядьте на пол, подошвы ног касаются друг друга. Наклонитесь вперед, держа спину прямой

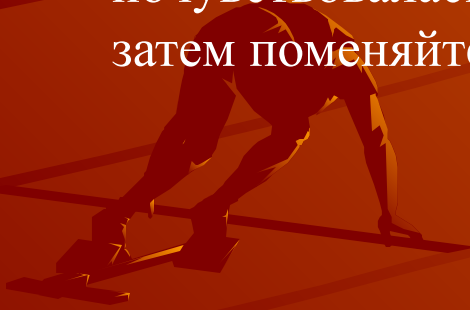
НАКЛОН СТОЯ



Положите ногу на стол, примерно на высоте таза. Держа обе ноги прямыми, наклонитесь вперед. Повторите с другой ногой.

БАЛЕТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ СТОЯ

Встаньте на левую ногу. Обопритесь левой рукой о стену или стул для поддержания равновесия. Согните правую ногу назад и подтяните правую лодыжку по направлению к ягодице. Правой рукой подтяните лодыжку так, чтобы колено смотрело вниз и почувствовалась точка действия. Задержитесь на шестьдесят секунд, затем поменяйте ноги.

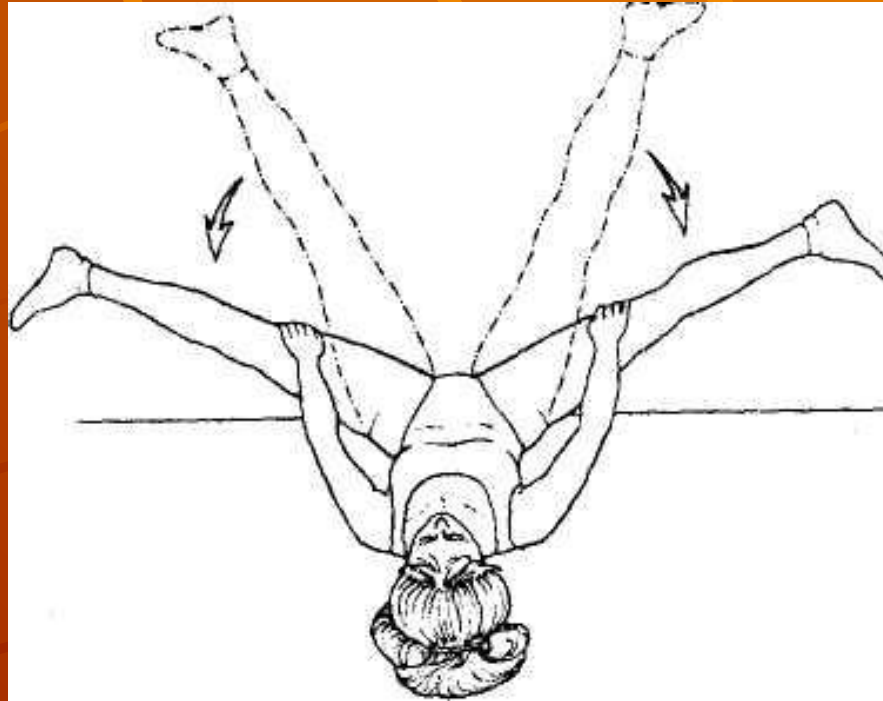


РАСТЯГИВАНИЕ ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ СВЯЗКИ



Сядьте на пол, левая нога вытянута вперед. Поставьте правую стопу с внешней стороны левого колена. Поместите левый локоть на внешнюю сторону правого колена и нажмите на колено влево. Задержитесь на шестьдесят секунд. Повторите с другой ногой.

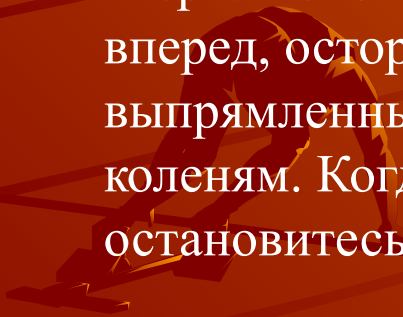
ШПАГАТ У СТЕНЫ



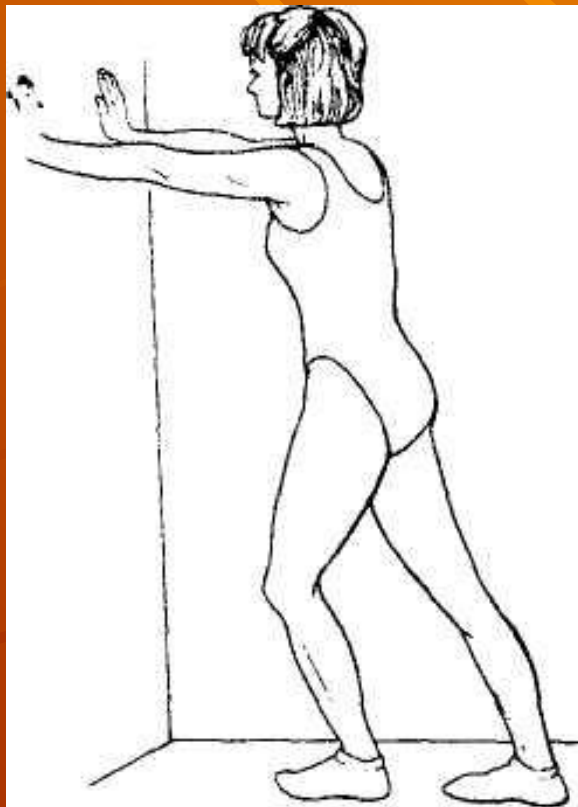
Лягте у стены, согните колени и повернитесь вокруг тела, так чтобы тело расположилось под прямым углом к стене. Поднимите ноги так, чтобы ягодицы были прижаты к стене, ноги смотрят вверх, стопы прикасаются к стене. (Если мышцы на задней стороне бедра такие тугие, что ягодицы не могут прикоснуться к стене, начните на расстоянии 30-60 см от стены.) Выпрямите ноги в коленях, чтобы растянуть мышцы икр и на задней стороне бедра. Затем, держа ноги прямыми, мягко разведите ноги и позвольте силе тяжести притянуть ноги по направлению к полу. Ноги скользят вниз до появления ощущения растягивания в паху. Удерживайте каждую позицию шестьдесят секунд.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ НА ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ, СОГНУВШИСЬ

Сядьте с вытянутыми ногами, лодыжки вместе, пальцы смотрят вверх. Положите кисти рук на пол рядом с бедрами. Глядя прямо вперед, осторожно скользите руками вперед. Держа спину и ноги выпрямленными, попытайтесь наклонить грудь как можно ближе к коленям. Когда почувствуете растягивание в бедрах и ниже колен, остановитесь и задержитесь на тридцать секунд.



РАСТЯГИВАНИЕ ИКР У СТЕНЫ



Встаньте, с ногами на ширине плеч, на расстоянии вытянутых рук, у стены, на которую опираются для удержания равновесия. скользите правой стопой прямо назад примерно на 60 см, держа ногу полностью выпрямленной, стопа слегка наклонена внутрь. Пятки обеих ног должны быть прижаты к полу. Плечи и таз держатся прямо, смотрите прямо вперед. Согните левую ногу в колене и медленно наклоните таз вперед. Остановитесь, когда почувствуете растягивание в правом ахилловом сухожилии. Поменяйте ноги и повторите.

ОПИСЫВАНИЕ КРУГОВ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Сядьте, ноги выпрямлены, концы пальцев смотрят вверх, лодыжки на расстоянии 30 см. Расслабьте мышцы икр и бедер. Для начала направьте пальцы ног от тела, вращайте стопы кругами друг от друга в противоположные стороны. Делайте как можно более большие круги. Сделайте пятнадцать кругов, затем поменяйте направление вращения и сделайте пятнадцать. Повторите упражнение с пальцами ног, направленными назад к телу.

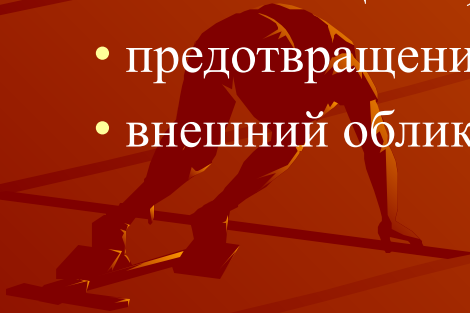


ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ


ПОЛЬЗА, ПРИНОСИМАЯ РЕГУЛЯРНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ СИЛЫ

Регулярная программа тренировок силы улучшает:

- «физическую мощность» — Вашу способность совершать работу или выполнять упражнения,
- обмен веществ, выполнение спортивных действий,
- предотвращение травм,
- внешний облик.



ТРЕНИРОВКА СИЛЫ, СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ДЛЯ ВИДОВ СПОРТА



	ПЛЕЧИ	МАЖЕТА ПОВОРОТА ПЛЕЧА	БИЦЕПС/ТРИЦЕПС	ПРЕДПЛЕЧЬЕ	СПИНА	ЖИВОТ	БЕДРО (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)	ПАХ	БЕДРО (задняя сторона/квадрицепс)	ИКРЫ
Аэробика (танцы)					X	X	X	X	X	X
Балет					XX	X	X	X	XX	XX
Баскетбол	X		X	X		X	X	X	XX	XX
Велоспорт	X				X	XX	X	X	XX	XX
Гольф	X	X	X	X						
Конькобежный спорт					X	X	X	X	XX	X
Боевые искусства	X		X		X	X	XX	XX	X	X
Гребля	XX		X	X	XX	XX	X	X	XX	X
Бег							X	X	XX	XX
Горнолыжный спорт	X		X	X	X	X	X		XX	
Лыжные гонки	X		X	X	X	X	X		XX	
Плавание	X	XX	X		X				X	
Теннис	XX	XX	X	XX	X		X	X	XX	XX
Триатлон	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX
Волейбол	XX	XX	X	X	X	X	X	X	X	X
Ходьба							XX	X	X	X

xx = особое значение

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ТЯЖЕСТЯМИ

Те, кто занимается с тяжестями лома или в спортивных залах, должны руководствоваться следующими указаниями, чтобы предотвратить несчастные случаи:

1. Проверьте оборудование на наличие износа (провода, ремни, цепи, шкивы).
2. Никогда не кладите руки на цепи, толкатели, системы шкивов в тренажерах или иод поднятый груз, обеспечивающий сопротивление. Убедитесь, что селекторный ключ, устанавливающий значение веса, вставлен полностью.
3. Не пытайтесь поднимать слишком большой вес.
4. Добавляйте диски на штангу одновременно на оба конца. Аккуратно разгружайте штангу после того, как закончили подъем тяжестей.
5. Всегда используйте замки на штангу, чтобы надежно закрепить диски на месте. Убедитесь, что замки застегнуты.
6. Тщательно устанавливайте ноги и руки на весовых тренажерах, чтобы они не соскальзывали с педалей и рукояток.
7. При подъеме свободных тяжестей необходимо, чтобы кто-нибудь осуществлял страховку. Убедитесь, что страхующий наблюдает за Вами.
8. Осуществляйте подъем тяжестей в медленной, сдержанной манере, в полном диапазоне движений.
9. Не бросайте вес в конце каждого повторения; опускайте его осторожно на пол, скамью или стойку.
10. Уберите с места, где Вы осуществляете подъем тяжестей, все лишние штанги, диски, гантели.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ

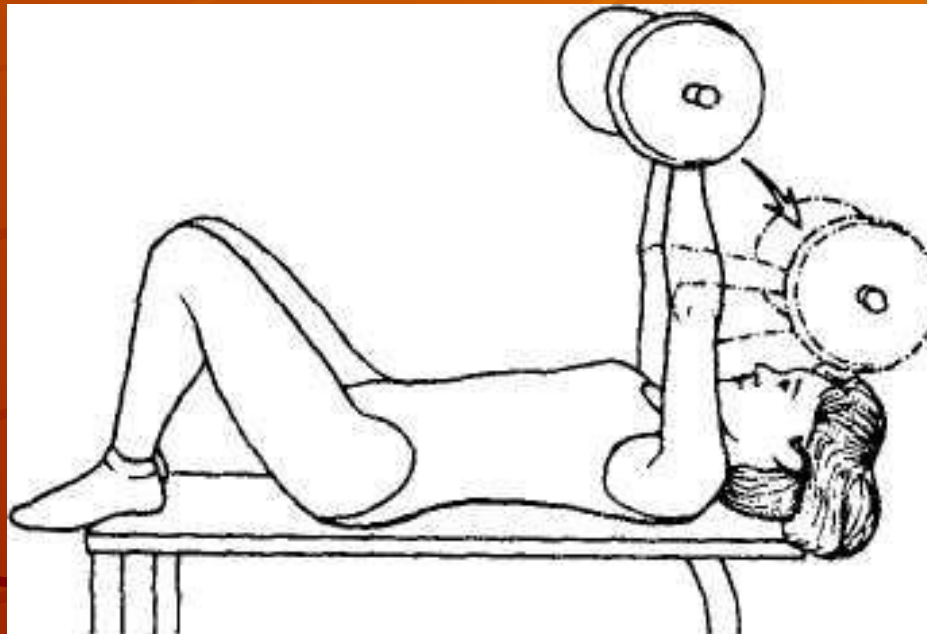
1. Упражнение для трицепса, стоя с гантелями
2. Упражнение для трицепса в положении лёжа со штангой
3. Подъёмы гантелей лёжа на боку
4. Сгибания рук с гантелями в положении на боку
5. Опускание на параллельных брусьях
6. Сгибание рук с гантелями в положении сидя
7. Сгибания рук со штангой
8. Жим из-за головы
9. Подъёмы гантелей спереди
10. Гребные движения гантелями в наклонном положении
11. Пожимание плечами
12. Гребные движения со штангой в положении стоя
13. Жим лёжа на скамье
14. Жим штанги в наклонном положении
15. Движения «полёта» с гантелями
16. Подъёмы из положения лёжа со согнутыми коленями
17. Выпады с гантелями
18. Приседания со штангой
19. Махи ногой против сопротивления

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРИЦЕПСА, СТОЯ С ГАНТЕЛЯМИ



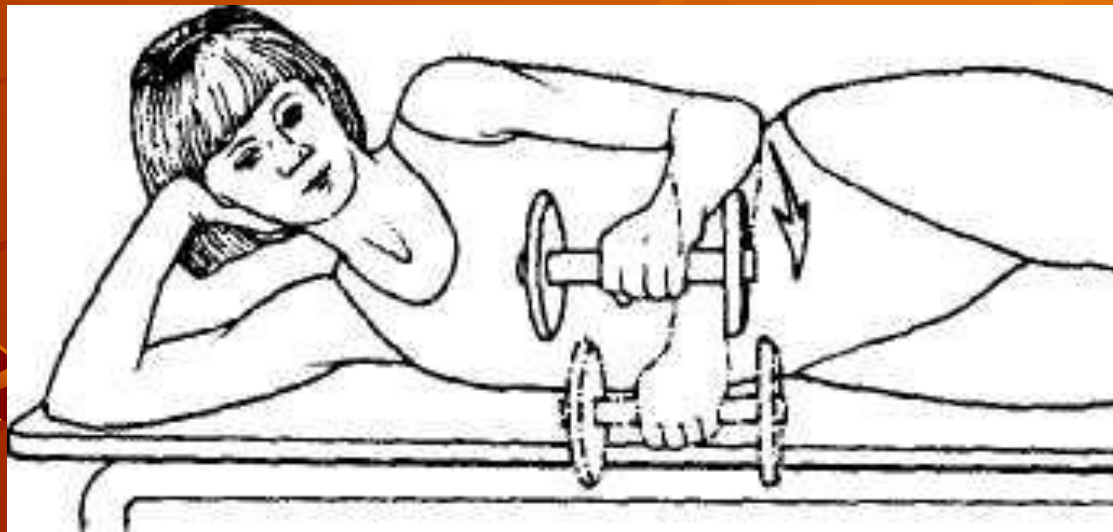
Встаньте с ногами на ширине плеч. Держите в обеих руках гантели, руки почти вытянуты над головой. Не двигая локтями, медленно опустите гантели за голову. Сделайте паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРИЦЕПСА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА СО ШТАНГОЙ



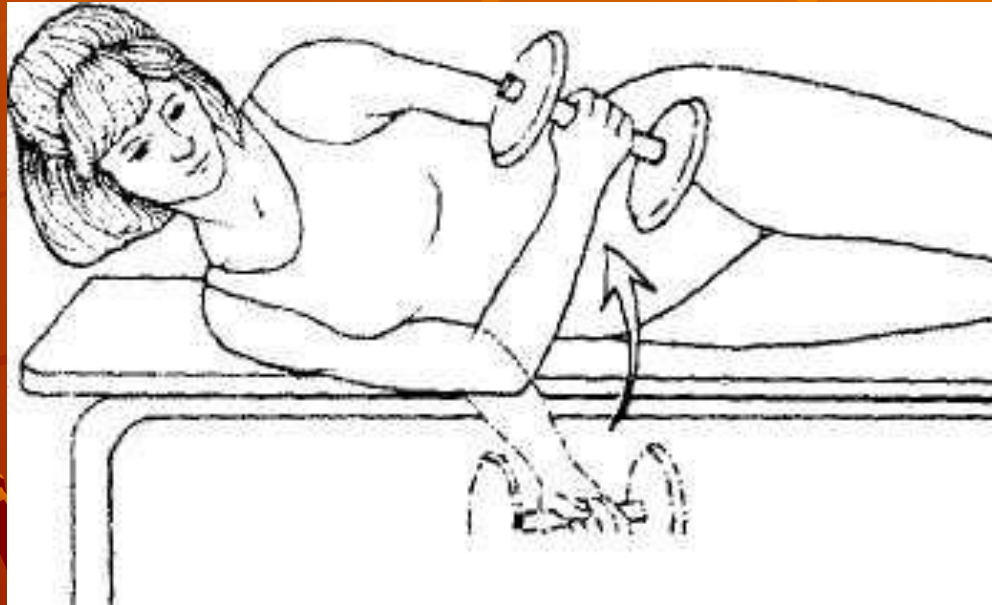
Лягте на специальную скамейку для поднятия тяжестей, удерживая штангу захватом сверху, руки близко друг к другу. В исходной позиции руки, держащие штангу, выпрямлены вверх. Не двигая локтями, медленно опустите штангу ко лбу. Сделайте паузу, затем медленно поднимите штангу в исходное положение.

ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА БОКУ



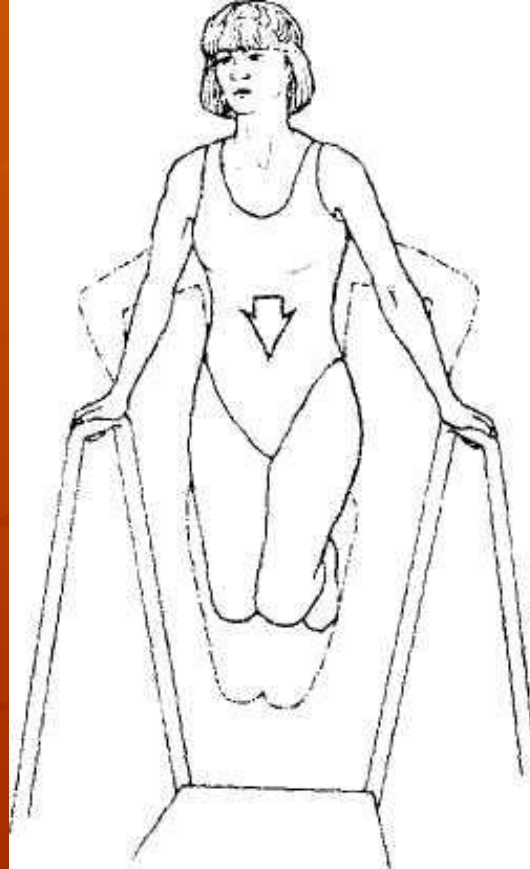
Лягте на скамью набок, правая рука поддерживает голову. Держите гантель в левой руке у живота; ладонь должна смотреть внутрь, рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, чуть выше (3-5 см) талии. Не сгибая руку в локте, поднимите гантель как можно дальше. Медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое упражнение, лежа на другом боку, для левой руки.

СГИБАНИЯ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ НА БОКУ



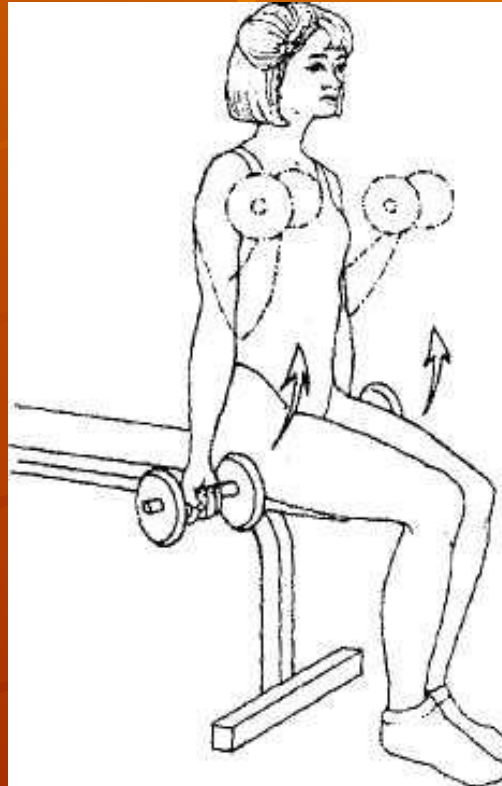
Лягте набок на скамейку; рука согнута в локте под прямым углом, предплечье прижато к животу. Опускайте гантель от тела вниз, ниже края скамейки. Медленно поднимите гантель в исходную позицию. Сделайте это упражнение на другой стороне для левой руки.

ОПУСКАНИЕ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ



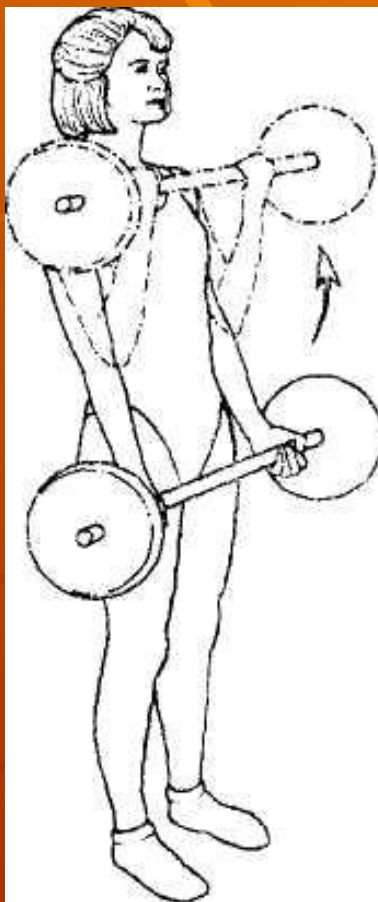
В исходном положении вес тела приходится на полностью распрямленные руки. Медленно опускайте тело, разводя руки в стороны, пока плечевая часть руки не будет почти параллельна полу. Медленно вернитесь в исходное положение.

СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



Сядьте на скамейку или стул, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки по сторонам. В каждой руке гантель, ладони повернуты вперед. Сгибая руки, поднимите вес на высоту плеч. Сделайте паузу, затем опустите гантели в исходное положение.

СГИБАНИЯ РУК СО ШТАНГОЙ



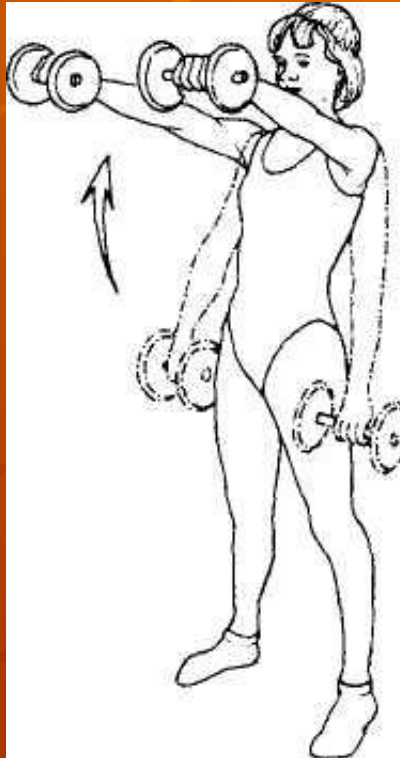
Встаньте, ноги на ширине плеч, держит штангу на уровне бедер, ладони смотря вверх. Держа локти прижатыми к бокам, медленно поднимите штангу на уровень плеч. Сделайте паузу. Медленно опустит штангу в исходное положение.

ЖИМ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ



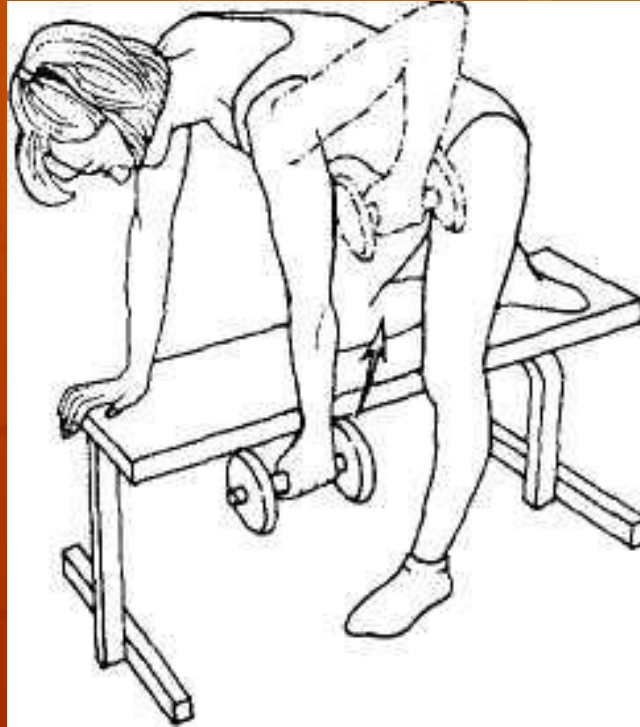
Сидя на стуле, поддерживающем спину, держите штангу на плечах за головой. Руки, держащие штангу, находятся на ширине плеч. Поднимите штангу над головой до полного выпрямления рук. Сделайте паузу, затем возвратите штангу в исходное положение. Не сгибайте спину. За спиной должен стоять кто-нибудь, контролирующей работу со штангой.

ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ СПЕРЕДИ



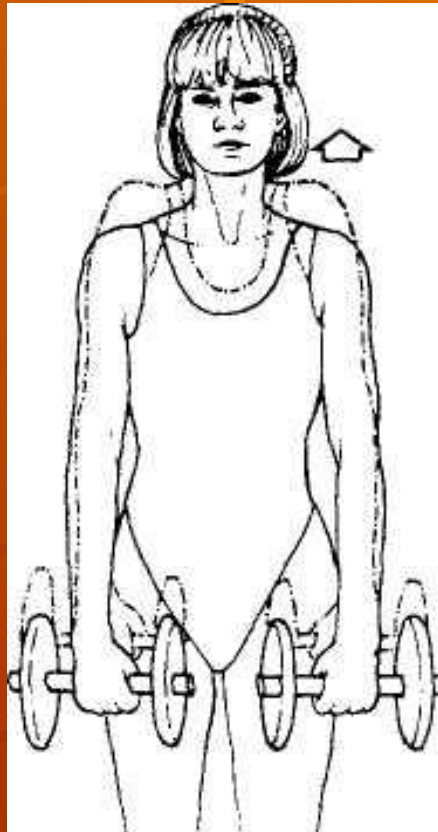
Встаньте, ноги на ширине плеч, держите гантели по бокам, тыльная сторона ладони смотрит вперед. Медленно поднимайте руки вперед и вверх на высоту плеч. Сделайте паузу. Опустите гантели в исходное положение.

ГРЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГАНТЕЛЯМИ В НАКЛОНЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ



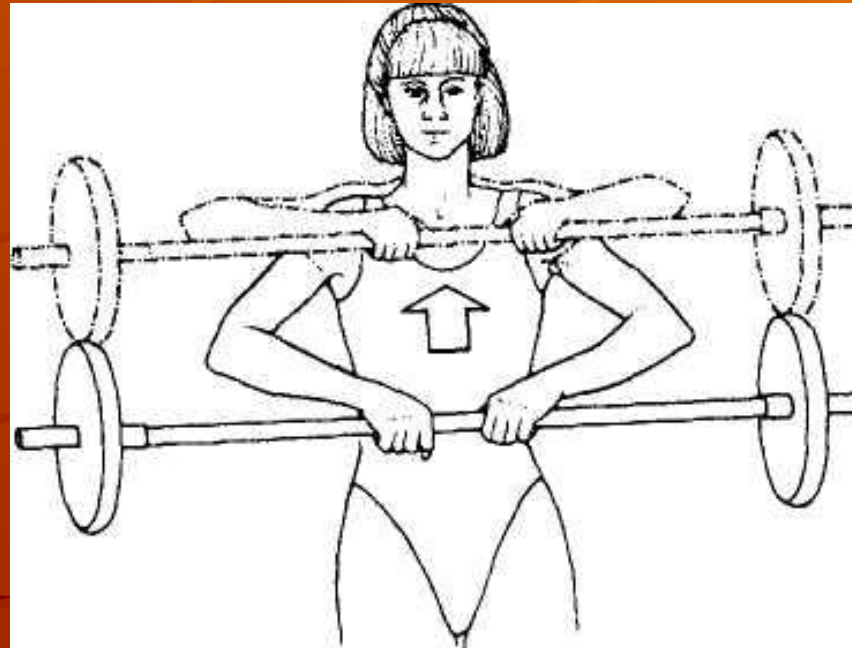
Согнитесь в талии, поставив правую руку и правое колено на скамью, так что спина параллельна полу. Свободной рукой возьмите гантель. Медленно подтяните гантель к груди. Сделайте паузу. Опустите гантель в исходное положение. Повторите упражнение для левой руки

ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ



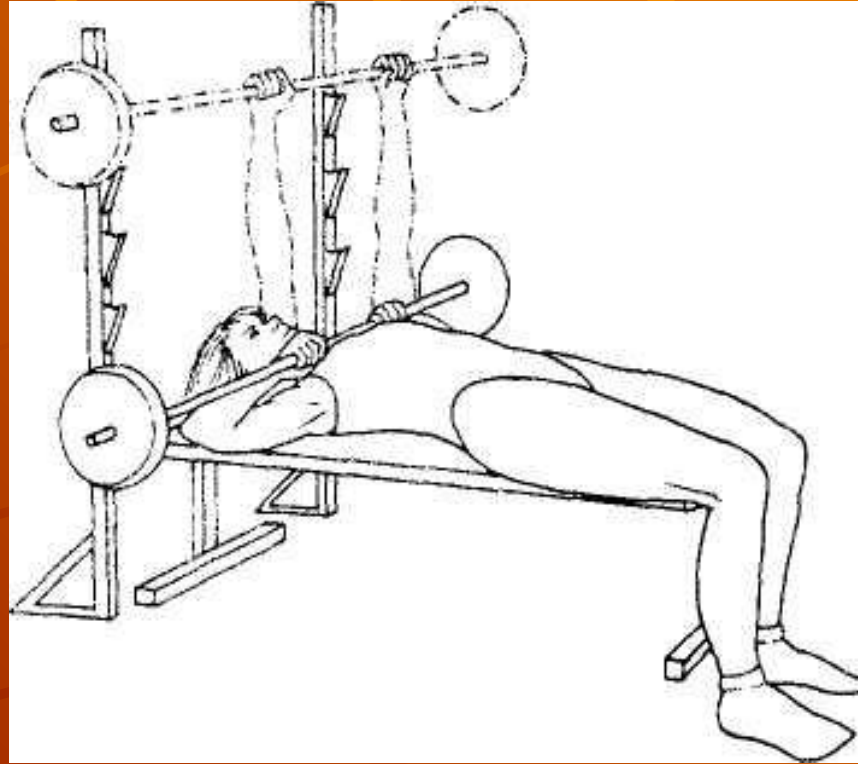
Встаньте, ноги на ширине плеч, держите гантели на уровне бедер, тыльная сторона ладони смотрит вперед. Держа руки выпрямленными, медленно поднимите плечи (движение пожимания плечами). Сделайте паузу. Опустите плечи в исходное положение

ГРЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ СО ШТАНГОЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



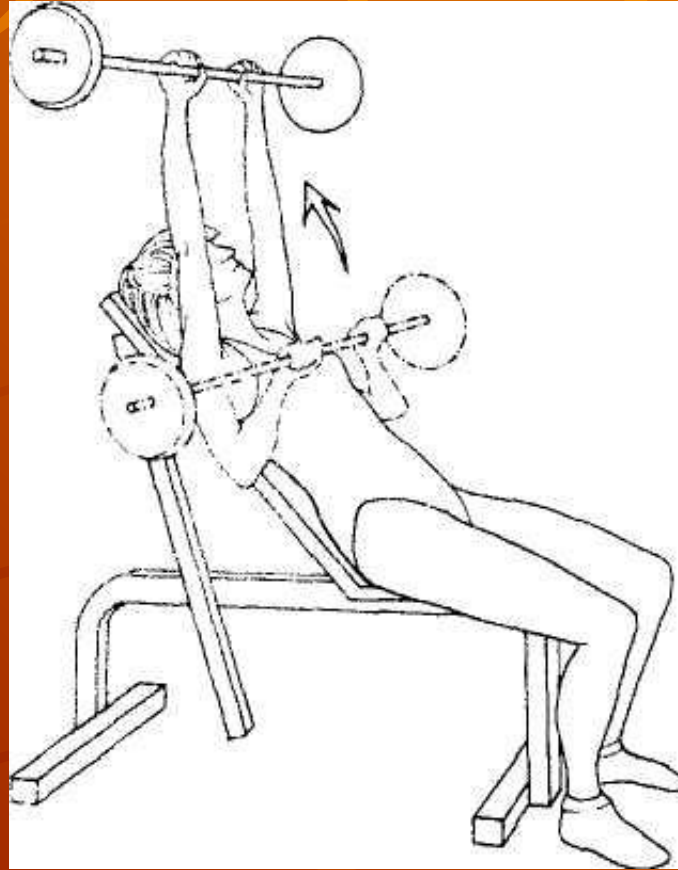
Встаньте, ноги на ширине плеч. Держите штангу на уровне бедер, расстояние между руками очень небольшое. Медленно подтяните штангу к подбородку. Сделайте паузу, опустите штангу в исходное положение

ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ



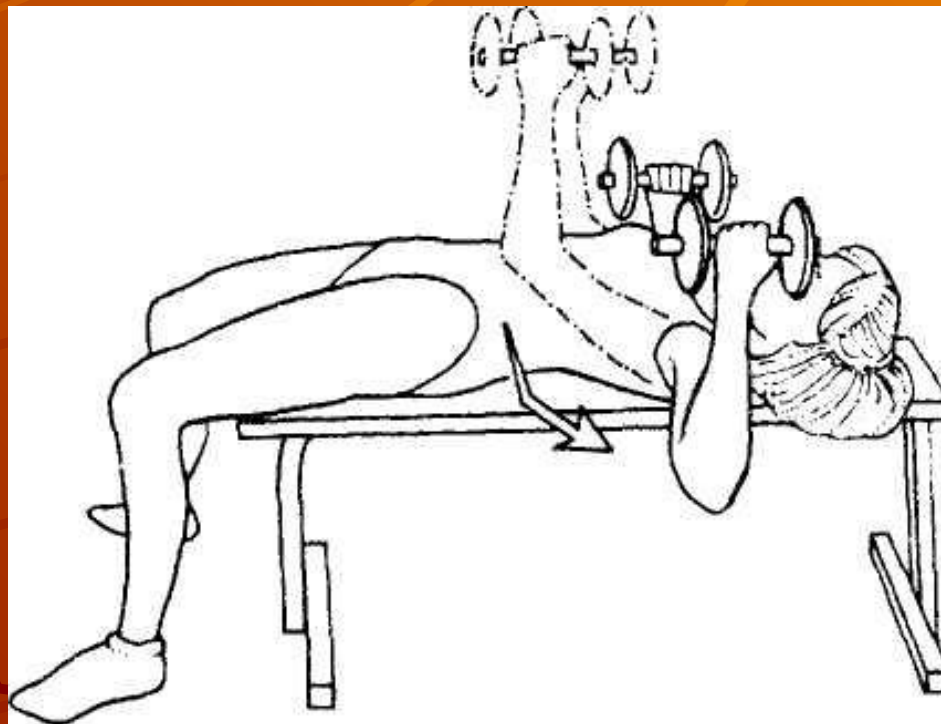
Лягте на специальную скамью для подъема тяжестей, ноги стоят на полу. Возьмитесь за штангу, руки на расстоянии чуть больше ширины плеч. Снимите штангу со стойки, медленно опустите штангу до середины груди, слегка ее касаясь. Сделайте паузу, медленно верните штангу в исходное положение. После последнего повторения поставьте штангу на стойку.

ЖИМ ШТАНГИ В НАКЛОННОМ ПОЛОЖЕНИИ



Все как в предыдущем упражнении, только скамейка для подъема тяжестей наклонена

ДВИЖЕНИЯ «ПОЛЕТА» С ГАНТЕЛЯМИ



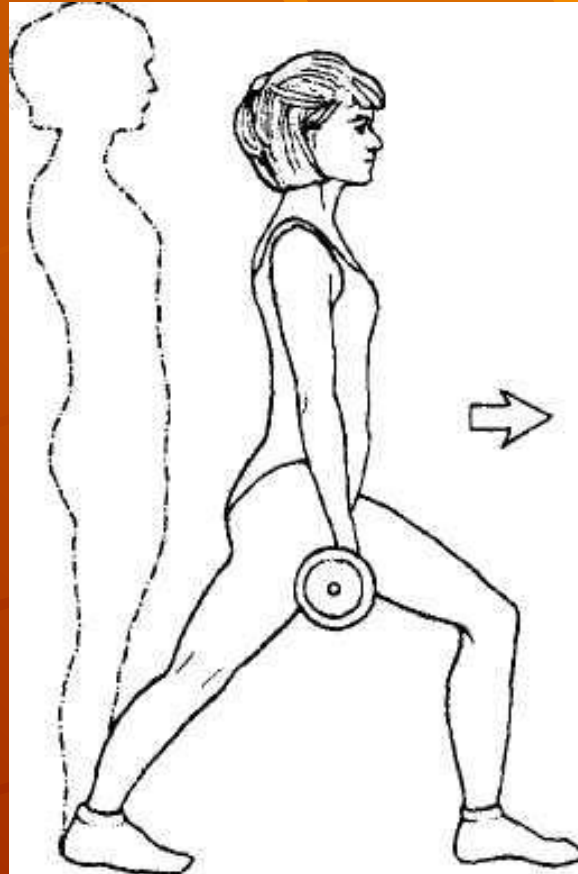
Лягте на скамью, ноги на полу. Держите гантели над грудью, руки вытянуты вверх. Держа руки слегка согнутыми в локтях, опустите гантели вниз и в стороны до уровня груди. Сделайте паузу, потом медленно поднимите гантели вверх и внутрь в исходное положение.

ПОДЪЕМЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ



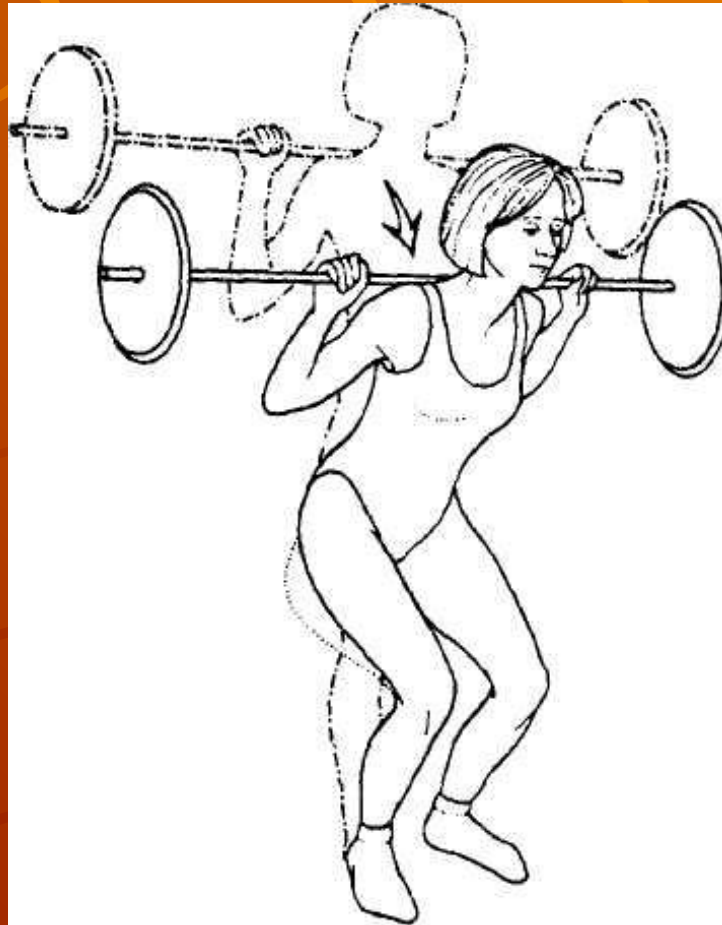
Лягте на пол, ноги согнуты в коленях, на верхней части груди (или за головой) держите весовой диск от штанги. Медленно оторвите голову и плечи от пола, поясница остается прижатой к полу. Сделайте паузу, потом опустите плечи и голову на пол.

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ



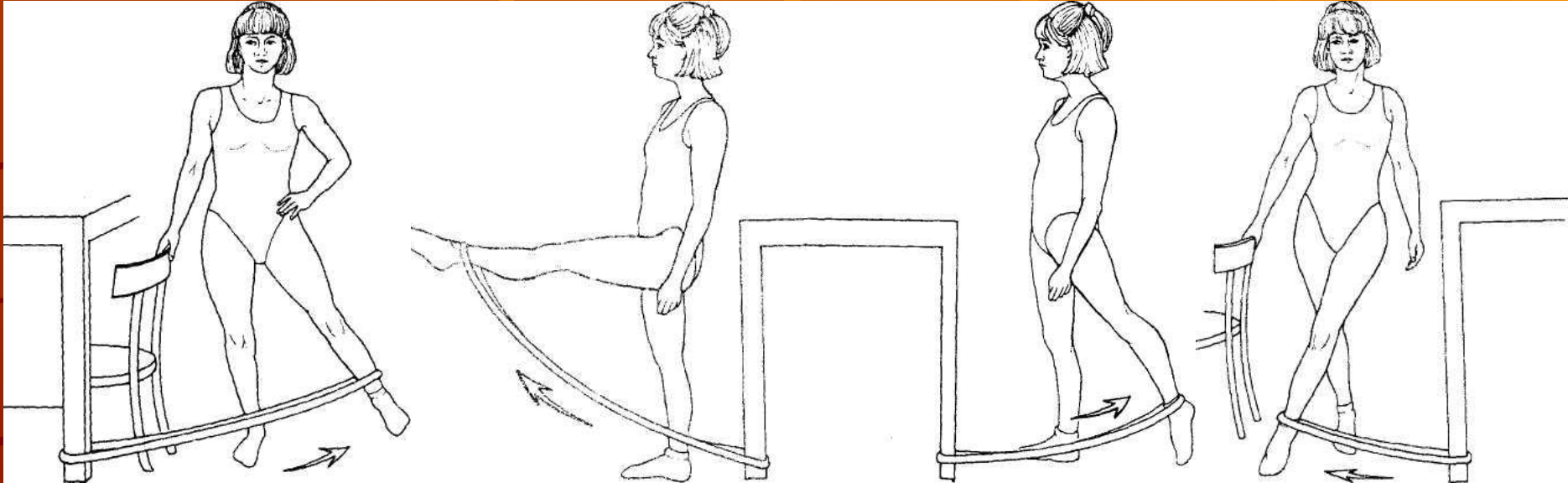
Встаньте прямо, с гантелями в каждой руке. Сделайте правой ногой широкий шаг вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделайте левой ногой широкий шаг вперед. Вернитесь в исходное положение.

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ



Встаньте, ноги на ширине плеч, держа на плечах штангу. Держите спину прямой и глядя вперед, медленно присядьте, так чтобы бедра были почти параллельны полу. Сделайте паузу. Вернитесь в исходное положение

МАХИ НОГОЙ ПРОТИВ СОПРОТИВЛЕНИЯ



ЖЕНЩИНЫ-СПОРТСМЕНКИ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Женщины, принимавшие участие
в занятиях спортом в 1992 г. (в возрасте семи лет и старше)



Вид спорта	Процент женщин-участников
Аэробика	81,7
Тренировки в ходьбе	65,8
Фигурное катание на коньках	62,2
Катание на роликах	62,1
Верховая езда	61,5
Крокет	56,9
Ритмическая гимнастика	56
Бадминтон	54,4
Плавание	52,7
Упражнения на тренажерах	51,6
Скоростной бег на коньках	50

СПОРТИВНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Постоянно повторяемые движения при беге, прыжках, ударах ракеткой могут привести к усталостным переломам, жалобам на коленные суставы, определенным разновидностям воспаления сухожилий и суставных сумок, повреждению и воспалению большеберцовых мышц, разгибателей пальцев и их связок.

Женщины особенно подвержены этим осложнениям, поскольку у них очень часто отсутствует период длительной подготовки к энергичным спортивным тренировкам. Вообще женщины начинают участвовать в соревновательных видах спорта позднее, чем мужчины, без благоприятных последствий физической активности на протяжении жизни или тренировки выносливости, силы и гибкости. Неадекватная подготовка увеличивает вероятность травм. Требуются годы подготовки, чтобы натренировать кости и мягкие ткани для энергичной спортивной деятельности.

В детстве у спортсменок-женщин вероятность повреждений от чрезмерного употребления возрастает из-за напряженности, вызываемой ростом. Девочки часто начинают спортивные тренировки в момент пика ускорения роста (между одиннадцатью и тринадцатью годами). На этом этапе рост костей создает напряжение в мышцах, сухожилиях и мягких тканях, что приводит к потере гибкости в суставах и, как следствие, к повреждениям при чрезмерной нагрузке.

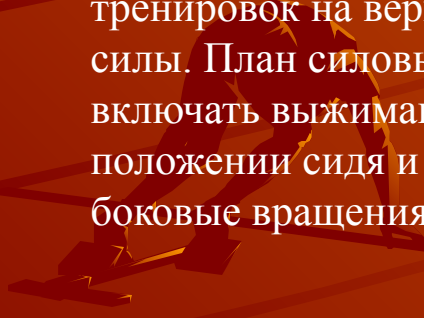
У спортсменок с нерегулярными менструациями риск возникновения усталостных переломов выше. Сниженный уровень эстрогена, связанный с нерегулярностью менструаций, может вызывать утончение костей. Тонкие кости слабее и более подвержены усталостным переломам. Среди юных женщин-спортсменок, у которых месячные полностью прекратились на срок до года, число усталостных переломов утраивается. У женщин, занимающихся рекреационными видами спорта, большей частью бегом и аэробикой, наиболее обычными местами усталостных переломов являются таз, бедра, нижняя часть ноги, ступня.

ЖЕНЩИНЫ И ТРЕНИРОВКА СИЛЫ

У очень небольшого количества женщин, занимающихся тренировкой силы, наблюдается нежелательное увеличение размеров мышц.

Для женщин более вероятным итогом программы тренировки силы будет уменьшение объема рук или ног, поскольку теряется жир и вдобавок улучшаются очертания мышц. Большинство женщин рассматривает это как желательные перемены.

Большинство мышечной массы женщины сосредоточено в нижней части тела. Верхняя часть тела — это, напротив, место, где мышцы женщин слабее всего и быстрее всего теряют свою тренированность. Следовательно, женщины нуждаются в сосредоточении тренировок на верхней части тела, чтобы достичь сбалансированного общего развития силы. План силовых тренировок женщины для развития верхней части тела должен включать выжимание веса лежа на скамейке, движения, имитирующие греблю в положении сидя и стоя, упражнения в плечевом суставе, подъемы веса перед собой и боковые вращения рук.



ЛИТЕРАТУРА

1. Лайл Майкели и Мак Дженкинс, «Энциклопедия спортивной медицины»
2. D. F. Haydon, «The Family and Health/Fitness»
3. R.Passmore, J.V.G.A.Durnin, «Human Energy Expenditure»
4. J.F.Miller, B.F.A. Stamford, «Intensity and Energy Cost of Weighted Walking Vs.Running for Men and Women»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

