

Муниципальное учреждение Алданского района  
дополнительного образования детей «Детско-юношеская  
спортивная школа г.Алдан»

**Упражнения с отягощениями /  
применяющиеся для развития скоростно-  
силовых качеств легкоатлетов.  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

Тренер-преподаватель  
Спортивной школы г.Алдана  
Киселёва Людмила Юрьевна

2013г.

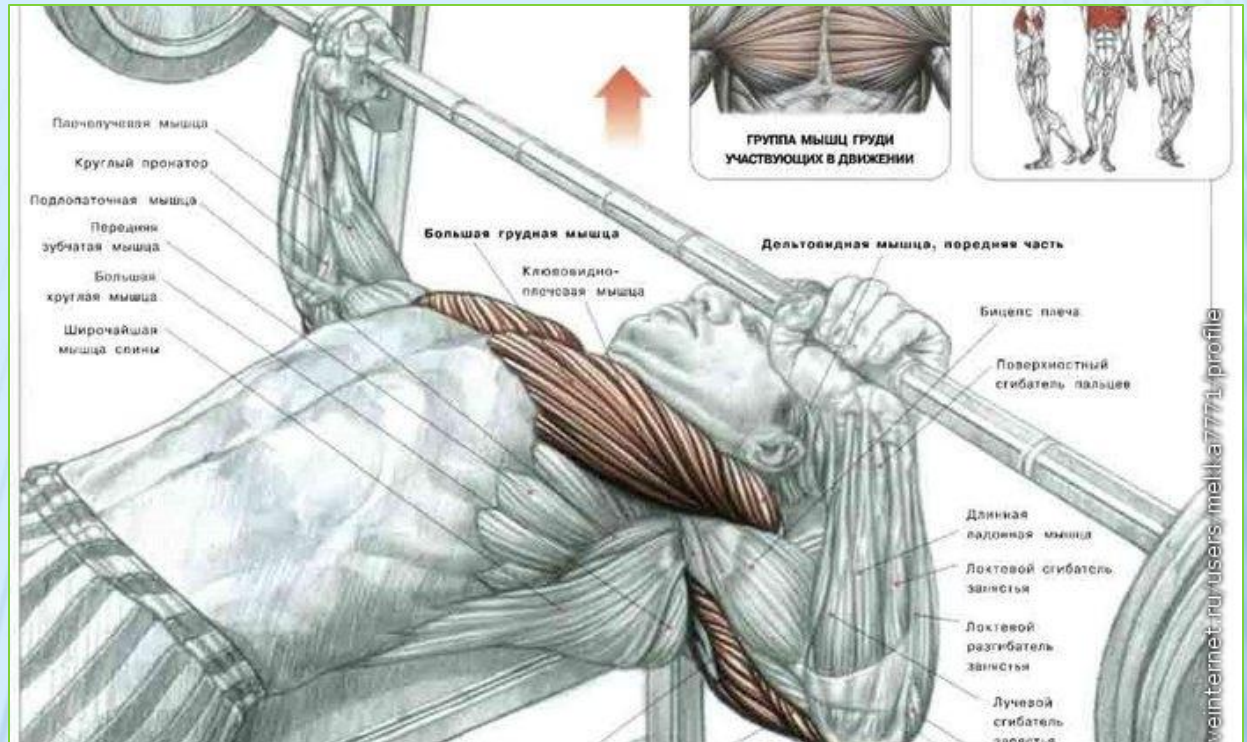
# АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

---

- Силовая подготовка – важная составляющая часть тренировки легкоатлетов, особенно в таких видах легкой атлетики, как спринт, прыжки и метания
- Упражнения со штангой и другими отягощениями являются областью, пограничной с силовыми видами спорта, такими как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг.
- Данное методическое пособие наглядно демонстрирует силовые упражнения, необходимые для подготовки легкоатлетов, объясняет их влияние на развитие определенных групп мышц, даёт методические рекомендации по применению данных упражнений и к технике выполнения этих упражнений.
- Как правило, силовая подготовка легкоатлетов – это область более близкая по содержанию к тяжелой атлетике, и не всегда тренер-специалист по легкой атлетике в совершенстве знает тонкости тренировок с отягощениями. Данная работа призвана помочь легкоатлетам применить упражнения тяжелоатлетов для развития силовых качеств, использовать опыт, накопленный спортсменами тяжелоатлетами и пауэрлифтерами для методически грамотного применения упражнений со штангой в подготовке легкоатлетов.

# ЖИМ ЛЕЖА

Жим лежа - это базовое упражнение пауэрлифтинга, его выполняют на соревнованиях



Выполнение жима лежа заключается в том, что спортсмен ложится на специальную скамейку, снимает руками со стоек штангу, опускает ее до касания груди и поднимает до полного распрямления рук в локтях, а затем возвращает штангу на стойки.

# СТАНОВАЯ ТЯГА

Становая тяга является одним из трех упражнений соревновательного пауэрлифтинга. Это самое мощное упражнение, ведь именно в этой дисциплине фигурируют самые большие веса, даже больше чем в приседаниях. Самый главный плюс становой тяги заключается в том, что в этом движении участвуют практически все мышцы тела, либо при непосредственном поднятии штанги, либо для стабилизации положения тела и равновесия. Становая тяга прекрасно подходит для развития всей мускулатуры тела, от выполнения этого упражнения даже шея увеличивается в объеме.



# ПРИСЕДАНИЯ

Приседания - это упражнение имеет большое значение не только при выступлении на соревнованиях, но также вносит огромный вклад в тренировку атлета. Кроме того приседание считается важнейшим упражнением не только в пауэрлифтинге, но и вообще в физической подготовке любого человека.



Непосредственно выполнение приседания выглядит довольно просто: спортсмен подходит к стойкам, снимает штангу таким образом, что она оказывается у него на спине, и поддерживает ее руками, затем приседает (как правило, до того момента, когда бедро станет параллельно полу) и встает, затем возвращает штангу на стойки.

# СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ



Данное упражнение очень хорошо подходит для того, чтобы накачать мышцы ног. Целевыми участками являются низ внутренней стороны задней части бёдер и икроножные мышцы.

Сгибание ног сидя можно отнести к изолирующим видам упражнений, которые придают форму для внутренним поверхностям бёдер.

# ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА

Тренажёр для горизонтальной тяги хорошо помогает развивать верх спины, а также широчайшие мышцы спины. Для того, чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо соблюдать технику выполнения, желательно во всех тонкостях:

Для начала следует принять правильное исходное положение, где спина должна быть прямой, живот втянут внутрь, а плечи развёрнуты наружу. Горизонтальная тяга может выполняться как одной рукой, так и двумя руками.



# ШРАГИ СО ШТАНГОЙ ЗА СПИНОЙ

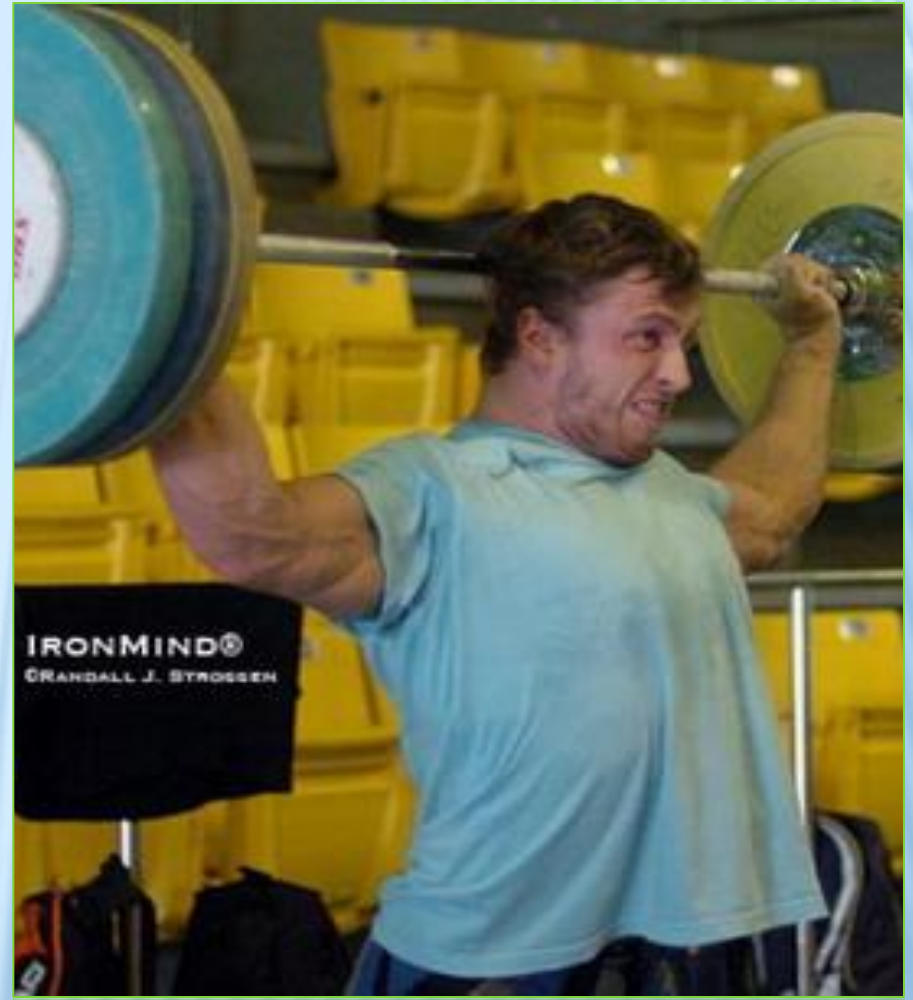


С помощью упражнения шраги со штангой за спиной можно эффективно прорабатывать верхние части трапециевидных мышц. Данное упражнение качественно формирует и укрепляет верхние области трапеций и шеи. Если вы обладаете достаточно мощными трапециевидными и шейей – это будет для вас замечательной страховкой при выполнении тяжёлых приседаний или жимов штанги из-за головы.



# ЖИМ СТОЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Целевыми мышцами в упражнении жим стоя из-за головы будут выступать мышцы плеч. Также будут работать такие мышцы, как трицепсы и некоторые другие группы, находящиеся поблизости. Жим стоя из-за головы можно отнести к упражнениям на увеличение силы, здесь используется такой снаряд, как штанга и тип усилия – жим. По уровню сложности упражнение классифицируется, как упражнение средней сложности.



# ЖИМ ГИРИ СТОЯ



Для выполнения упражнения жим гири стоя следует стать прямо и поставить ноги на ширину плеч. Возьмите заранее подготовленные вами гири и поднимите их к плечам. Таким образом вы примете исходное положение для начала жима гирь.

# ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ СТОЯ

Руки в этом упражнении выполняют разгибания и сгибания в локтевых суставах вверх и вниз в положении стоя. Цель данного упражнения заключается в том, чтобы придать таким мышцам, как трицепсы округлую полную форму.



# РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ



Это упражнение классифицируется как формирующее упражнение, придающее форму и рельеф задних плеч. В данном упражнении больше всего задействуются такие мышцы как задние дельты, трапеции, а также вращающие мышцы плеча.

# ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЯМИ



Приседания с гирями – это на самом деле замечательный способ развития мышц ног и главной особенностью этого упражнения является именно конструкция самой гири. Довольно небольшой вес удерживаемой спереди гири снимет нагрузку с вашей спины и коленей, позволит правильно выполнить упражнения. Если у вас имеются какие-либо проблемы с гибкостью или подвижностью, с развитием туловищных мышц, подобные упражнения очень хорошо подойдут для вас.

# ШВУНГ ЖИМОВОЙ

Это упражнение основано на движении, взятом из тяжёлоатлетического арсенала.

Швунг жимовой является упражнением базовым, дающим нагрузку на все группы мышц.



# ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://powerlifting-nn.ru>

<http://powerlifting.ru>

<http://sportaim.ru/>

---