

РИТМЫ
АТЛЕТИЗМА



С.Ю. Юровский

АТЛЕТИЗМ -ДОМА

**РИТМЫ
АППЕТИЗМА**

С.Ю. Юровский

АТЛЕТИЗМ -ДОМА

(занятия с гантелями)

Выпуск 1

Москва
«Советский спорт»
1989

ББК 75.6
Ю78

СОДЕРЖАНИЕ

Первое знакомство	3
Программа тренировок: четыре цикла 1-го года занятий	9
Программа тренировок: четыре цикла 2-го года занятий	23
Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием	41

Юровский С. Ю.

Ю78 Атлетизм — дома (занятия с гантелями) — М.: Советский спорт, 1989.— 48 с., ил.— (Ритмы атлетизма)

ISBN 5—85009—180—7

Нетрудно представить себе обстановку в зале, где занимаются атлетизмом: штанги и гири, станки и тренажеры, грохот снарядов, пыль и запах пота... Конечно, все это не оттолкнет того, кто твердо решил обзавестись литыми мускулами и атлетической фигурой. Однако попасть в такой зал удастся не каждому. Что же делать?

Автор брошюры советует: занимайтесь дома. В этом издании предложена система тренировок по методике, не требующей применения тяжелых спортивных снарядов. Последовательное и регулярное выполнение программы приведет к желанному результату.

Для широкого круга читателей.

Ю 420400000—745
099(02)—89

ББК 75.6

ISBN 5—85009—180—7

© Издательство
«Советский спорт», 1989

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Пути к атлетизму. К решению заниматься атлетической гимнастикой людей приводят разные побуждения. Одни хотят укрепить свои мускулы и развить силу, выносливость, прежде чем пойти в спортивную секцию. Другие стремятся с помощью атлетической гимнастики исправить недостатки фигуры или даже поправить здоровье, избавиться от недуга, не поддающегося другим средствам. Так, прочитав биографию знаменитого атлета Томми Коно, они могут узнать, что его путь в большой спорт начался с атлетической гимнастики, которая помогла будущему рекордсмену мира по тяжелой атлетике избавиться от бронхиальной астмы.

Некоторых к атлетической гимнастике привлекает, что называется, «белая» зависть: увидят где-нибудь на пляже парня с великолепной мускулатурой и стыдно станет за свои вялые и дряблые мышцы. Или попадетсЯ, например, на глаза в старом журнале фотография всемирно известного в начале нынешнего столетия силача Георга Луриха, который за красоту и гармоничность телосложения был прозван «эстонским богом»...

В последнее время у нас в стране атлетическая гимнастика приобрела широкую популярность. В ноябре 1988 года, например, в спорткомплексе «Олимпийский» состоялось представление «Звезды мирового культуризма в Москве». В нем принял участие даже знаменитый английский атлет Бэзил Фрэнсис, увенчанный титулом «Мистер Вселенная». Как писали в те дни газеты, и при выступлении советских атлетов, тогда еще не добившихся международного признания, зрители тоже не скупилась на аплодисменты.

В общем к одному и тому же решению приводят разные побуждения. Для нас же важно, что, как гласит древняя пословица, «все пути ведут в Рим», в нашем случае — к твердому решению заниматься атлетической гимнастикой.

Что же такое атлетическая гимнастика, которую долгие годы у нас называли культуризмом, чаще всего придавая этому слову негативный оттенок?

Коротко на этот вопрос можно ответить так: атлетическая гимнастика — это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения. В ряде стран ее называют «строительством тела». Образное название, ничего не скажешь. Но, как это нередко бывает с образными определениями,— неполное. Ибо, подчеркнем еще раз, у атлетической гимнастики три основные цели: здоровье, сила и телесная красота. Причем порядок составных частей этой триединой формулы тоже не случаен (хотя для того или иного атлета главным стимулом может быть не первая, а вторая или третья ее часть). Но, думается, именно в таком тройственном назначении кроется основа популярности атлетической гимнастики вообще в современном мире и бурно растущей в последнее время ее популярности в нашей стране.

Почему — дома? Несколько слов о теме данной брошюры. Почему она посвящена самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой? Ведь есть же и специальные залы, и квалифицированные преподаватели?

Ну, во-первых, и залы и преподаватели у нас, к сожалению, сегодня есть далеко не везде. Да и в те, что уже имеются, попасть крайне сложно: наплыв желающих очень велик и значительно превышает возможности этих спортивных учреждений. Так что самостоятельные тренировки — это, порой, еще единственный выход из положения. Во-вторых, для человека, занятого работой или учебой, они имеют и ряд преимуществ: можно заниматься тогда, когда вам удобно, не придерживаясь жесткого расписания, не надо тратить время на дорогу в зал и обратно (в больших городах это подчас немалый отрезок времени). Наконец, третья причина (по счету, но не по значимости) — психологического характера. Дома, без посторонних взглядов, можно не стесняться своей неуклюжести, неподготовленности, дефектов телосложения. Особенно это важно в начальный период занятий.

Предлагаемая вашему вниманию книжка рассчитана на юношей и мужчин зрелого возраста. Она поможет вам путем регулярного выполнения силовых упражнений воздействовать на органы и системы организма и таким образом на долгие годы сохранить молодость и высокую работоспособность. В ней излагается программа самостоятельных

занятий атлетической гимнастикой, начиная с самых первых шагов и, как говорится, на всю оставшуюся жизнь. Она предназначена для широкого круга желающих с различной двигательной подготовленностью и физическим развитием. Предлагаемые в ней упражнения просты, не требуют специального оборудования и могут выполняться в любом доме, в любой квартире.

Материал программы распределен по циклам продолжительностью 3 месяца. Такой срок не случаен: за это время мышцы привыкают к одним и тем же упражнениям и их дальнейший рост замедляется, а порой и прекращается. Значит, необходимо изменить содержание тренировок; вот почему в каждом последующем цикле излагается новый материал.

Первый цикл — вводный, он адресован людям, имеющим существенные пробелы в функциональной и двигательной подготовленности. Он не предусматривает использование каких-либо спортивных снарядов. Если вы легко можете проделать все предлагаемые в нем упражнения, то начинайте со второго цикла. Но в дальнейшем ни в коем случае не перескакивайте через очередные циклы, строго выполняйте их один за другим. Это поможет вам постепенно готовить внутренние органы, мышечную и костно-связочную системы к последующим, все более тяжелым нагрузкам, избежать травм и таким образом медленно, но верно двигаться к поставленной цели.

В содержании программы — не только тренировочные занятия, но и обязательные комплексы утренней гимнастики. Помните, что они, помимо общего оздоровительного воздействия, дают и немалый тренировочный эффект, так как включают упражнения, направленные на рост мышечной массы и укрепление сердечно-сосудистой системы.

В первый год занятий на каждой тренировке нагружаются мышцы всех частей тела. Со второго года, когда вы достигнете определенных сдвигов в физическом развитии, вводится раздельная тренировка: на занятиях направленно прорабатываются различные мышечные группы. Такое использование нагрузок способствует более существенному росту мускулатуры.

Многочисленное повторение упражнений с отягощениями — занятие весьма монотонное и однообразное. Существенно повышает эмоциональный тонус, оживляет тренировку, делает ее более интересной и разнообразной использование музыки. Поэтому, если у вас есть магнитофон или проигрыватель, старайтесь выполнять упражнения под му-

зыку; при выборе музыкальных пьес или песен учитывайте их ритм.

Атлетическая гимнастика хорошо сочетается с ауто-тренингом. Но это — особая тема, ознакомиться с которой читатель может по специальной литературе.

Занятия атлетической гимнастикой принесут еще большие результаты, если сочетать их с рациональным питанием. Спортсмены, занимающиеся атлетизмом, соблюдают диету, потребляя строго определенное количество углеводов, белков, жиров, аминокислот, минеральных солей, клетчатки. И хотя в реальной жизни надо исходить из того, что бывает в продаже, все же посоветуем разнообразить рацион. Включайте в него мясо, рыбу, яйца, различные молочные продукты, побольше фруктов. Ешьте нормально. Не переедайте.

И последнее. Помните: состояние вашего здоровья, крепость мышц, стройность телосложения — все это зависит от вас. Если вы решили заниматься атлетической гимнастикой, не откладывайте. Приступайте к работе.

Инвентарь. Ну как, готовы? Отлично! Однако нам еще предстоит — прежде чем начать занятия — поговорить о специальном инвентаре, который вам потребуется. Он очень прост, его можно приобрести в магазине, а частично изготовить самостоятельно.

Основной снаряд, используемый в рекомендуемой программе тренировок, — гантели. Лучше всего — разборные. Они бывают разного веса — 6, 10, 15 килограммов и другие. Если представится выбор, купите пару самых тяжелых. Основное преимущество разборных гантелей — возможность установить любой вес. Более часто в продаже имеются литые гантели. Их нужно приобрести несколько пар и разного веса с тем, чтобы изменять отягощения, беря в руку одну или сразу две гантели.

Если сразу приобрести гантели не удастся, сшейте небольшие подушечки, удобные для захвата рукой, и насыпьте в них песок. Насыпайте строго по весу — 1, 2, 3, 4 килограмма; вес можно установить с помощью хозяйственных весов или безмена.

Кроме гантелей (или их «песочных» заменителей) вам потребуется еще четыре несложных снаряда — палка, две доски и веревка. Палку подберите прочную, негнущуюся, длиной 1,2—1,4 метра и толщиной, удобной для обхвата ладонью (вполне сгодится ручка клюшки для хоккея с шайбой или палка от швабры). Палка используется в качестве перекладины и для ряда упражнений с гантелями.

Доски — тоже самые что ни на есть обычные: одна

длиной около метра (ее кладут на две кухонные табуретки для выполнения различных упражнений), другая длиной 65—75 и шириной 13—15 сантиметров для опоры спиной при жиме гантелей в положении сидя на полу. Наконец, 1,5—2-метровая веревка; она должна быть достаточно прочной — ею будете связывать гантели при выполнении соответствующих заданий.

Правила безопасности. На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но совершенно обязательные правила. Дело в том, что активная двигательная деятельность в процессе выполнения физических упражнений с отягощением сопряжена с определенной опасностью травматизма. Чтобы избежать этой опасности, вам необходимо знать и строго выполнять ряд требований.

Первое — подготовка места тренировок. В квартире оно выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная безопасная зона — не менее 30—40 сантиметров. Пол должен быть без щелей и заступов, а поверхность его — ровной, но не скользкой. Следите, чтобы к началу тренировки пол был сухим и чистым. Упражнения из исходного положения сидя или лежа проделывайте на коврик. Во время выполнения упражнений никто не должен проходить рядом с вами.

Второе — проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря и различных бытовых предметов, которыми собираетесь пользоваться. Так, если вы обнаружили, что в одной из изготовленных вами подушек образовалась дыра и оттуда высыпается песок, замените ее.

Не должны скользить «блины» в разборных гантелях, следите, чтобы они были плотно завинчены. Чтобы не повредить пол в комнате, сами гантели ставьте на коврик, а после выполнения упражнения опускайте их мягко, без резких ударов. Прежде чем использовать стулья, скамейки, кресла, убедитесь, что они не качаются в сочленениях и не прогибаются в местах предполагаемой опоры. Укройте подстилкой мягкие сиденья стульев и их полированные спинки. Посмотрите, нет ли трещин и шероховатостей на палке (ручке клюшки, палки от швабры) и досках, не гнутся ли они. Выполняя сгибания и разгибания туловища, требующие фиксации ног или рук, следите, чтобы мебель, под которой они закрепляются, была достаточно массивна и выдержала

вес вашего тела, не сдвинулась с места и с нее ничего не упало.

Доску для упражнений лежа кладите между кухонными табуретками или скамейками так, чтобы она полностью закрывала сиденья, а концы ее находились у их наружных сторон. Ложитесь на доску туловищем и головой, расставленные ноги лучше упереть в пол — это повысит устойчивость тела. Доску рекомендуется накрыть подстилкой.

Перед упражнениями, требующими фиксации предметов отягощения на голеностопных суставах, предварительно привяжите гантели так, чтобы они в процессе движения не упали. При выполнении двигательных действий, в которых на тело кладется гантель, подложите под нее подстилку.

Третье требование обязывает тщательно контролировать состояние одежды и обуви. Занимаясь в костюме, не стесняющем движений и в то же время не слишком просторном. В последнем случае существует опасность зацементировать одежду под доской, стулом или движущимся снарядом. Лучше всего тренироваться в спортивных трусах или простом трикотажном костюме. На ноги можно надеть легкие тапочки, «чешки»; наиболее удобно упражняться босиком или в носках. Перед тренировкой снимите с себя все те предметы, которые могут быть испорчены при выполнении упражнений или явиться причиной травм, — часы, браслеты, кольца, цепочки, пояс (если он с массивной пряжкой) и прочее. Длинные волосы надо закрепить лентой или надеть сетку.

Предостережение. Прежде чем перейти непосредственно к описанию программ тренировок, необходимо затронуть еще одну тему и высказать серьезное предостережение. Как и во всяком вновь начинаемом деле, люди, приступившие к занятиям атлетической гимнастикой, порой стремятся любой ценой ускорить прогресс и как можно раньше добиться первых ощутимых результатов. И зачастую не думают при этом о возможных вредных побочных последствиях. Известно, например, что для ускоренного увеличения мышечной массы употребляют анаболические стероиды, такие, как, например, нерабол, дианабол, ретаболил и другие. Рассуждают при этом так: поскольку препараты производятся фармакологической промышленностью, они не могут оказать вредного воздействия. Однако всякое лекарство должно приниматься в определенных дозах и по строгой системе. Перечисленные препараты являются синтетическими аналогами естественного мужского полового гормона тестостерона. Попадая в организм спортсмена в количествах, необходимых для получения запланированного

действия (увеличения мышечной массы), эти препараты оказывают крайне отрицательное побочное воздействие. Они подавляют половую функцию, вызывая импотенцию и бесплодие, нарушают обменные процессы, расстраивают деятельность печени и почек, способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и росту опухолей, вызывают необоснованную раздражительность и неосознанную агрессивность. Особенно опасны анаболические стероиды для еще неполностью сформировавшегося организма подростков и юношей. В добавление к вышесказанному, они тормозят рост костей, могут вообще остановить естественный рост молодого человека.

Необходимо подчеркнуть, что достигнутые столь высокой ценой результаты крайне неустойчивы, после прекращения приема препаратов они резко падают. При регулярных же и правильных занятиях атлетической гимнастикой рост мышечной массы и силы произойдет пусть не так быстро, но естественно — как следствие здоровых изменений в организме. Только такие тренировки пойдут вам на пользу. Да и красивая фигура в этом случае будет сохраняться длительное время.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК: ЧЕТЫРЕ ЦИКЛА 1-го ГОДА ЗАНЯТИЙ

I цикл — вводный (1—3-й месяцы)

Утренняя гимнастика

В момент пробуждения человека после ночного сна все физиологические процессы — крово- и лимфообращение, дыхание, теплообразование, обмен веществ — протекают в его организме замедленно. Внутреннее торможение, охватившее кору головного мозга в период сна, еще достаточно сильно. В это время работоспособность наименьшая. Чтобы деятельность различных систем активизировалась и организм «вошел в день», требуется продолжительное время. Утренняя гимнастика значительно ускоряет переход от сна и покоя к бодрствованию и деятельности. Вместе с тем ежедневное проведение физических упражнений по утрам способствует улучшению физического развития и двигательной подготовленности, делает процесс тренировки непрерывным.

Комплекс утренней гимнастики выполняется сразу после сна. Приводим его примерное содержание.

1. Ходьба на месте с широкими движениями руками в течение 30 секунд.

2. И. п. (исходное положение) — стоя, ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. Согнуть руки в локтях. Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через стороны вниз (выдох). 6—8 раз в медленном темпе.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, руки вперед, ладони внутрь. Руки в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). 7—9 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища направо. Налево. Дыхание произвольное. 7—8 раз в среднем темпе.

5. И. п.— о. с. (основная стойка *). Наклон вперед, стараясь руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 7—8 раз в среднем темпе.

6. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 7—8 раз в среднем темпе.

7. И. п.— о. с. Упор присев (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 7—8 раз в среднем темпе. Затем сразу же переходите к ходьбе на месте (10—12 шагов).

8. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 10 раз.

Указание к выполнению. Спину держите слегка прогнутой, таз чуть приподнимите, ноги прямые. Руки сгибайте до легкого касания пола грудью, а разгибайте до полного выпрямления. Если это упражнение окажется для вас сложным, то сделайте отжимания в упоре стоя у подоконника, стола, стула или в упоре стоя на коленях. Постепенно уменьшайте высоту опоры в указанной последовательности (от подоконника до пола) так, чтобы к концу третьего месяца вы смогли бы выполнить это упражнение в исходном положении в упоре лежа на полу.

Если в одной серии данное упражнение повторить 10 раз не можете, то сделайте две серии по 5 раз или одну по 4 раза и две по 3. От занятия к занятию увеличивайте количество отжиманий без пауз и к окончанию цикла доведите их число до заданного.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 30 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

Указание к выполнению. Для определения подходящей вам длины скакалки, возьмите ее концы в руки и, расставив ноги на ширину плеч, станьте на середину. Локти прижмите к бокам и согните руки под прямым углом. В этом

* Ноги вместе, руки опущены.

положении скакалка должна быть слегка натянута. Прыжки можно выполнять самые разные — просто на двух ногах; ноги вместе — ноги врозь; ноги врозь — ноги скрестно; попеременно на одной и на другой ноге; переступая с ноги на ногу; вращая скакалку вперед или назад; чередуя несколько видов прыжков. Дышать только через нос; если придется перейти на дыхание ртом, значит, темп слишком быстрый, его надо замедлить.

Специальная тренировка

Чтобы добиться заметных результатов, соблюдайте одно непреложное условие — занимайтесь регулярно. Почему это столь важно? При многократном повторении упражнений в одной тренировке и на протяжении нескольких недель или месяцев эффект каждого последующего занятия как бы наслаивается на действие предыдущего, закрепляя и углубляя сдвиги. Если же между занятиями образуются большие перерывы или они проводятся от случая к случаю, то возникающие положительные изменения успевают исчезнуть до следующей тренировки.

Домашние тренировки атлетической гимнастикой лучше всего проводить 3 раза в неделю (через день) в удобное время. Двухразовые занятия дадут незначительный эффект, а одна тренировка — никакого, она просто бессмысленна. Более частые, чем трижды в неделю, занятия не позволят организму в интервалах между ними восстановить работоспособность. Установите точные дни занятий (например: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота) с тем, чтобы включить их в свой повседневный режим.

Разминка. Тренировка проводится в определенной последовательности. В начале физической нагрузки органы и системы человека постепенно переходят из состояния покоя в активное состояние, втягиваются в работу, или, как еще говорят, происходит вработывание организма. Укорочению периода вработывания способствует разминка — выполнение комплекса специальных физических упражнений. Роль разминки особенно важна еще и потому, что она уменьшает возможность травм, предохраняя мышцы и сухожилия от растяжений и разрывов. Приводим комплекс разминки.

1. И. п. — стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки в стороны — вверх, правую ногу в сторону на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. 10 раз.

2. И. п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью. 2 рывка согнутыми руками назад; 2 рывка прямыми руками назад. Дыхание произвольное.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 10 вращений руками вперед, затем 10 вращений назад. Дыхание произвольное.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. Наклониться вправо, левую руку вверх, правую за спину (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону, сменив положение рук. 8 раз.

5. И. п. — упор сидя. Поднять ноги в высокий угол, развести, соединить. Дыхание произвольное. 7 раз.

6. И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Мах левой ногой вперед, хлопок под ногой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же правой ногой. 8 раз.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Пригнуться, руки вперед (выдох). Встать, руки вниз (вдох). Повторить 8 раз.

8. И. п. — о. с. Руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Основные упражнения. При выполнении этих упражнений интервал между сериями должен быть достаточным для полного отдыха. Только почувствовав, что дыхание восстановилось после предыдущего выполнения, приступайте к следующему. Ориентиром может быть дыхание только через нос, при закрытом рте. В процессе отдыха лучше ходить, а не сидеть.

1. И. п. — упор лежа, руки на ширине плеч, кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. Указания к выполнению те же, что и к упражнению 8 утренней гимнастики.

2. И. п. — упор стоя на коленях. Поднимите одновременно левую руку вверх и правую ногу назад и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). То же другими ногой и рукой. Темп средний. 3 серии по 20 раз. Указания к выполнению. Чтобы не сбиться, подсчитывайте движения только левой руки и правой ноги.

3. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вверх и плотно прижаты к полу. Поднимите правую ногу назад и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд (вдох). Опустите ногу (выдох). То же другой ногой. 3 серии по 20 раз. Темп средний. Указания к выполнению. Старайтесь держать ногу прямой, поднимать ее максимально назад; не перекачивайтесь на бок.

4. И. п. — лежа на спине, руки вниз, ладони плотно прижаты к полу. Поднимите левую ногу до вертикального положения. Опустите. То же другой ногой. Дыхание произ-

вольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. При поднимании держите ногу прямой, а носок оттянутым.

5. И. п.— лежа на спине, ноги подняты вверх, руки вниз, ладони плотно прижаты к полу. 30 вращений ногами внутрь, а затем наружу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Ноги — прямые, носки — оттянуты; старайтесь делать круги возможно большими, максимально разводя ноги в стороны.

6. И. п.— лежа на спине между стульями (поставленными сиденьями наружу; между спинками — перекладина). Возьмитесь за перекладину ладонями сверху на ширине плеч. Подтянитесь. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Опирайтесь о пол стопы, туловище держите прямым. Сгибайте руки до пересечения подбородком линии перекладины, а разгибайте до полного выпрямления.

7. И. п.— стоя, ноги врозь (пошире), палка за головой на плечах. Присядьте на правую ногу и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Вернитесь в и. п. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Держите спину прогнутой, голову прямо, смотрите вперед. Палку придерживайте руками за концы. Правильное положение ноги, на которой сидите, такое, при котором задняя поверхность бедра соприкасается с голенью, опора на носок. Другую ногу держите прямой, опирайтесь на всю стопу.

8. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Встаньте на носки и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Если сложно сохранять равновесие, придерживайтесь за спинку стула.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 30 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю то же, что и к упражнению 9 утренней гимнастики.

10. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки вверх. Уменьшите напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уроните кисти, предплечья, плечи, наклонитесь вперед, потрясите руками (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп медленный. 4 раза.

Утренняя гимнастика

Комплекс тот же, что и во вводном цикле, но упражнение 8 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — проделывайте по 20 раз, сначала в 2 или 3 сериях, затем в одной. Прыжки со скакалкой — упражнение 9 — выполняйте по 40 раз подряд.

Специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и во вводном цикле.

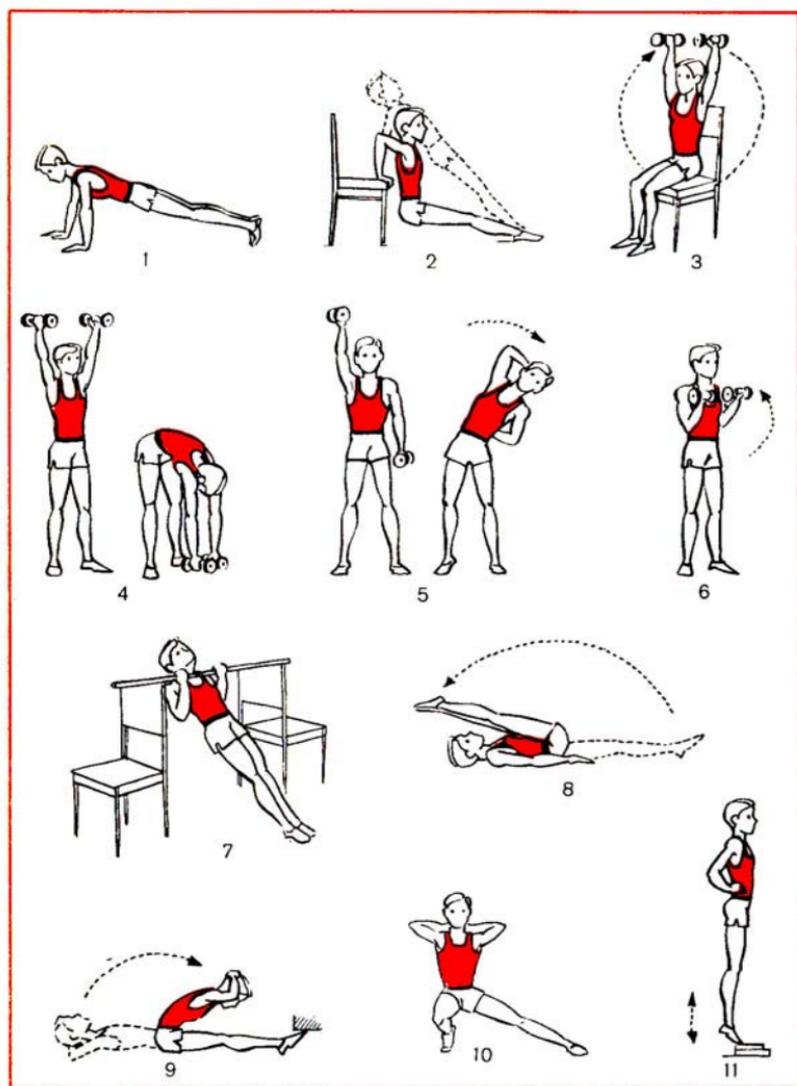
Основные упражнения. Строго выполняйте количество серий и повторений, указанных для отдельных упражнений. Не стремитесь поднять наиболее тяжелые гантели. Это приведет только к срыву. Максимальный результат в поднятом весе — задача штангистов. В атлетической гимнастике главное — качественно проработать мышцы. Для этого вес должен быть оптимальным, т. е. в наибольшей степени соответствовать вашим сегодняшним возможностям в многократном повторении. Если указано, что гантели надо поднять 15 раз, это значит, что последние 2—3 раза вы проделываете движения с большим напряжением. Как только сила возрастет настолько, что вы сможете повторить упражнение в каждой серии больше 15 раз подряд, скажем, по 17, увеличьте вес, чтобы сделать опять только 14—15 повторений.

Может случиться так, что на предыдущих занятиях вы проделывали заданное количество повторений упражнения (например, 10 с гантелями весом по 6 килограммов) или отжились от пола максимальное количество раз (20), а на сегодняшней тренировке в силу различных причин — усталости, недосыпания и т. п. — проделать это не в состоянии. Тогда выполняйте задание с таким весом и столько раз, сколько вам позволяют нынешние возможности (например, поднимайте четырехкилограммовые гантели или отжимайтесь по 15 раз в серии).

Эффект упражнения также зависит от тщательного соблюдения порядка его выполнения — исходного положения, движения тела и его частей, темпа, дыхания. Поэтому внимательно прочтите описание каждого упражнения и указания к его выполнению, рассмотрите поясняющий рисунок и только тогда приступайте непосредственно к двигательному действию.

Отдых между сериями тот же, что и во вводном цикле.

1. И. п. — упор лежа, руки расставлены широко, на 1,5—2 ладони шире плеч, кисти прямо. Сгибание и разги-



бание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз (рис. 1).

2. И. п.— сидя на полу спиной к стулу, руки опираются о сиденье. Разгибание и сгибание рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз (рис. 2).

Указание к выполнению. Упереться можно также и в ручки кресла или подоконник. Для устойчивости

стул придвиньте к стене. Опирайтесь о пол пятками, колени не сгибайте. При разгибании рук туловище выпрямляйте.

3. И. п.— сидя на стуле или кухонной скамейке. В опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями к туловищу. Поднимите руки через стороны вверх, до касания ушей (вдох). Опустите (выдох). Темп средний. 4 серии по 15 раз (рис. 3).

Указание к выполнению. Туловище держите прямым или слегка прогнутым, плечи не отклоняйте. Руки прямые или чуть согнуты в локтях. Не меняйте положение кистей. Следите, чтобы руки двигались в плоскости туловища, а гантели в верхнем положении находились над макушкой.

4. И. п.— стоя, ноги врозь, руки с гантелями сверху пошире. Наклонитесь вперед, руки опустите перед собой, соединив до касания гантелей (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 3 серии по 15 раз (рис. 4). Указание к выполнению. Ноги и руки старайтесь держать прямыми.

5. И. п.— стоя, ноги врозь, одна рука с гантелью сверху, другая с гантелью внизу. Наклоните туловище влево, левая нога прямая, правая слегка согнута. Руки согните в локтях и заведите за спину — правую сверху, а левую снизу. Затем то же вправо, сменив положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз (рис. 5). Указание к выполнению. Старайтесь наклониться до предела и точно в сторону; чтобы не сбиться, считайте наклоны в одну сторону.

6. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели. Кисти повернуты ладонями вперед. Согните руки в локтях. Разогните. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии по 15 раз (рис. 6). Указание к выполнению. Следите за тем, чтобы туловище было прямым, не отклонялось, а локти не двигались.

7. И. п.— лежа на полу между стульями (поставленными сиденьями наружу; между спинками — перекладина). Возьмитесь за перекладину ладонями снизу на ширине плеч. Подтянитесь. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз (рис. 7).

8. И. п.— лежа на спине, руки вдоль тела, ладони плотно прижаты к полу. Поднимите ноги вверх до положения стоп над головой. Опустите. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз (рис. 8). Указание к выполнению. Ноги держите прямыми, носки оттянутыми.

9. И. п. — лежа на спине, руки за головой, ноги зацеплены за веревку, связывающую гантели. Поднимите туловище и наклонитесь вперед (выдох). Вернитесь в и. г. (вдох). Темп средний. 3 серии максимальное количество раз (рис. 9).

Указание к выполнению. Предварительно связав гантели, оставьте между ними пространство 15—20 сантиметров. Под веревку подсуньте голеностопные суставы. Закрепить ноги можно и под диваном, шкафом или другой крупной мебелью. При подъеме локти держите на уровне головы, не сводите их.

10. И. п. — стоя, ноги врозь пошире, гантель за головой на плечах, руки придерживают ее за концы. Присядьте на правой ноге. Вернитесь в и. п. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 12 раз (рис. 10).

11. И. п. — стоя, ноги вместе, под носками две доски, положенные одна на другую, руки на поясе. Встаньте на носки и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз (рис. 11). Указание к выполнению. Под носки можно подложить также один на другой два или три диска от гантелей или домашние тапки.

12. И. п. — стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 40 прыжков в медленном или среднем темпе, приступайте к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

13. Упражнение на расслабление: и. п. — стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уроните руки и расслабленно потрите ими. Дыхание произвольное. 5 раз.

III ЦИКЛ (7—9-й месяцы)

Утренняя гимнастика

1. И. п. — стоя, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Выпрямляя руки, развести их в стороны — назад, прогнуться и потянуться, правую ногу отвести назад на носок (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. 7—9 раз в среднем темпе.

2. И. п. — стоя, ноги вместе, правая рука вытянута вперед, левая — вверх. Менять положение рук. Дыхание произвольное. 8—10 раз в среднем темпе.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вправо, левая рука скользит по левому боку

к плечу, правая по правому бедру вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону. 9—10 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя, ноги вместе, руки вверх. 3 пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 7 раз в среднем темпе.

5. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Мах правой ногой вперед. То же левой. Дыхание произвольное. 8 раз в среднем темпе.

6. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Присесть, руки вперед (выдох). Встать, руки к плечам (вдох). Темп средний, повторить 10 раз.

7. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 30 раз в среднем темпе. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Если в одной серии повторить данное упражнение указанное количество раз не можете, то сделайте это в двух сериях в любом сочетании, например, 20+10; к окончанию цикла отжимайтесь 30 раз подряд.

8. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершите 50 прыжков в медленном или среднем темпе и переходите к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

Специальная тренировка

Разминка. 1. И. п.— о. с. Руки вверх, левую ногу вперед на носок, голову назад; прогнуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, ставя правую ногу вперед. 10 раз.

2. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу. Рывком менять положение рук. Дыхание произвольное. 9 раз.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Поворот туловища налево, руки в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же направо. 9 раз.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево. 10 раз.

5. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Мах правой ногой вправо. Мах левой ногой влево. Дыхание произвольное. 8 раз.

6. И. п.— упор сидя, прямая правая нога максимально поднята. Смена положений ног. Дыхание произвольное. 10 раз.

7. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выпад вперед правой ногой. Вернуться в и. п. То же левой ногой. Дыхание произвольное. 8 раз.

8. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Руки в стороны, ладони вверх (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). 6 раз.

Основные упражнения. В этом и последующих циклах продолжительность отдыха между сериями 1—1,5 минуты.

1. И. п.— упор лежа, ноги на скамейке, руки расставлены широко (на 1,5—2 ладони шире плеч), кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Кухонную скамейку (табуретку) положите на бок и упритесь носками ног в переднюю перекладину; тело должно быть прямым, таз слегка приподнятым.

2. И. п.— сидя на кухонной скамейке или стуле, руки с гантелями у плеч. Поднимите руки вверх (вдох). Опустите к плечам (выдох). Темп средний. 4 серии по 10 раз подряд. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Спину держите прогнутой, смотрите прямо перед собой, плечи не отклоняйте назад.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели. Кисти повернуты ладонями назад. Поднимите руки через перед вверх (вдох). Опустите (выдох). Темп средний. 3 серии по 9 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. При поднимании гантелей не отклоняйте туловище назад — старайтесь проделать упражнение только руками; в верхнем положении гантели находятся над макушкой.

4. И. п.— стоя, ноги вместе, в руках гантели, одна согнута в локте, другая опущена. Кисти повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Чтобы не сбиться, подсчитывайте движения одной руки.

5. И. п.— лежа животом на кухонной скамейке или стуле, руками ухватиться за концы ножек скамейки. Поднимайте и опускайте прямые сомкнутые ноги. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Ложитесь так, чтобы край сиденья находился на уровне пупка или таза.

6. И. п.— стоя, ноги врозь, в поднятых вверх руках гантель (держат за концы). Наклонитесь вперед, руки опустите между ног, так чтобы гантель оказалась сзади них (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 4 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Во время наклона ноги в коленях слегка согните, а при разгибании — выпрямите; руки прямые.

7. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках ганте-

ли, кисти ладонями к туловищу. Наклонитесь вправо, правая нога прямая, левую слегка согните, левая рука скользит по боку к плечу, правая по бедру вниз (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 12 раз. Указание к выполнению. Старайтесь наклоняться до предела и точно в сторону.

8. И. п.— сидя на кухонной скамейке, руки сцеплены за головой, ноги закреплены под мебелью. Наклонитесь как можно дальше назад (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. Указание к выполнению. Если наклоняться держа руки за головой трудно, прижмите кисти к плечам или положите их на колени.

9. И. п.— упор сидя на полу, руки поставлены подальше за туловищем. Поднимите сомкнутые прямые ноги максимально вверх. Опустите. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии максимальное количество раз. Указание к выполнению. Руки старайтесь не сгибать, носки держать оттянутыми.

10. И. п.— стоя, ноги вместе, левым боком к опоре, придерживаясь за нее рукой. Правая рука на поясе. Присядьте на левой ноге, правую вперед. Вернитесь в и. п. Повторить 10 раз. То же на другой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии. Указание к выполнению. Если вам трудно держать ногу на весу, скользите ею по полу вперед; в случае же свободного выполнения не держитесь во время приседания за опору, поднимайте руки вперед.

11. И. п.— сидя на кухонной скамейке или стуле, на стопах закреплена гантель, руками держитесь за сиденье. Приподнимите ноги и выпрямите их. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз.

12. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 50 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

13. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отведите локти назад и сблизьте лопатки, расслабьте руки и спину, уроните руки вниз, слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). 4 раза.

VI ЦИКЛ (10—12-й месяцы)

Утренняя гимнастика

Комплекс тот же, что и в III цикле, но упражнение 7 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — проделывайте 40 раз, сначала в двух сериях (30+10), а затем в одной. Прыжки со скакалкой — упражнение 8 — выполняйте 60 раз подряд.

Специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и в III цикле.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя на кухонной скамейке или стуле, одна рука с гантелей к плечу, другая вверх. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз.

2. И. п.— стоя, ноги врозь, руки с гантелями вперед, кисти повернуты ладонями вниз. Разведите руки в стороны (вдох). Соедините (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Старайтесь не отклоняться назад, руки разводите до отказа, держите их прямыми или чуть согнутыми в локтях на уровне плеч.

3. И. п.— упор лежа между сиденьями двух стульев, повернутых друг к другу, стопы упираются в сиденье третьего, расположенного сзади, на расстоянии длины туловища и ног. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Стулья поставьте немного шире плеч, чтобы при сгибании рук грудь опускалась ниже уровня сидений.

4. И. п.— сидя на кухонной скамейке или стуле, гантели в опущенных, прижатых к бокам руках, кисти ладонями назад. Согните руки к плечам. Разогните. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии по 10 раз.

5. То же упражнение, но кисти повернуты ладонями вперед. 3 серии по 10 раз.

6. И. п.— лежа животом на скамейке или сиденье стула, руки сцеплены за головой, ноги закреплены под мебелью. Наклонитесь вниз до касания лбом пола (выдох). Разогнитесь (вдох). Темп средний. 4 серии максимальное количество раз.

7. И. п.— ноги врозь, наклоненное вперед туловище параллельно полу, в поднятых вверх руках гантель. Вращайте туловище влево 10 раз. То же вправо. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии.

8. И. п.— упор сидя, руки за туловищем, поставлены подальше, прямые ноги подняты. Сделайте 15 вращений ногами внутрь, а затем наружу. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Старайтесь руки не сгибать, носки держать оттянутыми. Кру-

ги делайте большие, максимально разводя ноги в стороны.

9. И. п.— сидя на скамейке или стуле, держась за сиденье руками, прямые ноги касаются пятками пола. Поднимите ноги вверх повыше. Опустите. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Садитесь на край сиденья, ноги держите вместе, колени не сгибайте, носки оттяните.

10. И. п.— стоя, ноги врозь. Под пятки положена доска или по одному диску от гантелей. Руки с гантелями к плечам. Присядьте. Встаньте. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Держите спину прямой.

11. И. п.— выпад вперед левой ногой, руки сцеплены за головой (локти разведены до отказа). Разогните ногу. Согните. Выполните 15 раз. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Сгибайте впередистоящую ногу так, чтобы задние поверхности бедра и голени соприкасались, и полностью разгибайте. Туловище держите на уровне таза. Ног, находящуюся сзади, старайтесь не сгибать в колене.

12. И. п.— стоя на левой ноге, под носок положены одна на другую две доски, правая нога чуть приподнята, руки на поясе. Встаньте на носок и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. 30 раз. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии.

13. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. Совершив 60 прыжков, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

14. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки в стороны — вверх. С наклоном вперед расслабьте мышцы и уроните руки вниз, потрясите руками (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). 4 раза.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК: ЧЕТЫРЕ ЦИКЛА 2-го ГОДА ЗАНЯТИЙ

I ЦИКЛ (1—3-й месяцы)

Утренняя гимнастика

1. И. п.— стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки вверх, подняться на носки (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 8 раз. Темп медленный.

2. И. п.— о. с. Руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вниз. Дыхание произвольное. 8 раз в среднем темпе.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону. 9 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки вперед, вверх (вдох). Пружинящие наклоны: к левой ноге, пальцами рук коснуться носка левой ноги; вперед, пальцами рук коснуться пола; к правой ноге, пальцами рук коснуться носка правой ноги (выдох). Выпрямиться (вдох). 7 раз в среднем темпе.

5. И. п.— упор сидя. Правую ногу максимально поднять вверх. Смена положений ног. Дыхание произвольное. 10 раз в среднем темпе.

6. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу вперед, вправо, назад, приставить. То же левой ногой. Дыхание произвольное. 8 раз в среднем темпе.

7. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Пристечь (спина прямая), руками коснуться пяток (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 10 раз в среднем темпе.

8. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 50 раз в двух сериях (40+10).

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 80 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

1-я и 2-я специальные тренировки

Разминка. 1. И. п.— стоя, ноги вместе, руки внизу, пальцы сплетены. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. 10 раз.

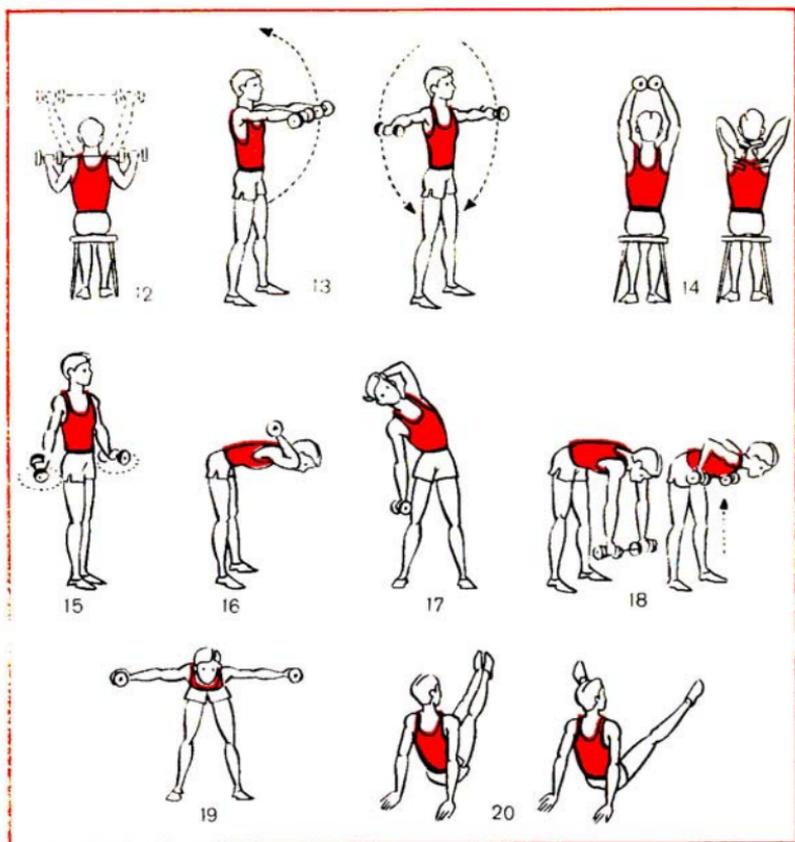
2. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 10 круговых движений предплечьями вперед; затем 10 круговых движений назад. Дыхание произвольное.

3. И. п.— упор о сиденье стула. Отжимание в упоре. Дыхание произвольное. 10 раз.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вперед, руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 10 раз.

5. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот туловища направо (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же в другую сторону. 8 раз.

6. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Мах правой



ногой вперед. Вернуться в и. п. То же левой ногой. Дыхание произвольное. 9 раз.

7. И. п.— упор сидя. 10 круговых движений левой и правой ногой внутрь. 10 круговых движений левой и правой ногой наружу. Дыхание произвольное.

8. И. п.— стоя, ноги врозь пошире, руки на поясе. Присесть на правую ногу, руки вперед (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же на левой ноге. 8 раз.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя на скамейке, руки с гантелями, между которыми натянута веревка, на расстоянии шире плеч на 1,5—2 ладони с каждой стороны, согнуты на уровне плеч, веревка за головой, кисти ладонями вперед. Поднимите руки вверх. Опустите так, чтобы веревка находилась за головой и касалась плеч. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 9 раз (рис. 12).

Указание к выполнению. Сначала возьмите веревку за концы, положите за голову и определите расстояние от захвата до захвата. Затем на этой ширине свяжите гантели за края с внутренней стороны дисков, одну справа, а другую слева. После этого примите исходное положение так, чтобы гантели были слегка наклонены — связанные их концы выше, а свободные ниже. Локти держите в плоскости туловища. При движении рук не уводите их вперед.

2. И. п.— сидя на скамейке или стуле. В опущенных руках гантели, кисти ладонями к туловищу. Поднимите руки через стороны вверх до касания ушей (вдох). Опустите (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями назад. Поднимите руки вперед — вверх до касания ушей (вдох), разведите и опустите через стороны (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 13).

4. И. п.— сидя на скамейке, в поднятых вверх руках гантели, кисти повернуты ладонями друг к другу и соединены до соприкосновения гантелей. Согните руки в локтях — гантели опускаются за голову. Разогните. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 14).
У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Гантели не разводите (можно предварительно их связать); локти держите неподвижными.

5. И. п.— сидя на краю скамейки или стула, туловище наклонено вперед, колени разведены пошире, гантели в прямых руках, локти упираются в бедра с внутренней стороны, кисти повернуты ладонями вперед. Сгибайте руки в локтях к плечам, затем разгибайте. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии по 8 раз.

6. То же, но кисти повернуты ладонями назад. 3 серии по 8 раз.

7. И. п.— стоя, ноги вместе, гантели в опущенных (слегка отведенных от туловища) руках. Сделайте кистями 10 вращений внутрь, затем 10 вращений наружу. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии (рис. 15).
У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Руки держите прямыми и неподвижными.

8. И. п.— стоя, ноги врозь, гантель за головой на плечах. Наклонитесь вперед (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 3 серии по 8 раз (рис. 16).
У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. При наклоне старайтесь колени не сгибать, голову отведите назад, смотрите вперед.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенной левой руке

гантель, кисть повернута к туловищу, правая рука за головой. Наклонитесь влево, левая рука скользит вниз по бедру (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 3 серии по 8 раз (рис. 17). То же вправо, левая рука скользит вверх по боку. Вариант упражнения — гантель в правой руке. Указание к выполнению. Наклоняйтесь точно в сторону; локоть правой руки держите на уровне головы.

10. И. п.— стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед (положение — параллельно полу), в опущенных руках гантели, между ними натянутая веревка, удерживающая их на ширине плеч, кисти ладонями назад. Подтяните гантели до уровня живота (вдох). Опустите (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 18). У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Держите колени прямыми или слегка согнутыми. Туловище неподвижно, работают только руки. В верхнем положении гантелей веревка касается живота, в нижнем старайтесь полностью выпрямить руки.

11. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное вперед туловище параллельно полу, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями внутрь. Разведите руки в стороны и зафиксируйте это положение в течение 2 секунд (вдох). Опустите руки (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 19). У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Держите колени прямыми. В верхнем положении руки на уровне туловища. Туловище неподвижно.

12. И. п.— упор сидя, сомкнутые прямые ноги высоко подняты, носки оттянуты. Разведите ноги пошире. Соедините ноги. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 20 раз (рис. 20). У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. В процессе движения ноги не опускайте, держите на одном уровне.

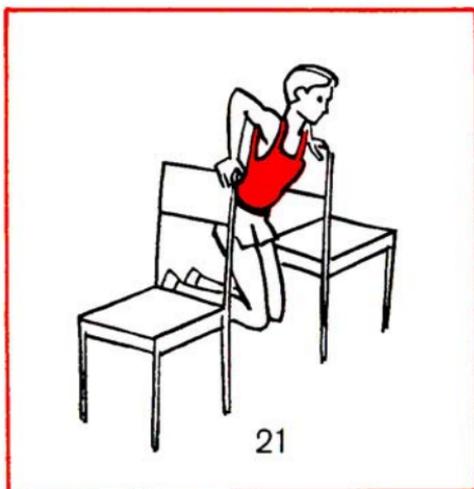
13. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. Совершив 80 прыжков, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

14. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное. 8 раз.

3-я специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и в первых двух тренировках.

Основные упражнения. 1. И. п.— упор руками на спинки стульев, поставленных на 1—1,5 ладони шире плеч



с каждой стороны, ноги согнуты в коленях. Сгибание и разгибание рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз (рис. 21). Указание к выполнению. Руки сгибайте до предела, разгибайте до полного выпрямления.

2. И. п.— лежа спиной на доске, положенной между двух скамеек. В руках, согнутых к плечам, гантели, между которыми натянута веревка (на 1,5—2 ладони шире плеч с каждой стороны). Разгибайте и сгибайте руки. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. Указание к выполнению. При сгибании рук веревкой касаться груди, при разгибании полностью выпрямлять.

3. И. п.— лежа спиной на полу, в руках гантели: одна поднята вперед (перед грудью), другая вверх (за голову), кисти повернуты ладонями вперед. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. Указание к выполнению. Локти держите слегка согнутыми; руки опускайте за голову до касания гантелью пола.

4. И. п.— лежа спиной на полу, гантель за головой, ноги закреплены. Поднимите туловище и наклонитесь вперед (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 3 серии по 20 раз.

5. И. п.— упор сидя, ноги вправо. Поднимите прямые ноги максимально вверх и опустите влево. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

6. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное вперед туло-

вище параллельно полу. На плечах палка, на ней лежат вытянутые в стороны руки (как на коромысле), в руках гантели. Поворачивайте туловище вправо и влево (до отката). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Следите, чтобы кисти с гантелями находились на концах палки.

7. И. п.— присед на носки, ноги вместе, опущенные руки за спиной (на пояснице), в руках гантель. Вставляйте и садитесь. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Спина прямая, туловище слегка наклонено вперед.

8. И. п.— стоя, ноги врозь пошире, гантель за головой, руки поддерживают ее за концы. Присядьте на правой ноге. Встаньте. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз.

9. И. п.— сидя на скамейке, носки ног на двух досках, положенных одна на другую, пятки на полу. На коленях гантели, которые поддерживаются руками. Разогните стопы и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии по 20 раз.

10. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках скакалка. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. Совершив 80 прыжков, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

11. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой, правая нога слегка согнута. 5 махов расслабленной правой ногой. То же левой, предварительно поменяв свое положение по отношению к опоре. Дыхание произвольное.

II ЦИКЛ (4—6-й месяцы)

Утренняя гимнастика

Комплекс тот же, что и в I цикле, но упражнение 8 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — проделывайте по 60 раз в двух сериях (40+20). Прыжки со скакалкой — упражнение 9 — выполняйте по 100 раз подряд.

1-я и 2-я специальные тренировки

Разминка. Комплекс тот же, что и в I цикле.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя на длинной доске, положенной на пол, и опираясь спиной о короткую доску, поставленную под углом 60—70° (одним концом она упирается в доску, на которой сидите, а другим — в стену),

руки с гантелями к плечам, согнутые в коленях босые ноги упираются в пол. Поднимите руки вверх. Опустите к плечам. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. В исходном положении колени пододвиньте ближе к туловищу; не соскальзывайте с сиденья в процессе жима гантелей.

2. И. п.— стоя, ноги врозь, одна рука с гантелью опущена вниз, кисть повернута ладонью назад, другая поднята вверх, кисть повернута ладонью вперед. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. В верхнем положении руки касаются ушей.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, ладони повернуты к туловищу. Поднимите руки через стороны вверх до касания ушей (вдох) и опустите через перед (выдох). 3 серии по 8 раз.

4. И. п.— сидя на скамейке, руки с гантелями подняты вверх: одна прямая, другая согнута в локте и заведена за голову; кисти повернуты ладонями вперед. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Локти неподвижны, положение кистей не меняйте.

5. И. п.— сидя на скамейке или стуле, в руках гантели, одна согнута в локте, а другая опущена. Кисти повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии по 8 раз.

6. То же, но кисти повернуты ладонями назад. 3 серии по 8 раз.

7. И. п.— упор лежа, ладони прямо. Поднимитесь на пальцы. Опуститесь на всю ладонь. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 6 раз.

8. И. п.— лежа животом на скамейке или сиденье стула, грудь — на весу, гантель за головой, ноги закреплены. Наклонитесь вниз до касания лбом пола (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Отведите локти назад и удерживайте их на уровне головы.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, в поднятых вверх руках гантель. Наклонитесь влево (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). То же в другую сторону. 3 серии по 8 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. При наклоне влево левую ногу держите прямой, а правую согните, при наклоне вправо — наоборот. Руки держите на уровне ушей. Наклоняйте туловище точно в сторону.

10. И. п.— лежа на полу между стульями, поставлен-

ными спинками друг к другу. Между спинками — перекладина. Возьмитесь за ее середину ладонями сверху так, чтобы кисти соприкасались друг с другом. Подтянитесь. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

11. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненные вперед туловище параллельно полу, в опущенных руках гантели, между ними веревка, удерживающая их на 1—1,5 ладони шире плеч с каждой стороны, кисти повернуты ладонями назад. Подтяните гантели до уровня груди (вдох). Опустите (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз.

12. И. п.— стоя левым боком к опоре, ноги вместе, правая рука на поясе. Поднимите прямую правую ногу, оттягивая носок, вперед до горизонтального положения и зафиксируйте в течение 3—4 секунд. Опустите ногу. 12 раз. Встаньте другим боком к опоре и сделайте то же. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии.

13. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. Совершив 100 прыжков, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

14. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед — свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). 5 раз.

3-я специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и в 1-й и 2-й тренировках I цикла.

Основные упражнения. 1. И. п.— упор лежа, руки расставлены широко (на 1,5—2 ладони шире плеч с каждой стороны), кисти прямо, стопы опираются о сиденье скамейки или стула. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз.

2. И. п.— лежа спиной на полу, в поднятых вперед руках гантели, кисти повернуты ладонями друг к другу. Соедините гантели и в таком положении сгибайте и разгибайте руки. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 9 раз. **Указание к выполнению.** При сгибании рук касайтесь гантелями груди, при разгибании полностью выпрямляйте.

3. И. п.— лежа спиной на полу, в поднятых вверх перед грудью руках гантели, кисти повернуты ладонями друг к другу. Разведите руки в стороны (вдох). Соедините (выдох). Темп медленный или средний. 4 серии по 9 раз.

Указание к выполнению. Локти держите слегка согнутыми. При разведении рук опускайте их до касания локтями пола.

Варианты упражнения: лежа на доске, соединяющей две скамейки, или на сиденье скамейки (в этом случае — голова на весу), руки разводите до уровня туловища.

4. И. п.— лежа спиной на полу, руки в стороны, ладони на полу. 15 круговых движений ногами вправо. То же влево. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии. Указание к выполнению. Прямые ноги прижмите пятками друг к другу и не разводите в процессе движения, носки держите оттянутыми. Круги делайте максимально большими. Не поворачивайтесь с боку на бок.

5. И. п.— лежа на спине, руки вверх за головой, кисти закреплены. Поднимите ноги вверх к левому плечу (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). То же к правому плечу. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. Указание к выполнению. Прямые ноги прижмите пятками друг к другу, носки оттянуты. При подъеме стопы должны находиться над плечом или касаться пола за ним.

6. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями к туловищу. Наклонитесь вправо, правая нога прямая, левую слегка согните, левая рука скользит по боку к плечу, правая по бедру вниз (выдох). То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 12 раз.

7. И. п.— стоя, ноги врозь, под пятками доска. Руки с гантелями у плеч. Присядьте. Встаньте. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 12 раз.

8. И. п.— стоя на правой ноге, руки на поясе. Присядьте, руки и левую ногу вперед. Встаньте, руки на пояс. Максимальное количество раз. То же на другой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии.

9. И. п.— стоя, ноги вместе, носки на двух досках, положенных одна на другую, в руках гантели. Встаньте на носки и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии по 20 раз.

10. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. Совершив 100 прыжков, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

11. Упражнение на расслабление: и. п.— о. с. Выполните 4 подскока на левой ноге в сочетании с встряхиванием расслабленной правой ногой. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное.

Утренняя гимнастика

1. И. п.— о. с. Руки через перед вверх (вдох). Через стороны вниз (выдох). 8 раз в медленном темпе.

2. И. п.— стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону. 10 раз в среднем темпе.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки в стороны (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 8 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя, ноги вместе, руки в стороны. Руки вперед, махом правой ногой коснуться ладони (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же левой ногой. 10 раз в среднем темпе.

5. И. п.— упор сидя. Поднять левую ногу, опустить ее вправо, коснувшись пола. Вернуться в и. п. То же правой ногой влево. Дыхание произвольное. 8 раз в среднем темпе.

6. И. п.— о. с. Выпад правой ногой вперед, руки в стороны — вверх (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же левой ногой. 7 раз в среднем темпе.

7. И. п.— упор присев. Встать, руки через стороны вверх (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). 8 раз в среднем темпе.

8. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 70 раз в двух сериях (40+30).

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 120 прыжков в медленном или среднем темпе, сразу же перейти к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

1-я и 2-я специальные тренировки

Разминка. 1. И. п.— стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки вверх, встать на носки, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). 8 раз.

2. И. п.— стоя, ноги вместе, руки в стороны. 10 вращений руками малыми кругами вперед. То же назад. Дыхание произвольное.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища налево, левую руку в сторону (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же направо. 10 раз.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сплетены. Руки вверх, наклон вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 10 раз.

5. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед — в стороны. Махом левой ноги вперед коснуться ладони правой руки (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же правой ногой. 10 раз.

6. И. п.— лежа на спине, руки в стороны. Поднять прямые ноги. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 15 раз.

7. И. п.— стоя, ноги как можно шире, руки вниз. Пристать на левой ноге, опираясь руками о пол. Вернуться в и. п. То же на правой ноге. Дыхание произвольное. 10 раз.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя на скамейке или стуле. Руки с гантелями у плеч. Поднимите руки вверх (выдох). Опустите к плечам (вдох). Темп средний. 4 серии по 10 раз.

2. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями назад, предплечья немного впереди бедер. Круговые движения руками: поднимите их через стороны вверх (вдох) и, соединяя скрестно над грудью, опустите вниз (выдох). Темп средний. 4 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Не отклоняйте туловище назад, положение кистей не меняйте.

3. И. п.— упор лежа, кисти повернуты ладонями внутрь и соприкасаются пальцами. Сгибания и разгибания рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

4. И. п.— лежа спиной на полу, руки с гантелями подняты вперед перед грудью, кисти повернуты ладонями вперед, гантели касаются друг друга. Согните руки в локтях до уровня лба. Разогните. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Локти держите неподвижно, гантели в процессе движения не разводите. Если достаточный вес можно установить на одной гантели, проделайте упражнение с ней, держа ее за концы.

5. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное туловище — параллельно полу, в опущенных руках гантели, между ними веревка, удерживающая гантели соприкасающимися, кисти повернуты ладонями назад. Подтяните руки к груди. Опустите. Дышите произвольно. Темп медленный или средний. 2 серии по 8 раз.

6. То же, но кисти повернуты ладонями вперед. 2 серии по 8 раз.

7. И. п.— сидя на краю скамейки или стула, туловище наклонено вперед, колени разведены пошире, гантели в руках, лежащих на бедрах так, что кисти, повернутые ладонями вверх, слегка выступают вперед за колени. Мак-

симально согните кисти. Разогните. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Упражнение можно выполнять также в и. п., стоя на коленях, положив предплечья на скамейку или стул так, чтобы кисти слегка выступали за край сиденья.

8. И. п.— стоя, ноги вместе, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями назад. Наклонитесь вперед, не сгибая ног, гантелями коснитесь пола на 10—15 сантиметров перед носками (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). 3 серии по 10 раз.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное туловище параллельно полу, руки подняты вверх над головой, в них гантель. Вращение туловища влево — 8 раз. То же вправо. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии.

10. И. п.— стоя, ноги врозь (прямые), туловище наклонено вперед, одна рука опирается в сиденье кухонной скамейки или стула, другая с гантелью опущена вниз, кисть повернута ладонью назад. 8 раз подтяните гантель к животу и опустите. То же другой рукой. Темп средний. 3 серии. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Подтягивая гантель вверх, старайтесь касаться ею живота на уровне пупка.

11. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное туловище параллельно полу, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями назад. Отведите руки назад и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд (вдох). Опустите (выдох). Темп медленный или средний. 3 серии по 8 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. В верхнем положении прямые руки доводите до уровня туловища.

12. И. п.— упор сидя, одна нога максимально поднята. Меняйте положение ног, не касаясь пола. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 25 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Старайтесь руки и ноги не сгибать, носки держать оттянутыми.

13. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 120 прыжков в медленном или среднем темпе, приступайте к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

14. Упражнение на расслабление: и. п.— о. с. Наклоните туловище вперед, мышцы расслабьте. Свободно двигайте плечами вверх и вниз. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. 5 раз.

3-я специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и в 1-й и 2-й тренировках III цикла.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя, пятки на сиденье скамейки, согнутые руки упираются в сиденья двух стоящих рядом стульев. Таз — на весу. Разгибание и сгибание рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз. Указание к выполнению. Каждую руку упирайте в середину сиденья одного стула. Таз при сгибании рук не касается пола.

2. И. п.— лежа спиной на доске, положенной между двух скамеек, гантели в руках, одна выпрямлена вперед, другая у плеча. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 8 раз.

3. И. п.— лежа спиной на полу, гантели в руках, поднятых вверх перед грудью. Кисти повернуты ладонями вперед. Опустите руки за голову до касания пола гантелями (вдох). Поднимите вперед (выдох). 4 серии по 8 раз. Указание к выполнению. Локти держите слегка согнутыми. Если достаточный вес можно установить на одной гантели, сделайте упражнение с ней, держа ее за концы.

4. И. п.— лежа спиной на полу, ноги врозь пошире, закреплены, руки вытянуты за голову. Поднимая туловище и разворачивая его влево, наклонитесь в сторону левой стопы и коснитесь за ней снаружи ладонями пола (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). То же в другую сторону. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

5. И. п.— упор сидя, ноги вправо, впереди стул спинкой к вам. Перенесите ноги через спинку влево. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

6. И. п.— сидя на скамейке, ногами обхватите ножки. На плечах палка, лежащие на ней руки вытянуты в стороны (как на коромысле). В руках гантели. Поворачивайте туловище вправо и влево. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 20 раз.

7. И. п.— присед ноги врозь, гантель между ногами поперек. Одна рука держит гантель за конец спереди, другая сзади, за спиной. Вставайте и садитесь не наклоняясь. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 12 раз.

8. И. п.— выпад левой ногой вперед, гантель за головой, руки придерживают ее за концы. Разгибание и сгибание

ноги — 12 раз. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии.

9. И. п.— сидя на скамейке, носки на двух досках, положенных одна на другую, одна стопа разогнута и стоит на носке. На коленях гантели, которые придерживаются руками. Меняйте положение стоп, фиксируя конечные положения в течение 1—2 секунд. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии по 20 раз.

10. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 120 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

11. Упражнение на расслабление: и. п.— лежа спиной на полу, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги подняты вверх. Встряхивайте расслабленными ногами. Дыхание произвольное. 5 раз.

IV ЦИКЛ (10—12-й месяцы)

Утренняя гимнастика

Комплекс тот же, что и в III цикле, но упражнение 8 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — проделывайте по 80 раз в двух сериях (40+40). Прыжки со скакалкой — упражнение 9 — выполняйте по 150 раз подряд.

1-я и 2-я специальные тренировки

Разминка. Комплекс тот же, что и в III цикле.

Основные упражнения. 1. И. п.— сидя на длинной доске, положенной на пол, и опираясь спиной о короткую доску, поставленную под углом 60—70° и упирающуюся одним концом в доску, на которой сидите, а другим — в стену. Одна рука с гантелью поднята вверх, другая — к плечу. Кисти повернуты ладонями к плечам. Босые ноги, согнутые в коленях, упираются в пол. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз.

2. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями назад, предплечья немного впереди бедер. Большие круги руками: поднимите перед грудью скрестно правую руку влево, а левую вправо (вдох) и опустите через стороны (выдох). 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Не отклоняйте туловище назад, положения кистей не меняйте.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, руки с гантелями подняты

к подмышкам, локти на уровне плеч. Поднимите руки в стороны — вверх (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). 3 серии по 8 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Туловище держите прямым, не отклоняйте плечи.

4. И. п.— стоя, ноги врозь, наклоненное туловище параллельно полу, локти прижаты к бокам, в руках гантели, кисти повернуты ладонями назад. Разогните руки. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Локти должны быть неподвижны и находиться у туловища, не меняйте положения кистей.

5. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, между ними веревка, удерживающая гантели соприкасающимися, кисти повернуты ладонями назад. Подтяните гантели к подбородку (вдох). Опустите (выдох). Темп медленный или средний. 3 серии по 10 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Туловище держите прямым, плечи не поднимайте. В верхнем положении гантели касаются подбородка.

6. И. п.— стоя, ноги врозь, в опущенных руках гантели, кисти повернуты ладонями к туловищу. Максимально поднимите плечи вверх. Опустите до предела. Руки прямые. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии по 10 раз.

7. И. п.— сидя на краю скамейки или стула, туловище наклонено вперед, колени разведены пошире, гантели в руках, лежащих на бедрах так, что кисти, повернутые ладонями вниз, слегка выступают вперед за колени. Разогните кисти. Согните. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 10 раз.

8. И. п.— лежа животом на скамейке или стуле, руками ухватиться за концы ножек. Поднимите ноги. Опустите. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, в поднятых вверх руках гантель. Наклонитесь вперед, руки опустите между ног так, чтобы гантель была сзади (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). 4 серии по 10 раз.

10. И. п.— лежа на полу между стульями, поставленными спинками друг к другу, между спинками — перекладина. Возьмитесь за нее хватом сверху так, чтобы руки были расставлены на 2 ладони шире плеч с каждой стороны. Подтянитесь. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

11. И. п.— стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, одна рука опирается в сиденье скамейки или стула, другая

с гантелью опущена вниз, кисть повернута ладонью назад. Подтяните гантель к тазу до касания (вдох). Опустите (выдох). 10 раз. Темп медленный или средний. То же другой рукой. 3 серии.

12. И. п.— стоя, ноги вместе, левым боком к опоре, придерживаясь за нее рукой, правая рука на поясе. Поднимите правую ногу вперед до горизонтального положения, отведите ее вправо, верните вперед, затем опустите. 12 раз. Поменяв положение, сделайте то же другой ногой. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии. Указание к выполнению. Нога прямая, носок оттянутый. Отводите ногу в сторону до предела, стараясь держать ее на одном уровне.

13. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 150 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

14. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки расслаблены. Поворачивайте туловище вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное. 6 раз.

3-я специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и в 1-й и 2-й тренировках III цикла.

Основные упражнения. 1. И. п.— упор лежа, руки поставлены максимально широко, ладони прямо. Согните правую руку до касания грудью пола, из этого положения разогните правую и согните левую руку. Дыхание произвольное. Темп медленный. 4 серии максимальное количество раз.

2. И. п.— лежа спиной на доске, положенной между двух скамеек, гантели у плеч. Выпрямите руки. Согните. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 10 раз.

3. И. п.— лежа спиной на доске, положенной между двух скамеек, голова у края скамейки, гантели на груди в согнутых руках, прижаты друг к другу, кисти повернуты ладонями внутрь. Опустите гантели за голову ниже скамейки (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). 4 серии по 10 раз. Указание к выполнению. При опускании и поднимании гантелей держите локти согнутыми. Если можно установить достаточный вес на одной гантели, прорабатывайте упражнение с ней, взяв ее за концы.

4. И. п.— упор сидя, между стопами зажат мяч. Поднимите прямые ноги вверх. Опустите. Дыхание произвольное.

Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Между стопами можно зажать любой предмет, какой удержите,— диск от гантели, маленькую игрушку, подушку и т. п.

5. И. п.— упор о сиденья двух стульев (скамеек и т. п.), прямые ноги с оттянутыми носками подняты в «угол» параллельно полу. Разведите ноги пошире. Соедините. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии максимальное количество раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Держите голову прямо, смотрите вперед. Локти не сгибайте. Соединять ноги можете скрестно (правую ногу отводя дальше влево, а левую — вправо).

6. И. п.— стоя, ноги врозь, руки с гантелями согнуты перед грудью и касаются ее. Поверните туловище вправо, выпрямляя правую руку и держа ее на уровне плеча (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). То же в другую сторону. 3 серии по 15 раз. У к а з а н и е к в ы п о л н е н и ю. Поворачивайтесь до отказа, ноги не сгибайте и не отрывайте стопы от пола.

7. И. п.— стоя, ноги врозь, пятки на доске, гантель за головой, руки поддерживают ее за концы. Присядьте. Встаньте. Туловище прямое. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 12 раз.

8. И. п.— сидя на скамейке или стуле, на стопы положена гантель, руками держитесь за боковые планки или сиденье. Приподнимите ноги и выпрямите их параллельно полу. Согните. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии по 10 раз.

9. И. п.— стоя на одной ноге, носок на двух досках, положенных одна на другую, в руках гантели. Встаньте на носок и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. 20 раз. То же на другой ноге. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 4 серии.

10. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 150 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд.

11. Упражнение на расслабление: и. п.— стойка на лопатках, поддерживая туловище руками. Встряхивайте расслабленными ногами. Дышите произвольно. 5 раз.

* * *

В последующих занятиях атлетической гимнастикой повторяйте комплексы утренней гимнастики 1-го и 2-го года. Количество отжиманий на 3-м году увеличивайте так:

I цикл — 90 (40+40+10), II цикл — 100 (40+40+20), III цикл — 110 (40+40+30), IV цикл — 120 (40+40+40). Прыжки через скакалку в I цикле 3-го года доведите до 180. Далее сохраняйте количество отжиманий и прыжков на достигнутом уровне.

В специальных тренировках повторяйте циклы 2-го года. Усложнять задания можете увеличением веса гантелей в соответствии с возросшей у вас силой (при том же количестве серий и повторений). Попробуйте применять суперсерии. Суть их заключается в том, что два упражнения объединяются в одно и выполняются слитно. Например, в 1-й и 2-й тренировках I цикла проделайте так упражнения 5 и 6: вначале из и. п. (сидя на скамейке, гантели в опущенных руках, кисти повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам) 8 раз согните и разогните руки в локтях, а затем сразу, без перерыва, поверните кисти ладонями назад и сделайте то же еще 8 раз; после этого отдохните. Аналогичным образом выполняйте 2-ю и 3-ю серии.

Вот какие упражнения можно объединять в различных циклах:

I цикл, 1-я и 2-я тренировки — 2 и 4, 8 и 9;

II цикл, 1-я и 2-я тренировки — 5 и 6, 3-я тренировка — 2 и 3;

III цикл, 1-я и 2-я тренировки — 5 и 6, 3-я тренировка — 2 и 3, но оба упражнения проделывайте лежа на доске (в этой же тренировке в упражнении I можете привесить к поясу диск от гантели и тогда отжимайтесь по 12 раз в серии);

IV цикл, 1-я и 2-я тренировки — 2 и 3, 5 и 6, 3-я тренировка — 2 и 3.

Если суперсерии в каких-либо занятиях у вас не получаются или будут трудны, исключите их.

Количество прыжков через скакалку во всех циклах то же, что и в утренней гимнастике.

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

Атлетическая гимнастика воздействует на организм очень сильно. Чтобы обеспечить ее оптимальное влияние (т. е. увеличить положительное и исключить отрицательное), необходимо в процессе занятий постоянно наблюдать за состоянием здоровья. До начала тренировок пройдите медицинский осмотр в районной поликлинике и затем

посещайте врача каждые полгода. В домашних условиях пользуйтесь методом самоконтроля, который предусматривает ведение дневника.

Заведите специальную тетрадь и фиксируйте в ней две группы данных. Первая — субъективные показатели. Обращайте внимание на свое самочувствие. Ощущение бодрости и силы, чувство уверенности в себе, жизнерадостность, глубокий сон с вечера до утра, хороший аппетит говорят о правильном использовании физических упражнений. А вот если вы чувствуете себя после тренировок разбитым и чрезмерно утомленным, если побаливает голова, появляются раздражительность, бессонница или повышенная сонливость, — это свидетельствует о чрезмерных нагрузках. Не приступайте к тренировкам при плохом самочувствии — выраженном сердцебиении, одышке, головокружении, головной боли, болях в сердце и других внутренних органах. Не следует заниматься и сразу после болезни, нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, — только тогда атлетизм принесет пользу.

Не менее показательна в самоконтроле и работоспособность — умственная и физическая. Если вы учитесь и хорошо усваиваете материал теоретических дисциплин, а на работе в течение дня эффективно трудитесь, не устаете и вечером можете выполнять необходимую повседневную работу по дому, легко выдерживаете длительные поездки в общественном транспорте — и после всего этого с желанием тренируетесь, значит, атлетические упражнения пошли вам на пользу.

Вторая группа показателей для самоконтроля — объективные. С целью их выявления используются простые приемы, позволяющие судить о деятельности жизненно важных органов и систем. Самое надежное средство объективного контроля за своим состоянием — пульс. В частности, он дает информацию о реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки. В покое частота сердечных сокращений (ЧСС) колеблется от 60 до 80 ударов в минуту. В процессе регулярных спортивных занятий пульс становится более редким и уже через 4—6 месяцев частота пульса может снизиться на 3 и более ударов. Это явный показатель тренированности организма.

Наиболее удобное место для прощупывания пульса — лучевая артерия на внутренней поверхности предплечья, вблизи большого пальца (на сантиметр выше лучезапястного сустава). Прижмите концы второго и третьего пальцев правой руки к указанному участку левой, и вы ощутите

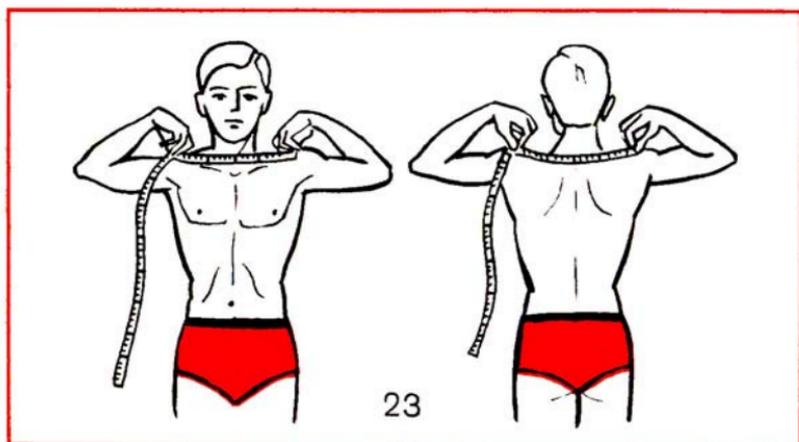
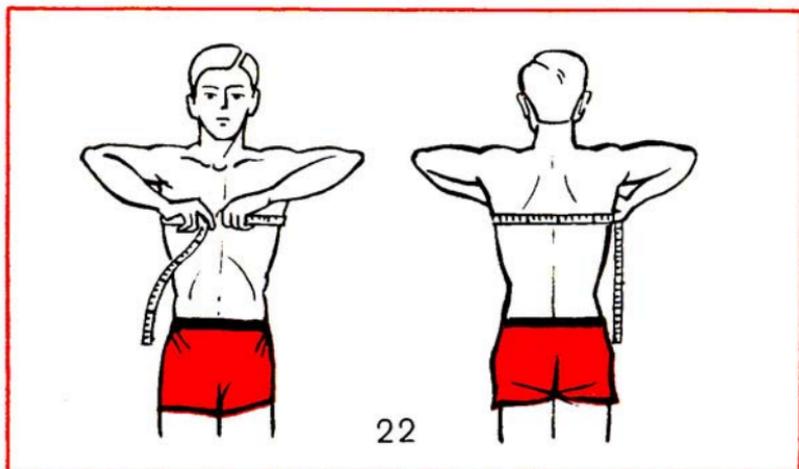
пульсацию артерии. Сразу после выполнения физических упражнений удобнее подсчитывать пульс на височной артерии (на виске впереди уха). Иногда его измеряют на сонной артерии (на шее под углом нижней челюсти с любой стороны) или в области сердечного толчка (под левым соском).

Во время нагрузки частота пульса повышается. При проведении упражнений, включенных в программу занятий атлетизмом, частота пульса может достигать 160—180 ударов в минуту. В ходе тренировки подсчитывайте пульс за 10 секунд и затем умножьте полученное число на 6. Спустя 5—10 минут после окончания тренировки частота пульса должна стать меньше 100. Если этого не произошло, значит нагрузка не соответствовала вашим сегодняшним возможностям.

Полезна и такая проба (ее можно проводить в любое время дня). Спокойно полежите 3—5 минут. Затем сосчитайте пульс. Встаньте и вновь измерьте пульс. Разница, большая чем 20 ударов в минуту, говорит об ухудшении функционального состояния организма. С увеличением тренированности разница уменьшается и может составить 8—10 ударов в минуту.

Оценку состояния органов дыхания принято проводить по количеству дыханий за минуту в положении сидя в расслабленном состоянии. Положите ладонь на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Дышите равномерно, естественно — как само собой получается. Нормальный показатель в состоянии покоя — 14—18 дыхательных циклов (один дыхательный цикл составляют вдох и выдох). С улучшением физической подготовленности частота дыхания снижается.

Улучшение таких показателей физического развития, как окружность грудной клетки, талии, бедра, голени, плеча и предплечья, как ширина плеч, урегулирование веса, также является в практике самоконтроля объективным признаком и говорит о правильном использовании атлетических упражнений и о росте вашей тренированности. Техника домашних измерений несложна. Чтобы определить окружность грудной клетки (рис. 22), возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты сосчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает



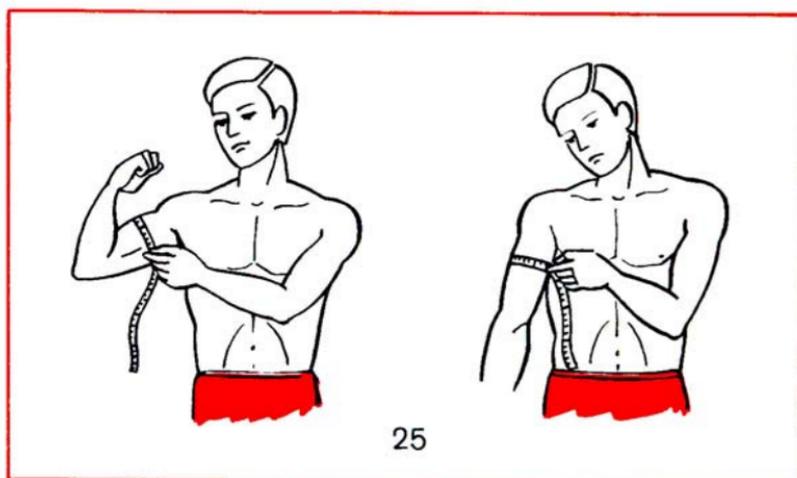
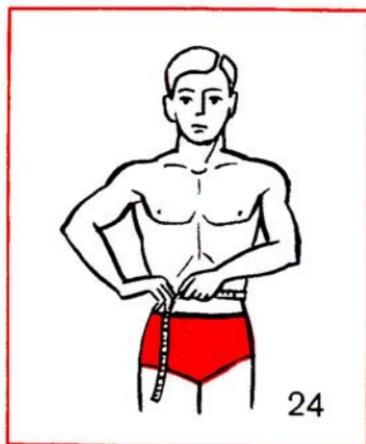
окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

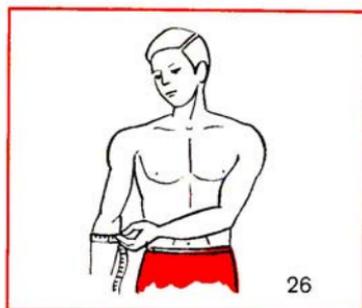
Для определения ширины плеч (рис. 23) вначале нащупайте выступающие костные бугорки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левому бугорку. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правому бугорку. Полученное число показывает ширину плеч.

Окружность талии измеряется так (рис. 24). Возьмите

сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой — за середину и, определив с ее помощью самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом, измерьте окружность. Следите за тем, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне.

Окружность плеча определяется сначала в напряженном, а затем в расслабленном состоянии (рис. 25). Согните в локтевом суставе руку, сжатую в кулак, и поднимите кулак к плечу. Другой рукой возьмите ленту за нулевое деление, наложите на наиболее выпуклое место двуглавой мышцы (бицепса) так, чтобы сверху и снизу она была на одном уровне, и соедините концы на внутренней стороне. Зафиксируйте показатель. Затем, не снимая ленты, опустите





те руку вниз, расслабьте мышцы и в том же месте возьмите второй размер. Разница между результатами первого и второго измерений и характеризует развитие мышцы; это так называемый «размах плеча».

Предплечье измеряется в самой широкой его части, ближе к локтю при опущенной вниз расслабленной руке (рис. 26).

Чтобы определить окружность бедра, поставьте ноги на ширине плеч и распределите вес тела равномерно на обе ноги. Возьмите ленту правой рукой за нулевое деление, а левой — за середину. Наложите ее сзади под ягодичной складкой, спереди — на том же уровне и соедините концы ленты на внешней стороне бедра.

Из того же исходного положения и аналогичным образом измеряется голень. Лента накладывается в самой широкой части икроножной мышцы.

Чтобы измерить рост, к косяку двери или к стене прикрепите сантиметровую ленту (на 10 сантиметров длиннее вашего роста, нулевое деление — внизу). Станьте спиной вплотную к ленте, касаясь ее пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком; голову держите прямо. Положите на голову линейку (или книгу в твердом переплете) и прижмите ее торцом к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост.

Свой вес в домашних условиях можно узнать, взвешиваясь на напольных весах.

Измерение показателей физического развития проводите перед началом занятий атлетической гимнастикой, а затем после каждого цикла тренировок. Фиксировать результаты измерений целесообразно в такой таблице:

* * *

В этой книжке, как вы могли убедиться, изложена программа упражнений преимущественно с гантелями. Однако они не всегда бывают в продаже. И для тех, у кого гантелей нет, во втором выпуске книги «Атлетизм — дома» будет предложена программа с использованием упражнений преимущественно с резиновыми амортизаторами. Адресована эта программа и тем, чья работа связана с частыми отъездами из дома, — не везти же с собой тяжелые гантели в командировку! Материалы обеих программ тесно связаны. Более того, они тщательно скоординированы, и соответствующие их позиции взаимозаменяемы. Иными словами, если вы обычно тренируетесь с гантелями, но вынуждены уехать на короткий срок, воспользуйтесь упражнениями с амортизаторами аналогичного года, цикла и тренировки.

Ритмы атлетизма

Юровский Семен Юрьевич

АТЛЕТИЗМ — ДОМА (занятия с гантелями)

Зав. редакцией **А. А. Красновский**

Редактор **Т. А. Рябухина**

Художники **В. А. Жигарев, О. К. Вуколов**

Художественный редактор **П. П. Рогачев**

Технический редактор **Т. В. Фатюхина**

Корректоры **Т. Е. Смирнова, Ж. А. Кузьмина, Г. Ю. Мусько**

Сдано в набор 31.12.88. Подписано к печати 16.08.89. Л-27083. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Тип таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр.-отг. 5,46. Уч.-изд. л. 2,67. Тираж 200 000 экз. Изд. № 745. Заказ 4603. Цена 20 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

АТЛЕТИЗМ -ДОМА

РИТМЫ
АТЛЕТИЗМА

С.Ю. Юровский

Красивое телосложение ценилось во все времена и у всех народов. Посмотрите на известных культуристов сегодня — ожившие статуи греческих богов и героев! В наши дни атлетическая гимнастика завоевывает все больше и больше поклонников во всем мире. Хотите стать атлетом?! Не знаете, где, как, с чего начать?!

Вам помогут выпуски наших брошюр «Атлетизм — дома», в которых опытные методисты расскажут, как в домашних условиях, даже в командировках и на отдыхе, с помощью несложных снарядов в сравнительно короткое время стать здоровым, сильным, улучшить свою фигуру.