Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская школа №2 г.Улан-Удэ»



«Согласовано»

На тренерском совете

МАУ ДО «ДЮСШ-2 г.Улан-Удэ»

Протокол № 4 от « 4 » / 2015г.

Методические рекомендации

по силовой подготовке для тренеров – преподавателей по пулевой стрельбе и спортсменов стрелков из пистолета

Автор составитель Дымбрылов Д.Д

Улан-Удэ 2015 Содержание

Содержание.

Глава 1 Понятие сила, силовая подготовка и их характеристика

Глава 2 Особенности силовой подготовки стрелков - пистолетчиков

Глава 3 Практические рекомендации по развитию силы у стрелков из пистолета

Список использованной литературы

Предисловие

Спортивная стрельба из пистолета, как правило, связанна со значительными статическими нагрузками. Необходимость при выполнении такого упражнения как произвольный пистолет, на протяжении 2-х часов многократно поднимать пистолет на вытянутой руке весом до 1,5 кг. При этом происходит значительная статическая работа мышечного аппарата стрелка.

У спортсмена стрелка из пистолета должны быть развиты группы мышц, которые непосредственно участвуют в выполнении выстрела, и не участвующие, но оказывающие свое влияние на работу стрелка. Мышцы плеча, предплечья и кисти правой руки, мышцы ног, шеи и туловища.

Таким образом, цель методической рекомендации заключается в рассмотрении силовой подготовки стрелков из пистолета. Помощь для тренеров и спортсменов по правильной организации силовой подготовки с учетом специфики пулевой стрельбы и присущей спортсмену индивидуальности.

В настоящем издании читатель найдет обобщенную систему взглядов специалистов на проблему силовой подготовки стрелков из пистолета.

В первой главе пособия дано научное обоснование понятий сила и силовая подготовка, и их характеристика. Особенности построения тренировочного процесса.

Во второй главе предлагается комплекс упражнений с учетом специфики стрельбы из пистолета

Глава 1 Понятие сила, силовая подготовка и их характеристика

В теории физического воспитания понятие "сила" выражает одну из качественных характеристик произвольных движений человека, которые направлены на решение конкретной двигательной задачи. Исходя из этого, можно дать следующее определение понятию "сила".

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц.

В качестве сопротивления могут выступать силы земного тяготения, которые равняются массе тела человека; реакция опоры при взаимодействии с ней; сопротивление окружающей среды; масса отягощений предметов, спортивных снарядов; силы инерции собственного тела или его звеньев и других тел; сопротивление партнера и т.п. Чем большее сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее.

В зависимости от двигательной задачи и характера работы опорнодвигательного аппарата, сила, проявляемая мышцами, приобретает специфические особенности, которые становятся более выраженными с ростом физической подготовленности человека.

Основными, качественно специфическими для разных двигательных действий видами проявления силы есть: абсолютная, скоростная, взрывная сила и силовая выносливость.

Силовую выносливость целесообразно отнести к одной из разновидностей выносливости. Но в специальной литературе это качество

рассматривается как силовая способность. Поэтому мы придерживаемся этой классификации.

Это выделение силовых качеств человека является довольно условным. Несмотря на присущую им качественную специфичность, они, тем не менее, определенным образом взаимосвязаны как в своем проявлении, так и в своем развитии. В чистом виде они проявляются чрезвычайно редко. Чаще они являются компонентами большинства двигательных действий человека.

Абсолютная сила человека - это его способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением.

Наибольшие величины силы человек может развить в мышечных напряжениях, которые не сопровождаются внешним проявлением движения, или в медленных движениях, например в жиме штанги двумя руками в лежа на спине. Проявление абсолютной силы является положении необходимости доминирующим при преодолевать большое сопротивление. Так, в Исландии популярны соревнования по подниманию гранитных плит. В 1992 г. И. Перурена установил своеобразный рекорд проявления силы, подняв над головой камень массой 315 кг. Для сравнения силы людей, которые имеют разную массу тела, применяют показатель относительной силы.

Относительная сила - это количество абсолютной силы человека, которое приходится на один килограмм массы его тела.

Относительная сила имеет решающее значение в двигательных действиях, которые связаны с перемещением собственного тела в пространстве. Чем больше силы приходится на 1 кг массы собственного тела, тем легче перемещать его в пространстве или удерживать определенную позу. Например, упор руки в стороны на гимнастических кольцах ("крест") могут выполнить лишь те спортсмены, относительная сила соответствующих групп мышц которых близка к 1 кг на килограмм массы тела. Большое

значение относительная сила имеет также в видах спорта, где спортсмены делятся по весовым категориям.

Значение максимальной силы для эффективности выполнения того или иного физического упражнения тем меньше, чем меньшая величина преодолеваемого сопротивления и чем больше доминируют быстрота мышечного сокращения или выносливость. Например, между уровнем максимальной и скоростной силы существует положительная взаимосвязь лишь тогда, когда скоростные движения связаны с необходимостью значительное (25-70% максимальной преодолевать силы) внешнее 1997). В (Платонов, сопротивление TO же время преодоление незначительного сопротивления с высокой скоростью (например, движения в настольном теннисе) не требует высокого уровня развития максимальной силы. Более того, в таких случаях может проявиться отрицательная взаимосвязь между максимальной и скоростной силой (Хартманн, Тюннеманн, 1988).

Аналогичная ситуация взаимосвязи наблюдается И между максимальной силой силовой При И выносливостью. внешнем сопротивлении свыше 50% максимальной силы она положительная, а при внешнем сопротивлении менее 25% максимальной силы может быть отрицательной (Платонов, 1997).

Скоростная сила человека - это его способность с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление.

На первый взгляд кажется, что скоростная сила есть как бы комплексным проявлением быстроты и силы. В действительности это - специфическое проявление силы в определенном диапазоне величины внешнего сопротивления (Верхошанский, 1988; Платонов, Булатова, 1995 и др.). Так, скорость отягощенного движения при внешнем сопротивлении менее 15-20% максимальной силы в соответствующем движении зависит исключительно от скоростных возможностей. При внешнем сопротивлении свыше 70% максимальной силы в конкретном упражнении скорость

преодоления этого сопротивления зависит преимущественно от уровня развития максимальной и взрывной силы. Отсюда скоростную силу следует связывать со способностью человека как можно быстрее преодолевать внешнее сопротивление в диапазоне от 15-20 до 70% максимальной силы в конкретном двигательном действии. Она есть доминирующей в обеспечении эффективной двигательной деятельности на спринтерских дистанциях в циклических упражнениях и подобных к ним двигательных действиях. В частности, от уровня развития скоростной силы мышц ног будет зависеть длина шагов в беге. В многочисленных исследованиях установлено, что при одной и той же скорости бега у квалифицированных спортсменов длина шагов больше, чем у менее квалифицированных. У бегунов одной квалификации скорость бега возрастает в довольно тесной взаимосвязи с возрастанием длины шагов.

Взрывная сила человека - это его способность проявить самое большое усилие за возможно более короткое время.

Она имеет решающее значение в двигательных действиях, требующих большой мощности напряжения мышц. Это, в первую очередь, разнообразные прыжки и метания. Большое значение имеет взрывная сила в нанесении эффективного удара в боксе, выводе соперника из равновесия в борьбе, выполнении укола с выпадом в фехтовании и т.п.

В большинстве физических упражнений, где взрывная сила имеет ведущее значение, проявлению взрывного сокращения мышц в основной фазе движения предшествует механическое их растягивание. Например, перед метанием копья или гранаты спортсмен делает энергичный замах. В данном случае рабочий эффект двигательного действия определяется способностью мышц к быстрому переключению от уступающего к преодолевающему режиму работы с использованием упругого потенциала растягивания для повышения мощности их последующего сокращения. Это специфическое свойство мышц получило название "реактивность мышц".

Силовая выносливость как физическое качество человека - это его способность как можно более эффективно, для конкретных условий производственной, спортивной или другой двигательной деятельности, преодолевать умеренное внешнее сопротивление.

При этом имеется в виду разнообразный характер функционирования мышц; поддержание необходимой позы, повторное выполнение взрывных усилий, циклическая работа определенной интенсивности и т.п.

Наибольший перенос силовой выносливости наблюдается В упражнениях, подобных по характеру работы нервно-мышечного аппарата. Степень переноса зависит также от продолжительности упражнений и величины внешнего сопротивления. Чем продолжительнее упражнения и чем меньше величина внешнего сопротивления, тем более выраженный положительный перенос силовой выносливости с одного вида двигательной деятельности на другую и наоборот - чем меньшая продолжительность упражнений и большая величина внешнего сопротивления выполнении, тем меньший перенос.

В зависимости от режима работы мышц различают статическую и динамическую силу. Статическая сила проявляется тогда, когда мышцы напрягаются, а перемещения тела, его звеньев или предметов, с которыми взаимодействует человек, отсутствуют. Если же преодоление сопротивления сопровождается перемещением тела или отдельных его звеньев в пространстве - речь идет о динамической силе.

Глава 2 Особенности силовой подготовки стрелков - пистолетчиков

Естественно предположить, что, чем больше физическая сила стрелка, тем легче ему удерживать оружие, тем более высоких результатов он может достичь. Однако опыт показывает, что спортивные достижения стрелка не находятся в прямой зависимости от его физического развития. Под влиянием многолетних длительных и систематических тренировочных нагрузок мышечно-связочный аппарат стрелка претерпевает приспособительные изменения, позволяющие легче преодолевать вес оружия. Сохранение

изготовки в пределах привычного времени уже не вызывает у него значительного утомления.

Несмотря на то, что стрелку не требуется большой физической силы, ее необходимый уровень — обязательное условие дальнейшего совершенствования. Рост результатов в стрельбе идет через повышение устойчивости оружия и развития согласованности прицеливания и спуска. В основе устойчивости лежит способность стрелка длительно удерживать наведенное оружие в цель. Чем больше запасы силовой выносливости, чем легче стрелку решить эту задачу. 1

Как упоминалось ранее, некоторые мышцы участвуют в выполнение выстрела, а некоторые не участвуя оказывают свое влияние на работу стрелка.

Для начинающих стрелков стоит поставить одной из первоочередных задач тренировку силовой выносливости за счет увеличения силы мышц участвующих при стрельбе и оказывающих на нее свое влияние.

Рассмотрим более подробно мышцы непосредственно участвующие в выполнение выстрела. Это мышцы плеча, предплечья и кисти правой руки.

Мышцы не участвующие непосредственно в технике выстрела, но оказывающие свое влияние на работу стрелка. Это мышцы ног, шеи,

1 Л.М. Вайнштейн стрелок и тренер. Москва издательство ДОСААФ СССР

туловища.

Остальные группы мышц являются нейтральными по отношению стрелка. Их стоит тренировать лишь для общего физического развития. Поскольку они не оказывают влияния на работу стрелка, их рассмотрение не считается целесообразным.

Глава 3 Практические рекомендации по развитию силы у стрелков из пистолета

Мышцы плеча. Одной из главных мышц участвующих в производстве выстрела является мышцы плеча. Не достаточная ее развитость приводит к

тому что спортсмен затрудняется как поднимать оружие, так и удерживать оружие продолжительное время на весу. Пренебрегая развитием мышц плеч до необходимого уровня, спортсмену будет сложно выполнять продолжительные по времени упражнения.

Особенности тренировки плеч вытекают из особенностей анатомии пояса. Во-первых, плечевой наиболее плечевого сустав является функциональным суставом в теле человека. Мы можем поднять руку вверх, опустить вниз, отвести назад, вывести вперед, сделать круговое движение, из чего следует два вывода. Вывод первый – плечевой сустав подвержен повышенной травмоопасности, вывод второй – плечевой сустав можно тренировать очень разнообразными упражнениями. Во-вторых, пучки дельт являются именно пучками, они отделены друг от друга мышечными фасциями, поэтому это не просто сегменты одной мышцы, это, условно говоря, разные мышцы, которые выполняют разные функции. Из этих двух особенностей вытекает вывод, что дельты следует тренировать по-разному, и, если переднюю дельту хорошо развивают жимы, то среднюю и заднюю дельты развивают тяги и махи.

Анатомия плечевого пояса

Дельты плеч различаются не только по функциям, которые они выполняют, но ещё и по размерам. Самой большой дельтовидной мышцей плечевого пояса является передняя дельта, самой маленькой задняя, а средняя дельта, расположенная посередине плеча, и по размерам занимает среднее значение. Но, если функции передней и задней дельты резко отличаются друг от друга, поскольку передняя дельта отвечает за выведение руки вперед, а задняя за отведение её в сторону и назад, то функции средней и задней дельты в чем-то совпадают. Так что, во время тренировки более слабой, задней дельты, Вы должны следить за тем, чтобы именно средняя дельта не воровала у неё нагрузку. В основном тренировка плеч и заключается в проработке именно дельтовидных мышц, поскольку их гипертрофия наиболее заметна, но это не единственные мышцы, из которых

состоит плечо, поэтому давайте разберемся в том, что мы, вообще, собрались тренировать.

Дельтовидная мышца — это самая большая мышца плечевого пояса, которая к тому же находится на поверхности. Именно за счет этой мышцы в основном осуществляется вращение плечевого сустава. Состоит мышца из трех пучков, которые различаются по размеру и по выполняемым функциям. Начинается мышца у ключицы, а заканчивается у дельтовидной бугристости, охватывая всю площадь плечевого сустава. Тренировать эту мышцу плеча можно, как толкающими упражнениями, если речь идет о передней дельте, так и тяговыми, если речь идет о средней и задней части дельтовидной мышцы.

Понедельник – плечи

Cynepcem:

Жим сидя – 5 подходов по 12 повторений

Тяга штанги к подбородку – 5 подходов по 12 повторений

Cynepcem:

Разведение рук с гантелями – 4 подхода по 12 повторений

Жим Арнольда – 4 подхода по 15 повторений

Cynepcem:

Шраги – 4 подхода по 20 повторений

Разводка гантелей – 4 подхода по 15 повторений

Мышцы преплечья

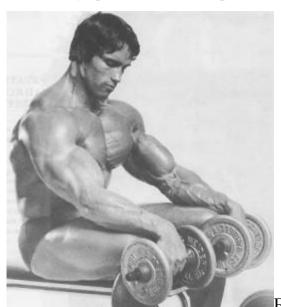
Мышечная группа предплечья. Не умение ровно и продолжительное время удерживать мушку предполагает, что развитие мышечной группы предплечья находится на не достаточном уровне. При стрельбе из малокалиберного оружия не зафиксированное оружие предплечьем приводит к значительным отрывам.

Мышечная группа предплечья расположена в передней части руки, продолжаясь до локтя. Предплечья состоят из четырех длинных пучков мышц и двух групп, которые можно разделить на сгибатели (внутренняя

сторона руки от кисти до локтя) и разгибатели, находящиеся с внешней стороны.

При выполнении базовых упражнений на мышцы рук, мышцы предплечья первое время также неплохо качаются, но со временем их развитие начинает отставать. Те, кто всерьез занимается своим здоровьем и телом, задается вопросом, какие упражнение необходимо выполнять, чтобы развить предплечье?





Базовым и эффективным

упражнением является сгибание штанги в запястье. Работают мышцы-сгибатели.

Для выполнения упражнения сядьте на скамейку, а предплечья положите на колени. Штангу необходимо держать ладонями вверх, используя только их и запястья. Упражнение можно выполнять с двумя гантелями, поднимая руки одновременно.

Мышцы-разгибатели развивает следующее упражнение. Сядьте на стул. Предплечья спокойно и устойчиво лежат на коленях. Возьмите штангу ладонями вниз. Используя только запястья, поднимите гриф вверх и держите его ровно столько, сколько сможете. Повторить несколько раз, но не стоит переусердствовать.

Следующее упражнение также направлено на развитие разгибательной стороны, но его особенность в том, что действует оно на две руки по отдельности. Возьмите в руку гантель и, сидя на стуле или скамье, опустите гантель вниз на столько, насколько позволяют силы. Сделайте нужно количество повторений. Вернитесь в исходную позицию. Повторите те же упражнения со второй рукой.

Упражнение «Обратное сгибание рук» требует использования специального изогнутого грифа. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Возьмите штангу, поверните ладонями к себе. Гриф поднимите к груди, максимально сжав мышцы предплечий. Медленно опустите вес.

Все вышеперечисленные упражнения предпочтительно выполнять с тремя-четырьмя подходами, не менее десяти-пятнадцати раз.

Пучевой разлибатель запястья Плечелучевая Разлибатель пальцев

Короткий пучевой реагибетель запястья

Тренировки предплечий в домашних условиях



специально

подобранного комплекса упражнений, вы можете накачать мышцы предплечья в домашних условиях. Так, легко делать вис на косяке двери или перекладине. Начинать можно с сорока-пятидесяти секунд, в дальнейшем усложняя себе задачу, нагружать дополнительным весом.

Отличным и удобным вариантом является кистевой эспандер. В том случае, если его нет под рукой, то можно заменить эспандер картофелиной или теннисным мячом. Делать подобные упражнения можно и дома, и даже на работе, когда у вас появится свободная минута. К тому же, это не только полезно, но и отличный способ расслабить мышцы.

Ошибки при выполнении упражнений на предплечье

Итак, теперь вы убедились, что выполнять упражнения для развития мышц предплечья можно без труда везде и всегда. Очень важно избежать распространенных ошибок для того, чтобы добиться высоких результатов за короткий срок. Примите во внимание следующие советы:

Руки должны быть постоянно расслаблены. Это позволит вам достичь максимального развития мускулатуры.

Выполняя упражнения, не отрывайте предплечье от скамейки. В противном случае нагрузку вы будете подавать не на него, а на бицепсы.

Хват в нижней фазе должен быть ослаблен. Сильный хват не позволяет расслабить мышцы, поэтому вся физическая нагрузка оказывается бессмысленной.

Используйте полную амплитуду движения, естественно изворачивая кисть в самой нижней точке.

Предпочтительнее использовать гантели, а не штангу. Таким образом вы добьетесь полной амплитуды и убережете от внезапной боли в мышцах.

Если вы делаете упражнения и на другие группы мышц, может быть, занимаетесь в тренажерном зале, то предплечья прорабатывайте в конце тренировки. Успешных результатов!

Тренировка кисти

Напоминаем, что тренировка мышц кисти перед и во время соревнования может привести к ухудшению устойчивости оружия, дрожанию кисти и тремору мышц, удерживающих оружие. Поэтому рекомендуется выполнять укрепляющие кисти упражнения за долго до стрельбы, или соревнования.

Одной из составляющих успешной стрельбы в стрелковом спорте является проблема тренировки мышц кистей и предплечий. Данная группа мышц постоянно вовлечена в работу стрелка из пистолета, и так или иначе связаны с удержанием оружия кистью. Особенно ярко это выражено у пистолетчиков. Специальной тренировке мелкие мышцы кисти поддаются мало, и им уделяется не такое большое внимание, какое они заслуживают

при стрельбе из пистолета. Таким образом, сильные и выносливые мышцы кисти — залог хороших результатов в стрельбе. Методам тренировки этих мышц и посвящена эта статья. Среди них особо можно выделить такие методы, как:

- 1) изометрический метод развития силы где мышцы испытывают напряжение, не сокращаясь (в статическом режиме);
- 2) динамический метод развития силы при котором мышцы кисти испытывают напряжение, сокращаясь.

Некоторые из предлагаемых ниже упражнений можно выполнять также и в «уступающем» режиме, но для этого следует увеличить нагрузку по сравнению с динамическим режимом.

Результаты тренировки кистевой группы мышц по результатам ведущих зарубежных спортсменов свидетельствуют о положительном влиянии данных упражнений на рост результатов в стрельбе из пистолета и револьвера.

Дадим некоторые рекомендации по выполнению упражнений.

Так как стрелковый спорт по своей сущности является спортом, где главную роль играет статическая выносливость, то и все применяемые в тренировках упражнения должны преследовать цель воспитания именно этого качества. Для его выработки статической выносливости надо совершать многократные повторения используемых движений, причём в нескольких подходах. Таким образом, для динамических упражнений под номерами: I.7; I.9; I.12; II.1; II.3; III.2; IV.1; VI.1; VI.2; VIII.3 рекомендуется выполнять 2-5 подходов с количеством повторений 10-20 раз. Вес отягощения или сила сопротивления подбираются индивидуально, в зависимости от личного веса стрелка, его возраста, степени физического развития, уровня спортивного мастерства, периода (цикла) тренировок, и отдаленностью соревнования (нужен такой период — «межсезонья», при котором тренировка мышц кисти не сможет привести к ухудшению

устойчивости оружия, дрожанию кисти и тремору мышц, удерживающих оружие).

Домашняя тренировка кистевых мышц отжиманиями Тренировку рук можно выполнять дома. Самое простое упражнение – отжимания от пола. Но отжиматься в этом случае необходимо не на ладонях и не на кулаках, а на пальцах. Трудно? На первых порах можно отжиматься не от пола, а от табуретки, чтобы немного уменьшить нагрузку. Ноги должны находиться на полу. Особенное внимание при тренировке данным способом следует уделить равномерному распределению нагрузки на все пальцы. Как правило, львиная доля веса туловища приходится на большой, указательный и средний. Безымянный палец и мизинец при этом почти не работают. С ростом силы упражнение можно усложнить. И отжиматься не на пяти, а на трех пальцах, по возможности тренируя безымянный и мизинец. С увеличением силы кистевых мышц можно переходить к отжиманиям от пола на одном пальце. Как правильно тренировать мышцы кисти Полезное упражнение для развития цепкости кистей – подтягивания на перекладине. Держаться в данном случае нужно не за перекладину, а за концы полотенец или прочных веревок, которые зажаты в каждой руке. Очевидный и распространенный способ тренировать мышцы рук – кистевой эспандер. При выборе в магазине обязательно испробуйте каждый из предлагаемых вариантов. Если вам кажется, что эспандер слишком мягкий – попросите другой. Также стоит несколько раз сжать и разжать приспособление. Если получается без особого труда сделать это больше 20 раз, нужен более "сильный" вариант. Вот еще один способ тренировки мышц кисти. Требуется деревянная палка диаметром два-три сантиметра. В ее средине закрепляется прочная веревка, для чего сверлится отверстие. К другому концу веревки прикрепляется отягощение – гантель, диск от штанги, пластиковая бутылка, наполненная водой. Вращая палку, чтобы веревка наматывалась на нее, требуется поднимать прикрепленный груз, как в воду из колодца. Повторять несколько раз, увеличивая, регулярно тренируя руки, вес груза. Другое

оригинальное упражнение, тренирующее кисть — комкать лист бумаги. Для начала подойдет газета, но руки сильно запачкаются. Требуется разложить лист на полу или на столе и одной рукой постепенно сминать его, пока не получится плотный комочек. С увеличением силы мышц количество сминаемых за одну тренировку газет можно увеличить. Или заменить их более плотной бумагой. Кисти рук укрепляются, если их регулярно тренировать разрыванием на мелкие кусочки старых тетрадей, оберточного картона, пачки старых газет.

мышцы ног

Преступное пренебрежение накачкой ног приняло поистине массовый характер. В этом легко убедиться, стоит посмотреть, на горизонтальные колебания стрелков. Не умение контролировать мышцы стабилизаторы ног, приводит к значительным горизонтальным колебаниям, что впоследствии приводит к вылетам на «9 и на 3часа».

Начнем с фундаментальной разминки — надо как следует разогреть ноги. Покрутите в среднем темпе педали велоэргометра- не меньше 10-12 минут. А можете сделать любимое упражнение, к примеру, жим ногами, но с крайне малым весом И медленном темпе. После разминки ощупайте мышцы ног. Они должны стать плотными и горячими. Следующий шаг — приседы. Выберите любое движение: приседания, гакк-приседания, жимы ногами. В первом сете сделайте 15 повторений. Второй сет нужно делать с весом потяжелее — в 10 повторениях. Через пару тренировок добавьте третий «экстремальный» сет. Его нужно делать с предельным весом в 6-10 повторениях. Без ущерба техники!

Вообще-то, рекомендуется начинающим делать любое из трех названных упражнений, однако, приседания предпочтительнее. Приседания недаром окрестили королевским упражнением. Ничего эффективнее, пожалуй, нет. Бывает, приседания никак не получаются из-за поясницы, ослабленной сидячей работой, или закрещенного тазобедренного сустава. Но если с вами все в порядке, делайте только приседания!

Итак, непосредственно программа:

Цель: достижение правильных основ тренинга ног, создание силовой базы для дальнейшего движения по фитнесс-программам.

Методика: тренируйте ноги по этой схеме один раз в неделю. Время отдыха между подходами — одна-полторы минуты.

Упражнение:

Разгибания ног (разминка) — 2-3 сета — 10 повторений;

Приседания, гакк-приседания или жимы ногами — 3 сета — 15 (1),10 (2),6 (3) повторений;

Становая тяга на прямых ногах — 3 сета — 15,10,6 повторений;

Сгибания ног сидя или лежа — 3 сета — 15,10,6 повторений.

Во всех упражнениях (кроме разминки) применяется принцип пирамиды, когда от сета к сета увеличивается вес снаряда с уменьшением числа повторов.

Чаще раза в неделю не следует тренировать ноги по такой схеме. В другие дни недели просто тренируйте другие группы мышц

Тренировка шеи ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ШЕИ

Предлагаемая здесь методика разрабатывалась для спортсменов пулевиков где важна гибкость и выносливость мышц.

МЕТОДИКА

Главной задачей методики является увеличение гибкости и выносливости мышц шеи. Это очень важно, скажем, для правильной изготовки. В пулевой стрельбе, например, подчас приходится долго удерживать статические напряжения в, когда приходиться по долгу удерживать оружие на весу. РАЗМИНКА

Перед каждой тренировкой нужно выполнять качественную разминку, охватывающую все мышцы шейного отдела позвоночника. Упражнения могут быть самые простые, но разнообразные и выполняться в разных режимах мышечной деятельности (преодолевающем, статическом и уступающем). То есть мышцы должны имитировать действия тренировочного занятия, но при меньшей нагрузке. Разминочные усилия распределяются на достаточно большое количество повторений (от 40 в начале разминки до 25 в конце).

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. Вращения головой вправо-влево.
- 2. Наклоны головой вперед-назад.
- 3. Наклоны головой вправо влево.
- 4. Повороты головой вправо-влево.
- 5. Упираясь ладонями рук в лоб, наклоны головой вперед-назад.
- 6. Упираясь ладонью руки, в боковую часть головы, наклоны головы в сторону.
- 7. Обхватив кистями рук затылочную область головы, наклоны впередназал.
- 8. Упираясь ладонями рук в лоб (ладонью руки, в боковую часть головы; обхватив кистями рук затылочную область головы), надавливать в течение нескольких секунд.

Стараться не менять положение головы.

ВАРИАНТЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВАРИАНТ №1 (СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)

Упр. 1 В тот момент, когда происходит перекат на затылок, мышцы задней части шеи испытывают сильное растяжение, поэтому контролируйте положение позвоночного столба, не допуская перекосов и боковых изгибов. В момент завершающих повторений, лучше уменьшать амплитуду движений, избегая раскачки, которая может привести к травме. Для более устойчивого положения применяйте широкую расстановку ног.

Это упражнение, особенно с применением отягощений, укрепляет не только мышцы задней части шеи и позвоночный столб, но и основание черепа.

Выбирайте вес отягощения такой, чтобы выполнять до 6-8 повторений в 3-4 подходах. Не удивляйтесь, что количество повторений столь велико для набора силы, дело в том, что применяя отягощения с количеством повторений 3-4 увеличивается риск получения травмы, а повреждение шейного отдела позвоночника чревато очень серьезными последствиями. Для перестраховки соблюдайте именно эту систему и не забывайте об исключении раскачки (инерционных движений).

Упр. 2 В этом упражнении задействованы мышцы, преимущественно передней части шеи, но нагрузка на позвоночный столб и основание черепа остается высокой. Поэтому нужно помнить о технике безопасности предыдущего упражнения. Положительной особенностью данного упражнения является включение мышц живота, которые своим статическим напряжением затрудняют дыхание, симулируя в некоторой степени реальные события на борцовском ковре. И ноги достаточно активно включаются в работу, отнимая значительную часть энергии.

Схема выполнения: 6-8 повторений в 3-4 подходах.

Упр. 3 В данном упражнении задействованы дополнительно трапециевидные мышцы и задние пучки дельтовидной мышцы. Положение тела не самое удобное, поэтому не торопитесь с большими отягощениями, к тому же заведомо снижайте амплитуду движения. Выполняйте 6-8 повторений в 3-4 подходах. Счет вести в одну сторону, таким образом, на каждую половину шеи у вас получится по 6-8 повторений.

ВАРИАНТ №2 (СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ)

Упр. 1 Техника выполнения этого упражнения несколько необычна тем, что придется удерживать отягощение в положении борцовского моста, одновременно выполняя дыхательные движения. Необходимо дышать исключительно за счет движений грудной клетки, чтобы активно включались в работу грудино-ключично-сосцевидные мышцы. Это разовьет навык дыхания при максимальных статических напряжениях, часто встречающихся во время борцовских поединков и расслаблять ненужные в данной работе

мышцы. Выполняйте до 15-20 максимально глубоких вдохов (выдох произвольный) в 2-3 подходах.

Упр. 1 выполняется так же, как в силовом тренировочном занятии по 20-25 повторений в 3-4 подходах.

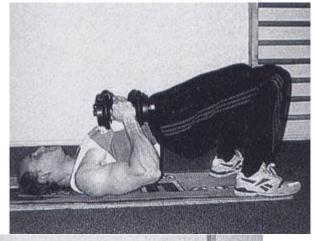
Упр. 2 Все то же, что и в силовом тренировочном занятии, но количество повторений увеличить до 20-25 раз в 3-4 подходах.

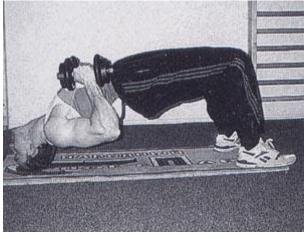
Упр. 3 Количество повторений 20-25 в 3-4 подходах. Так как вес отягощений несколько уменьшен, амплитуду движений можно смело увеличить.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1.

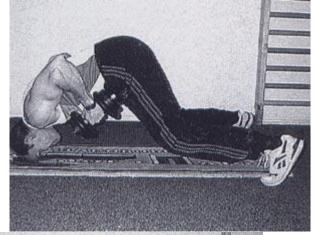
Стоя в борцовском мосту, перекаты с затылка на лоб. В зависимости от подготовленности можно использовать отягощения, которые удерживаются руками на уровне пояса или груди.

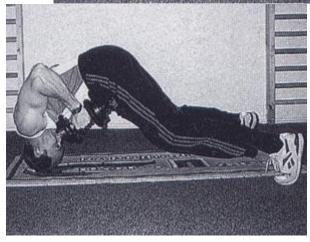




Упражнение 2.

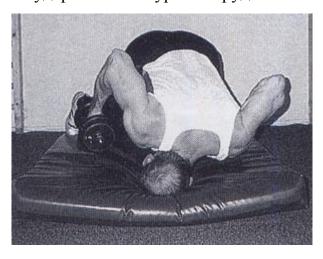
Упираясь в пол носками ног и лбом, перекаты на теменную часть головы и обратно. Гантели удерживайте на уровне груди.





Упражнение 3.

Исходное положение, что и в упражнении 2 (с упором на носки ног и лоб). Выполнить покачивания из стороны в сторону, за счет движения шеи. Гантели удерживать на уровне груди.



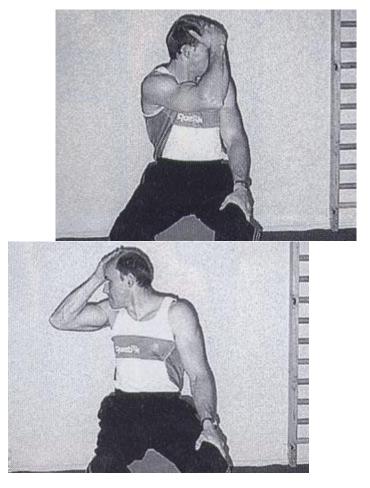
Упражнение 4.

Сидя на возвышении и упираясь руками в подбородок, выполнить наклоны головы вперед-назад.



Упражнение 5.

Сидя на возвышении и упираясь рукой в боковую часть головы (или нижнюю челюсть), повороты вправо-влево, преодолевая собственное сопротивление. Затем поменять руку.



Для того, чтобы правильно распорядиться вариантами тренировочных занятий силовой направленности и занятиями, развивающими силовую выносливость, необходимо соблюдать несколько правил:

выполнять тренировочные занятия силового характера с промежутком для восстановления до 2-3 дней, а для силовой выносливости 3-4 дня;

после проведения 2-3 силовых занятий, сделать 1-2 на силовую выносливость;

отдых между подходами в силовом занятии 2-3 минуты, при занятиях силовой выносливостью можно его сокращать до 0,5-1 минуты;

не форсировать увеличение тренировочных отягощений до тех пор, пока количество повторений, в двух первых подходах, не увеличиться на 5-8 раз;

каждые полтора месяца устраивайте себе разгрузочные 5-7 дней, во время которых выполняйте только разминку для мышц шейного отдела позвоночника (остальная тренировочная программа по специализации может проходить по плану).

ВНИМАНИЕ:

Во, время тренировки мышц шеи внимательно следите за дыханием. В некоторых упражнениях присутствие большого статического напряжения усугубляется низким положением головы относительно тела, что значительно повышает артериальное давление. Для некоторого смягчения воздействий этих двух негативных факторов старайтесь не допускать натуживания, даже если для этого придется уменьшить вес отягощения. Слишком частое применение натуживания при максимальных напряжениях может привести к нарушениям в сосудистой системе.

Список использованной литературы

- 1 Л.М. Вайнштейн стрелок и тренер. Москва издательство ДОСААФ СССР
- 2 Силовая подготовка стрелков- винтовочников: учебное пособие. Воронеж М.М. Кубланов
- 3. Источник: http://www.travelsports.ru/trenirovka-myshc-kisti/
- © Travelsports.ru
- 4. Сайт федерации стрельбы Украины