КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ (ОТЯГОЩЕНИЯМИ)

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ ОДЛ 02-19 ПЕТРУНИНА АЛИНА

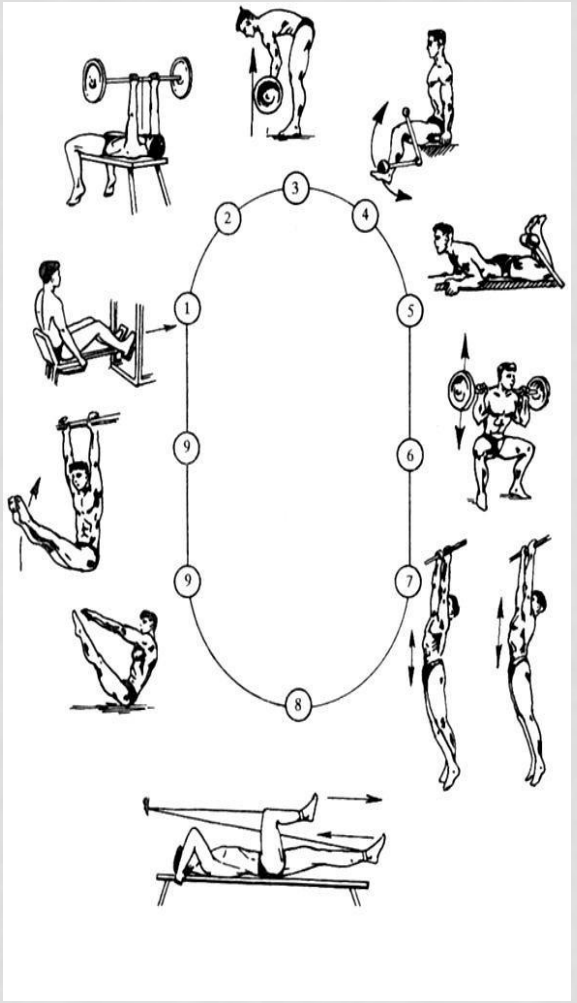
МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Преимущества:

- Позволяет избежать монотонности урока.
- Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.
- Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.
- В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.
- Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.
- Урок отличается высокой моторной плотностью.

Использование метода круговой тренировки, благодаря достижению высокой моторной плотности урока, способствует не только совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, но и повышает их устойчивость.

Круговая тренировка - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений.



ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

1.Ноги. Сама большая и обширная область. Разделяется на переднюю часть бедра (квадрицепс) и заднюю (бицепс бедра). Также в неё входят ягодицы.

2.Спина. Это вторая по величине мышечная область. Она включает в себя большое количество мышц. Основными при круговой тренировке являются: большая и малая круглые мышцы и широчайшие. Чтобы их развивать можно выделить два типа упражнений, верхние или горизонтальные тяги.

Грудные. Это передняя область нашего верха тела. Условно ее делят на три части: верх, середина и низ грудных. Каждая из них качается под разными углами. Но в данной тренировке нам эта информация не пригодится.

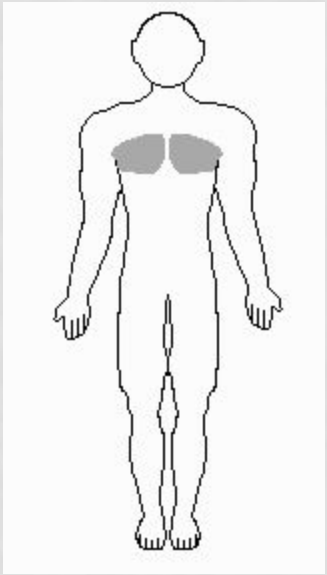
Плечи. Имеется в виду не всю плечевой часть, а только дельтовидные мышцы. Благодаря их развитию можно увеличить ширину плеч.

Бицепс. Это передняя часть руки. Отвечающая за ее сгибание. Является не большой мышечной группой, как и плечи.

Трицепс. Тоже относиться к маленьким мышцами. Но ее развитие может сильно изменить размер руки. Отвечает за разгибание в локтевом суставе.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Мышцы груди.



Большая грудная мышца формирует ширину грудной клетки и представляет собой мощный мышечный пласт, разделенный характерной бороздой. При хорошем рельефе мускулатуры имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю. Эта мышца вращает плечо внутрь, скрещивает руки и отводит лопатки.

Для мышц груди существуют два основных вида упражнений. Разведение и сведение рук, во время которого прямые руки сводятся вместе перед грудью, как будто вы хотите кого-то обнять. И жим лежа на скамейке, то есть выжимание отягощения вверх от груди, при котором кроме грудных мышц, которые выполняют основной объем работы, участвуют передние дельтоиды и трицепсы. Основное упражнение - жим штанги лежа - выполняется на горизонтальной ска-мье.

Путем изменения угла наклона скамьи вы переносите большую часть нагрузки со средней части грудных мышц на верхнюю часть и передние дельтовидные мышцы.

Чем больше амплитуда, с которой вы выполняете упражнения для груди (это касается и всех других мышц) тем более интенсивного сокращения мышц вы достигаете, что в конечном итоге приводит к максимальному росту мышц. Поэтому очень важно, особенно при разведении и сведении рук, мышцы груди растягивать до предела.

Упражнения.

1. Жим широким хватом лежа на горизонтальной скамейке

2. Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.

3. Лежа на наклонной (под углом 35-45 град.)доске. Жим штанги. (верхняя часть)

4. Лежа на горизонтальной скамейке. Жим штанги узким хватом (20-25 см.между указательными пальцами).

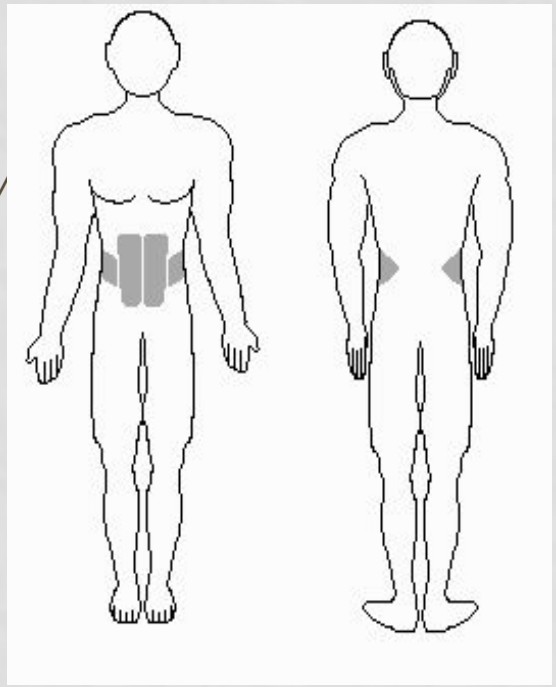
5. Лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").

6. Отжимания на брусьях широким хватом (нижняя часть).

Мышцы живота.

Косая мышца живота расположена с обеих сторон талии. Вращает туловище в сторону и наклоняет корпус вперед. Данная мышца нуждается в постоянной тренировке, так как имеет тенденцию к обрастанию жиром, при этом образуется жировой ва-лик,ликвидировать который очень трудно.

Прямая мышца живота лежит по обеим сторонам живота, разделенная характерной бороздой. Вместе с поперечной и косыми мышцами живота образует так называемый брюшной пресс. Служит внешней опорой для внутренних органов. При хорошем развитии делает живот втянутым, способствует формированию атлетической осанки.



Упражнения.

1.Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины (нижняя часть прямых мышц).

2. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью (верхняя часть прямых мышц).

3. Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.(нижняя часть прямых мышц).

4. Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком (косые мыш-цы).

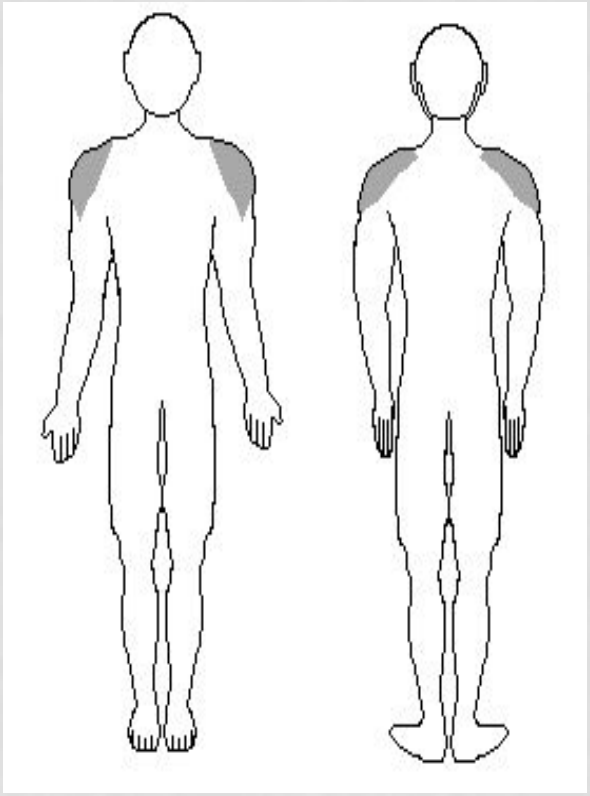
Дельтовидные мышцы.

Дельтовидная мышца (рис.3) состоит из трех пучков и имеет так называемую веерообразную форму. Эта мышца отводит руку в сторону, сгибает вперед и поворачивает внутрь. При полноценном развитии успешно формирует плечи, делая их оптически более широкими.

Существует два основных вида упражнений для плеч: подъем рук и жим.

Подъем рук представляет собой движение прямой руки вверх вверх пошироко дуге. Для того, чтобы работали все три головки, подъемы необходимо выполнять вперед, в стороны и назад. При подъемах вы не используете трицепсы, но почти полностью изолируете головки дельтовидных мышц. Но поскольку дельтоиды работают изолированно, вы не можете поднять такой вес, как при жиме.

При плечевых жимах у вас сначала руки согнуты и вес находится примерно на уровне плеч, а затем вы поднимаете гантели или штангу прямо над головой. Поскольку при подъеме снаряда вы распрямляете руки, в жиме примают участие дельтовидные мышцы и трицепсы. Вы можете варьировать нагрузку на плечи и направлять ее на разные головки дельтоидов, выполняя различные виды жима - жим из-за головы или с груди, жим штанги, гантелей или жим на различ-ных тренажерах.



упражнения.

1. Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широ-ким хватом (средний пучок).

2. Сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх (средний пучок).

3. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны (задний пучок).

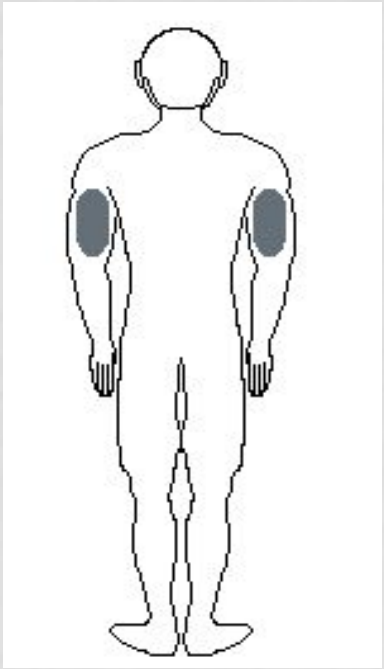
4. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук вперед вверх (задний пучок).

5. Стоя, штанга в опущенных руках.Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей. (средний пучок).

6. Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз (передний пучок).

Трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

Трехглавая мышца плеча (трицепс) расположена с задней стороны плеча, напоминает по форме подкову. Отводит руку назад и разгибает предплечье в локтевом суставе.



Упражнения.

1. Лежа спиной на скамейке, штанга в вытянутых вверх руках, хват узкий. Опускать штангу до касания лба, локти непод-вижны (французский жим лежа).

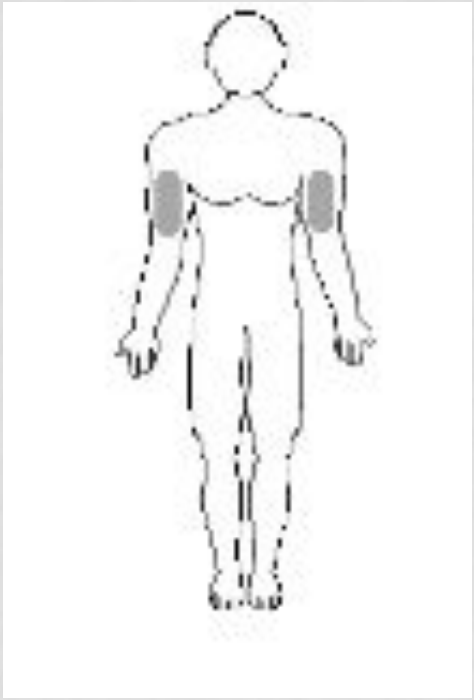
2. Стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны (французский жим лежа).

3. Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.

4. Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.

Двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на перед-ней стороне плеча. По форме напоминает массивный шар. Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье наружу. Вместе с трицепсом и дельтой эта мышца активно формирует массу плеча, эффективно выделяясь на теле.



Упражнения.

1. Стоя, штанга в опущенных руках.Сгибать руки.

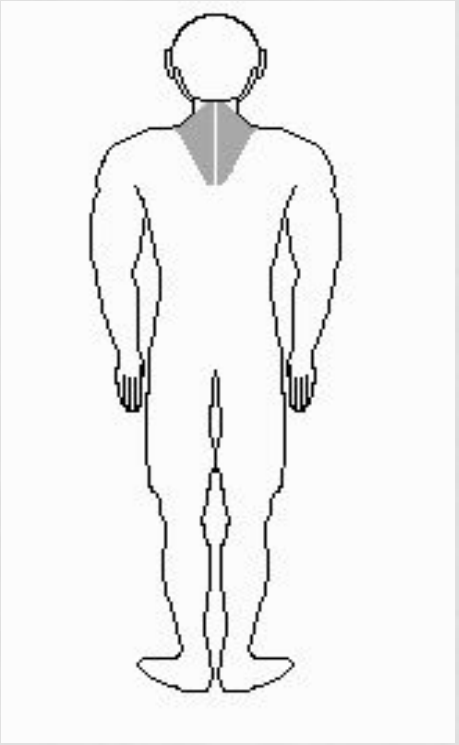
2. Сидя, в руке гантель, локоть упирается в колено на внутренней поверхности бедра. Сгибать руку. Вначале одну, затем другую.

3. Сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.

4. Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе.

Трапециевидная мышца.

Трапециевидная мышца разгибает голову и шею, сближает лопатки, предохраняя от сутулости, формирует, мощную крепкую шею.



Упражнения.

1. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.

2. Стоя, гантели или гири в опущенных руках. Вращательное движение плеч, сначала вперед, затем назад.

Мышцы предплечья.

Плечелучевая мышца находится на переднем крае предплечья. Сгибает и поворачивает предплечья наружу. Формирует массу предплечья, придает руке атлетическую конусность. Способствует силе хвата.

Длинный лучевой разгибатель кисти разгибает и отводит кисть.

Короткий разгибатель кисти тоже участвует в разгибании кисти.

Общий разгибатель пальцев рук разгибает пальцы рук.

Все эти мышцы формируют атлетическое предплечье и играют серьезную роль в работе с максимальными отягощениями.

Мышцы предплечий участвуют почти во всех упражнениях для верхней части тела, либо помогая вам держать снаряд, либо выполняя часть любого жимового или тягового движения. Поэтому, даже когда вы не делаете упражнений специально для них, эти мышцы получают изрядную дополнительную нагрузку. Всякий раз, когда вы сгибаете локти или запястья, напрягаются мышцы предплечий.

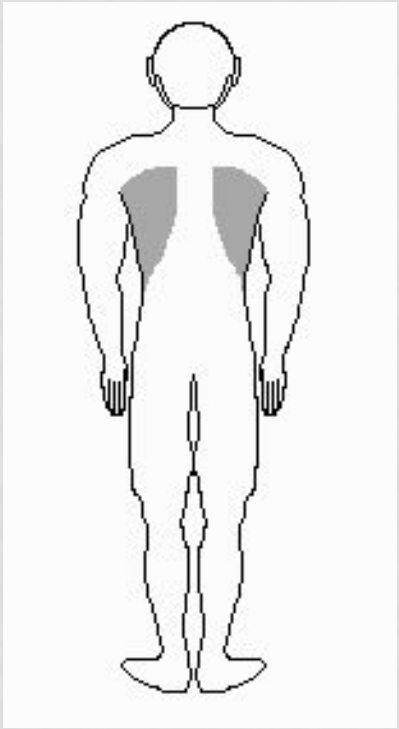
Упражнения.

1. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.

2. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.

Мышцы спины.

Широчайшая мышца спины расположена веером по всей задней поверхности туловища. Ее функции разнообразны, поскольку она участвует в движении всего плечевого пояса. При правильном развитии создает завершенный облик сильной спины.



Упражнения.

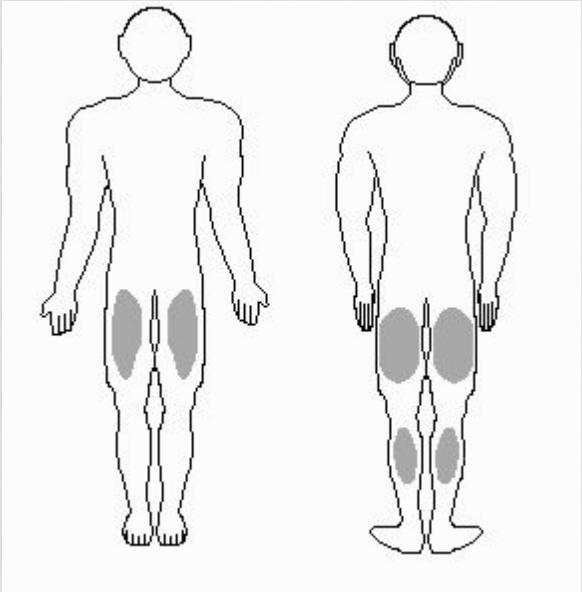
1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.

2. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.

3. Сесть под блоком, ручка над головой. Тяга за голову как можно ниже, хват широкий.

Мышцы ног.

Прямая мышца бедра сгибает бедро и разгибает голень, входит в состав четырехглавой мышцы бедра.



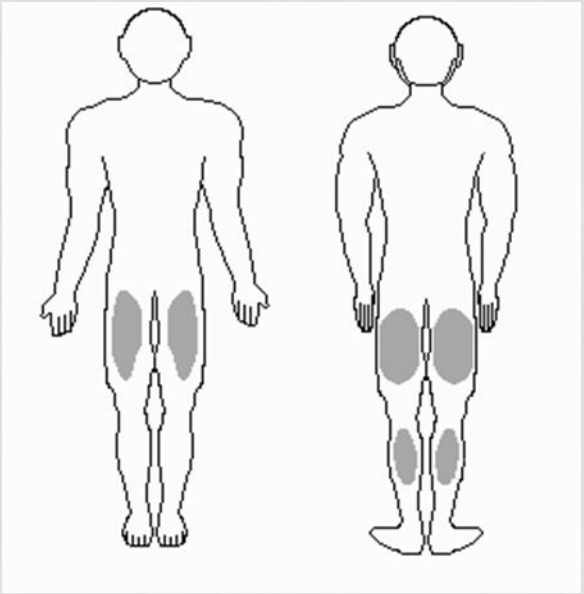
Упражнения.

1. Приседания со штангой на плечах.

2. Лежа на спине, жим штанги ногами или на тренажере.

3. Сидя на тренажере, разгибание ног.

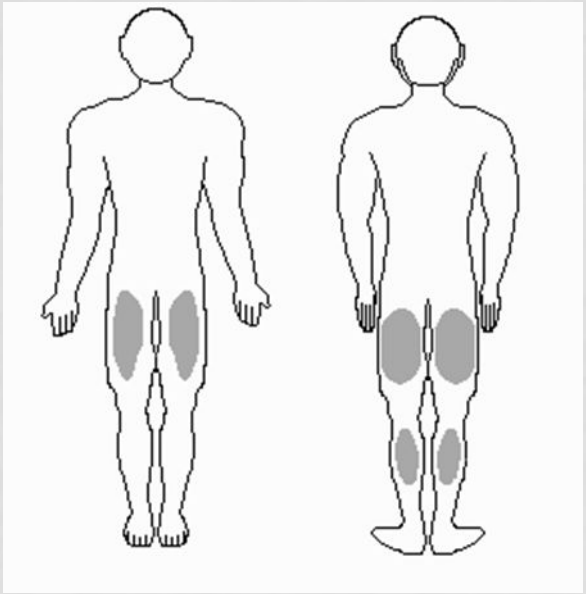
Двуглавая мышца бедра расположена на задней поверхности бедра, состоит из двух головок, сгибает голень в коленном суставе.



Упражнения.

1. Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до каса-ния пятками ягодиц.

Икроножная мышца имеет две головки и переходит в ахиллово сухожилие. Сгибает голень в коленном суставе и стопу в голеностопном. При правильном развитии благодаря этой мышце мужские ноги выглядят мощными и сильными.



Упражнения.

1. Стоя носками на бруске (пятки на полу), отягощение на плечах. Подняться на носки и опуститься до касания пола пятками. Сначала стопы параллельны друг другу, затем пятки вместе - носки врозь.

Круговая тренировка направлена на:

- развитие физических качеств
- Силы
- быстроты
- выносливости
- гибкости
- Ловкости
- совершенствование двигательных навыков на уроках лёгкой атлетики спортивных игр Гимнастики Подвижных игр

СХЕМА ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ :

1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтя- гивания в висе и висе лежа различным хватом и т.д.);

2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);

3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положении на животе и т.д.;

4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т. д.;

5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка)

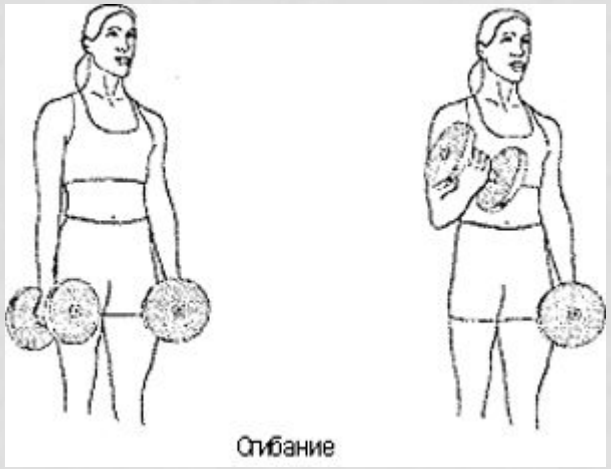
Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, в то время, как одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

1. заведении рук с гантелями назад за голову из положения лежа на скамье. Количество повторений и подходов 12-15 раз по 2-3 подхода

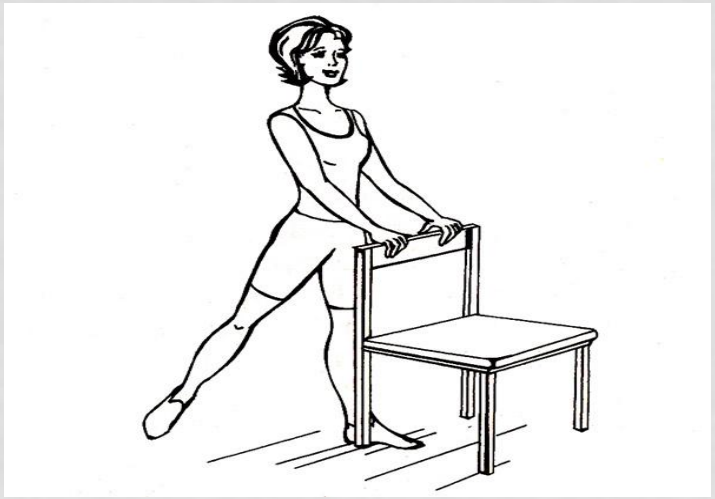
- Выберите гантели весом от 2 до 9 кг, которые вы можете удерживать, не напрягая запястий. Не сгибая запястья, медленно поднимайте одну гантель вверх до тех пор, пока рука не согнется до отказа. Затем медленно опустите гантель вниз. Во время движения вниз мышечные волокна будут растягиваться, вызывая легкое воспаление, необходимое для наращивания мышцы, поэтому особенно важно медленно выполнять это движение на последних повторах каждого подхода.

- Выполните три подхода по 10-15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.



- повороты корпуса с отягощениями, по 10 повторений на каждой стороне. Отягощение (медбол, блин или гиря) держите обеими руками. Поворачивайте туловище вправо, пока предплечья не окажутся параллельными полу. Вернитесь в исходное положение и повторите движение в противоположную сторону.

- Закрепляем утяжелители на голенях, встаем ровно. Одну руку кладем на спинку стула или любой другой устойчивый предмет. Выполняем маховые отведения в сторону. Делаем 20 движений и меняем ногу. После этого повторяем упражнение с выносом конечностей вперед и назад. Еще по 20 раз.



- Одной ногой встаньте на платформу (или ступеньку), а другой ногой шагните позади вас.
- Держа гантели в руках, медленно сделайте выпад вперед, приближая колено к полу.
- Не останавливаясь снизу, вернитесь в исходное положение.
- Поменяйте ноги.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Разминаться перед началом тренировки. Это очень важная часть тренировки. Прежде чем приступить к работе с весами, надо как следует разогреть мышцы и связки. Это поможет избежать травм

Выбирайте только базовые упражнения. Именно базовые упражнения задействуют большое количество суставов и мышц. Ведь мы ограничены в количестве упражнений. Поэтому лучше выполнять те, которые приносят максимальную пользу.

Продолжительность тренировки. В основном круговая тренировка рассчитана на 35-50 минут. Дольше делать просто неразумно. Так как нашему телу нужна энергия не только для работы в зале, но и для восстановления.

Спасибо за внимание!!!