

Мастер спорта, доцент Т. И. СТЕПАНОВ
и Е. А. ФЛЕРОВСКИЙ

ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЫМ

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ,
ГИРЯМИ И РЕЗИНОЙ

Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1963

Брошюра, предлагаемая вниманию читателя, может помочь стать сильным, научить правильно, с пользой для здоровья делать упражнения с гантелями, с гириями, с резиной. Специальная рубрика посвящена воспитанию правильной осанки, даны советы по самоконтролю.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье и сила в сочетании с умственным развитием позволяют каждому человеку продуктивно трудиться, бороться за свои идеалы и счастливую жизнь. Особенно важно обладать этими ценными качествами нашей молодежи, которой, как говорил В. И. Ленин, предстоят еще бои за коммунизм, и она должна встретить их здоровой, крепкой, со стальными нервами и железными мускулами.

Молодежи и посвящают авторы свою книгу, надеясь, что она поможет ей стать крепкой и сильной, способной преодолеть любые трудности в борьбе за построение коммунизма, за светлую жизнь и счастье своего народа.

Читатели найдут в пособии около 500 разнообразных упражнений с гантелями, гириями и резиной, которые можно выполнять в домашних условиях. Такая гимнастика хорошо укрепляет здоровье, формирует статную фигуру и развивает одно из важнейших физических качеств — силу. А ведь сила нужна и в труде, и в спорте, и в боевой обстановке.

Каждый хочет быть сильным, но лишь немногие знают, как этого достичь. В данном пособии описывается методика развития силы, даются практические советы, касающиеся тренировки с тяжестями, и указания по гигиене физических упражнений.

Весь практический материал подразделен на 3 раздела:

1. Гантельная гимнастика — 12 комплексов упражнений. 2. Упражнения с гириями — 14 комплексов. 3. Гимнастика с резиной — 12 комплексов. Кроме того, приводятся специальные упражнения для развития силы и воспитания правильной осанки, даются указания по

оценке своего физического развития, врачебному контролю, самоконтролю и борьбе с вредными привычками; рекомендуются виды спорта, способствующие развитию силы.

Новички, пользуясь данным пособием, могут, самостоятельно, занимаясь дома, укрепить здоровье, развить мускулатуру, стать крепкими и сильными, готовыми к занятиям любым видом спорта. А опытные атлеты найдут много полезных советов и упражнений для совершенствования силы, которые помогут им повысить спортивные достижения.

ПОДНИМАНИЕ ТЯЖЕСТЕЙ И ГИРЬ — НАРОДНЫЙ ВИД СПОРТА

Наш народ издавна любил силовые упражнения. Между делом и в часы досуга, особенно во время народных гуляний и праздников, не только молодежь, но и пожилые, убеленные сединой люди, стремились помериться силой.

Поднятие тяжестей, различные виды национальной борьбы и кулачные бои являлись средством для показа своей молодецкой удали и сноровки.

Поднятие тяжестей часто служило мерилем русской «силушки». Народные силачи поднимали толстые бревна, мельничные жернова, мешки с зерном, груженные телеги, а также весовые гири — «пудовики» и «двойники», которые были необходимы для самобытной тренировки наших богатырей. Не удовлетворяясь упражнениями с двумя гирями, атлеты часто надевали по несколько двухпудовок на железный лом и упражнялись с таким приспособлением, являвшимся прообразом современной штанги.

Раньше, когда машины не были поставлены на службу человеку, большая сила была одним из самых первых условий успеха в труде, особенно в крестьянском хозяйстве, составлявшем основное занятие нашего народа. Хорошее физическое развитие вместе с мужеством и «смекалкой» являлись в давние времена основными качествами воина, необходимыми для ратных подвигов в рукопашных схватках, решавших исход боя на поле брани.

И сейчас все народы Советского Союза очень любят тяжелую атлетику. Десятки тысяч людей с увлечением

занимаются этим мужественным видом спорта. Каждое соревнование по штанге привлекает огромное количество зрителей как в городах, так и в селах. Тяжелая атлетика — один из самых популярных, истинно народных видов спорта.

По развитию и массовости тяжелоатлетического спорта наша страна первая в мире. Блестящие достижения советских атлетов на мировой спортивной арене умножаются с каждым годом. Неуклонно растет и средний уровень штангистов.

Нормы для мастеров спорта в настоящее время очень высоки. Интересно отметить, что тренер американской команды штангистов Боб Гофман, находясь в Советском Союзе, еще в июне 1955 г. сказал: «Не много найдется в США штангистов, которые смогут выполнить такую норму, не более 15 человек», а ведь известно, что американские штангисты — одни из сильнейших в мире!

В 1961 г. против сборной команды тяжелоатлетов США в товарищеских матчах выступили четыре команды советских атлетов, и все они одержали убедительные победы над американцами.

На чемпионате мира 1961 г., проведенном в Вене, высокое звание сильнейших вновь завоевала команда Советского Союза. А наши штангисты Владимир Стогов, Александр Курынов, Рудольф Плюкфельдер и Юрий Власов были удостоены высокого звания чемпионов мира и награждены большими золотыми медалями.

ЧТО ТАКОЕ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА?

Тяжелой атлетикой принято называть различные упражнения в поднимании штанги, гирь и гантелей.

Основная особенность этих упражнений состоит в проявлении максимального силового напряжения в кратчайший срок.

В отдельных случаях в упражнениях на большое число подъемов того или иного веса требуется и значительная силовая выносливость.

В большом комплексе упражнений с тяжестями преобладают упражнения со штангой. Штанга представляет собой разборный снаряд, состоящий из металличе-

ского грифа (стального стержня), со свободно вращающимися втулками на концах (длиной 220 см, диаметром 2,9 см и весом 20 кг) и набором металлических дисков (диаметром от 160 мм до 450 мм, весом от 1,25 кг до 25 кг). Нанизывая на концы грифа диски одинакового веса в различных весовых сочетаниях, штанге можно придавать различный вес. Диски закрепляются на грифе с помощью специального замка.

Современная штанга с полным набором дисков весит 200 кг.

Кроме описанной штанги, являющейся снарядом, с которым не только тренируются, но и проводят официальные состязания, имеется и другая штанга, называемая тренировочной. По форме она напоминает основную штангу. Однако ее размеры и вес значительно меньше. Такая штанга широко применяется в тренировках не только тяжелоатлетов, но и легкоатлетов, борцов, гребцов, пловцов и многих других спортсменов. Нужно отметить, что тренировочная штанга значительно дешевле основной, занимает меньше места и очень удобна в обращении.

Чтобы предохранить пол в помещениях, где проводятся занятия со штангой, а также для занятий на открытом воздухе, упражнения со штангой выполняются на специальном помосте. Он изготовляется из деревянных брусков длиной 4 м и толщиной 8—10 см. В собранном виде помост, применяющийся на соревнованиях, представляет собой деревянную площадку размером 4 × 4 м. На тренировках часто пользуются помостами меньших размеров — 3 × 3 м и 2,5 × 2,5 м.

Упражнений со штангой очень много, но большинство их применяются как дополнительные, содействующие овладению техникой основных, так называемых классических, упражнений или движений для одной и двух рук.

К классическим движениям для двух рук относятся: выжимание (жим), вырывание (рывок) и толкание (толчок) штанги двумя руками. Упражнениями для одной руки являются рывок и толчок штанги. Выполнять упражнения одной рукой во время соревнований атлет имеет право лишь разноименными руками, т. е. делать упражнения в рывке левой рукой, а в толчке правой или наоборот.

Перечисленные движения для одной и двух рук составляли так называемое классическое пятиборье, а все упражнения только для двух рук — классическое троеборье.

По упражнениям классического пятиборья раньше проводились соревнования и регистрировались рекорды. В последнее время соревнования проводятся только по троеборью. Рекордные достижения в движениях для одной руки сейчас не регистрируются. Однако исключать их из комплекса движений в тренировке штангиста нельзя, так как они служат очень хорошим средством общей физической подготовки атлета.

Основное содержание тяжелой атлетики составляют классические упражнения для двух рук.

Чтобы ясно представить себе содержание основных упражнений со штангой, ознакомимся с движениями классического троеборья:

1. Жим двумя руками — это поднятие штанги над головой на вытянутые руки в два приема: 1) взятие штанги на грудь, 2) плавным выпрямлением рук поднятие ее вверх без помощи ног, отклонения туловища и без какого-либо рывка или толчка грудью.

2. Рывок двумя руками представляет собой подъем штанги с помоста вверх на вытянутые руки любым способом в один прием, без остановки и дожима.

3. Толчок двумя руками — поднятие штанги на грудь (первый прием), с последующим выталкиванием ее вверх на прямые руки, без дожима (второй прием).

Во всех упражнениях штанга считается поднятой, если она зафиксирована над головой прямыми руками в течение 2 сек.

Система подготовки тяжелоатлета, конечно, не исчерпывается упражнениями только со штангой. На тренировочных занятиях широко применяются движения с весовыми гириями и гантелями.

Гиря представляет собой чугунный снаряд шаровидной формы с дугообразной ручкой. Гири бывают разного веса — от 16 до 32 кг и более с промежуточными весами (разновесами) разницей в 4—6 кг. Весовые гири широко используются и в различных конкурсах силачей, получивших за последние годы широкую популярность во всех уголках нашей Родины.

Гантели — разновидность весовых гирь. Гантель представляет собой чугунную гирю, состоящую из двух шаров, соединенных ручкой. Гантели бывают весом от 1—2 до 15—20 кг.

Имеются гантели и большего веса, так называемые бульдоги, — 50 кг и более.

Для упражнений одной и двумя руками нередко используются так называемые шаровые штанги. Эта разновидность штанги представляет собой гриф с двумя наглухо прикрепленными чугунными шарами на концах его (вместо съемных дисков). В отличие от обычной разборной штанги шаровые штанги имеют различный, но постоянный вес.

Организуются различные соревнования, на которых штангисты могут помериться силами и завоевать победу.

Участники соревнований по штанге делятся на девять весовых категорий:

- 1) наилегчайший вес — до 52 кг включительно;
- 2) легчайший вес — свыше 52 кг до 56 кг;
- 3) полулегкий вес — свыше 56 кг до 60 кг;
- 4) легкий вес — свыше 60 кг до 67,5 кг;
- 5) полусредний вес — свыше 67,5 кг до 75 кг;
- 6) средний вес — свыше 75 кг до 82,5 кг;
- 7) полутяжелый вес — свыше 82,5 кг до 90 кг;
- 8) 1-й тяжелый вес — свыше 90 кг до 102 кг;
- 9) 2-й тяжелый вес — свыше 102 кг.

По всем этим весовым категориям регистрируются рекорды и присваиваются звания чемпионов.

Учет поднятого веса (технические результаты) и регистрация рекордов ведутся как по сумме веса в трех движениях, так и по каждому движению в отдельности. Звание чемпиона присваивается лишь спортсмену, вышедшему победителем в сумме всех трех движений.

Для каждой весовой категории атлетов существуют соответствующие разрядные нормы.

Все участники соревнований по тяжелой атлетике делятся на следующие разрядные группы: новичков, спортсменов III разряда, II разряда, I разряда и мастеров спорта.

Таблица разрядных норм по штанге

Весовая категория	Жим	Рывок	Толчок	Итого	При невыполнении в отдельных упражнениях
-------------------	-----	-------	--------	-------	--

Мастер спорта

1. Наилегчайший вес (до 52 кг)	77,5	82,5	105	265	270
2. Легчайший вес (52—56 кг)	87,5	92,5	120	300	305
3. Полулегкий вес (56—60 кг)	95	97,5	127,5	320	325
4. Легкий вес (60—67,5 кг)	105	110	140	355	360
5. Полусредний вес (67,5—75 кг)	115	117,5	150	382,5	387,5
6. Средний вес (75—82,5 кг)	120	127,5	162,5	410	415
7. Полутяжелый вес (82,5—90 кг)	125	130	165	420	426
8. 1-й тяжелый вес (90—102 кг)	132,5	135	170	437,5	442,5
9. 2-й тяжелый вес (свыше 102 кг)	135	135	172,5	442,5	447,5

I разряд

Наилегчайший вес	65	67,5	92,5	225	230
Легчайший вес	75	80	110	265	267,5
Полулегкий вес	80	85	115	280	285
Легкий вес	87,5	95	125	307,5	310
Полусредний вес	95	102,5	135	332,5	335
Средний вес	102,5	110	145	357,5	360
Полутяжелый вес	110	117,5	155	382,5	385
1-й тяжелый вес	117,5	122,5	160	400	402,5
2-й тяжелый вес	122	122,5	160	405	410

II разряд

Наилегчайший вес	52,5	57,5	80	190	
Легчайший вес	65	67,5	92,5	225	
Полулегкий вес	70	75	102,5	247,5	
Легкий вес	77,5	85	112,5	275	
Полусредний вес	85	87,5	122,5	295	
Средний вес	90	92,5	127,5	310	
Полутяжелый вес	95	97,5	132,5	325	
1-й тяжелый вес	102,5	105	137,5	345	
2-й тяжелый вес	105	105	140	350	

Продолжение

Весовая категория	Жим	Рывок	Толчок	Итого	При невыполнении в отдельных упражнениях
-------------------	-----	-------	--------	-------	--

III разряд

Наилегчайший вес	40	45	65	150	
Легчайший вес	50	55	70	175	
Полулегкий вес	55	60	80	195	
Легкий вес	62,5	67,5	90	220	
Полусредний вес	70	75	100	245	
Средний вес	77,5	82,5	105	265	
Полутяжелый вес	82,5	87,5	110	280	
1-й тяжелый вес	87,5	92,5	115	295	
2-й тяжелый вес	92,5	92,5	115	300	

Примечания: 1. Результаты должны быть показаны в одном соревновании.

2. Для получения разряда необходимо выступить в 4 соревнованиях в год.

3. Разрядные нормы мастера спорта считаются выполненными, если в составе судейской коллегии было не менее двух судей республиканской категории.

Рекорды мира по состоянию на 1 октября 1962 г.
(по международным весовым категориям)

Весовая категория	Фамилия и страна	Поднятый вес, в кг	Год установления
-------------------	------------------	--------------------	------------------

Жим

Легчайший вес (52—56 кг)	Фельди И. — Венгрия	115,0	1962
Полулегкий вес (56—60 кг)	Фельди И. — Венгрия	124,0	1962
Легкий вес (60—67,5 кг)	Лопатин С. — СССР	135,0	1962
Полусредний вес (67,5—75 кг)	Вереш Г. — Венгрия	146,0	1962
Средний вес (75—82,5 кг)	Вереш Г. — Венгрия	157,5	1962
Полутяжелый вес (82,5—90 кг)	Степанов В. — СССР	159,5	1962
Тяжелый вес (свыше 90 кг)	Власов Ю. — СССР	188,5	1962

Продолжение

Весовая категория	Жим	Рывок	Толчок	Итого	При невыполнении в отдельных упражнениях
-------------------	-----	-------	--------	-------	--

Рывок

Легчайший вес	Миякэ И. — Япония	107,5	1959
Полулегкий вес	Миякэ И. — Япония	114,5	1961
Легкий вес	Божановский В. — Польша	130,5	1962
Полусредний вес	Беляев В. — СССР	137,5	1962
Средний вес	Кайлаярви Я. — Финляндия	145,0	1962
Полутяжелый вес	Осыла Ф. — СССР	146,0	1958
Тяжелый вес	Шеманский Н. — США	164,0	1962

Толчок

Легчайший вес	Чэнь Цзинь-кай — КНР	139,5	1957
Полулегкий вес	Бергер И. — США	148,5	1961
Легкий вес	Жгун А. — СССР	161,5	1961
Полусредний вес	Курынов А. — СССР	171,0	1960
Средний вес	Вереш Г. — Венгрия	180,5	1962
Полутяжелый вес	Полинский И. — Польша	190,0	1961
Тяжелый вес	Власов Ю. — СССР	211,0	1962

Сумма троеборья

Легчайший вес	Миякэ И. — Япония	352,5	1962
Полулегкий вес	Бергер И. — США	372,5	1958
Легкий вес	Каплунов В. — СССР	415,0	1962*
Полусредний вес	Курынов А. — СССР	440,0	1961
Средний вес	Вереш Г. — Венгрия	470,0	1962
Полутяжелый вес	Мартин Л. — Англия	480,0	1962
Тяжелый вес	Власов Ю. — СССР	550,0	1961

* — рекорд находится в стадии утверждения.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила — это способность человека преодолевать различные сопротивления. Большая сила — одно из основных условий для высоких достижений в области труда и спорта. Сильные люди — русские богатыри — издавна пользовались большим почетом и любовью у нашего народа. Много прекрасных былин и песен сложено каждым народом о своих силачах. Обычно национальные богатыри наделялись лучшими духовными качествами своего народа. Русский художник Васнецов в своей знаменитой картине «Богатыри» с огромной художествен-

ной выразительностью изобразил трех самых популярных былинных богатырей: Илью Муромца, Добрыню Никитича и Алешу Поповича. До сих пор эта картина радует наш взор, как олицетворение бессмертной мощи русского народа.

В конце прошлого века, на заре развития спорта в России, тяжелая атлетика получила широкое распространение. Первые русские силачи — Сергей Елисеев, Георгий Гаккеншмидт, Иван Поддубный, Иван Заикин и другие — не раз завоевывали мировое первенство.

Советские штангисты и борцы — самые сильные в мире. Имена наших мировых рекордсменов и олимпийских чемпионов Юрия Власова, Аркадия Воробьева, Ивана Богдана и многих других знает весь мир.

У всех народов Советского Союза силовые упражнения пользуются большой любовью. В каждом городе и селе, на заводе, фабрике, в колхозе — везде есть свои силачи.

Кто не хочет быть сильным? Сколько юношей мечтают сделаться такими же сильными и крепкими, как Шемякин, Власов, Курынов, Плюкфельдер и другие наши прославленные атлеты. И это вполне возможно! Ведь в нашей стране созданы все условия для занятий физической культурой и спортом. Умелый подход к развитию силы и упорная тренировка, несомненно, выдвинут из нашей молодежи десятки и сотни прекрасных силачей, которые будут достойной сменой нашим рекордсменам.

Для высоких достижений в спорте прежде всего необходимо развивать у себя силу. Лучшим средством для этого служат разнообразные упражнения с отягощением и сопротивлением: с гантелями, гириями, штангой, резиной или эспандером. Хорошо развивают силу и различные виды спортивной борьбы. В некоторых упражнениях отягощением служит вес собственного тела, как, например, при подтягивании в висе на перекладине.

Силовые упражнения благоприятно влияют на здоровье. Они хорошо укрепляют нервную, мышечную и сердечно-сосудистую системы, улучшают деятельность всех внутренних органов, развивают координационные способности и ряд ценных прикладных навыков. Особенно хорошо развивается мускулатура: значительно увеличиваются ее объем и сила, повышаются эластич-

ность и сократимость, мышцы становятся рельефными и красивыми.

К сожалению, до последних лет был широко распространен ложный взгляд на силовые упражнения, которые якобы «не годились» для занимающихся многими видами спорта. Считали, что упражнения с отягощениями будто бы «закрепощают» мышцы, делают движения медленными, перегружают сердце и вообще затрудняют работу на быстроту и выносливость. Поэтому упражнения с тяжестями не рекомендовались, например, легкоатлетам, пловцам, теннисистам. Нередко можно было услышать, что мышцы тяжелоатлетов укорочены, имеют уловатую некрасивую форму и «портят» фигуру.

Опыт многих выдающихся тренеров и известных спортсменов показывает, что систематическое применение силовых упражнений со значительным отягощением отлично укрепляет здоровье всех спортсменов, создает подлинно атлетические, прекрасные формы тела и способствует быстрому росту спортивных достижений.

Очень ярким примером в этом отношении служит спортивный путь замечательного американского штангиста Томми Коно. В детстве он перенес несколько тяжелых заболеваний и был очень хилым юношей. Чтобы стать здоровым и сильным человеком, он стал настойчиво заниматься гантельной гимнастикой. Эти занятия так хорошо укрепили его организм, что через несколько лет он смог приступить к тренировке со штангой и в дальнейшем достиг блестящих результатов, став восьмикратным чемпионом мира и обладателем двух золотых и одной серебряной олимпийских медалей. Цветущему здоровью и красивой фигуре этого выдающегося атлета может позавидовать каждый. Недаром на конкурсах красоты ему несколько раз присуждали первое место.

Наш знаменитый атлет, абсолютный чемпион мира по поднятию тяжестей Юрий Власов говорит в своих советах спортсменам: «...лично я сторонник силовой тренировки штангистов». «Я твердо убежден, что дальнейший прогресс в результатах тяжелоатлетов возможен лишь за счет увеличения силы, а точнее — более совершенных методов ее увеличения». Действительно, техника атлетических упражнений в настоящее время разработана до мельчайших «тонкостей», а совершенствование индивидуальной методики развития силы пока еще

имеет неограниченные возможности. Ведь ряд сильнейших тяжеловетов мира обладает отличной техникой выполнения классических движений со штангой (жима, рывка и толчка), не уступающей технике Власова. Однако правильный, наиболее эффективный метод развития силы с учетом всех особенностей своего организма позволил советскому богатырю на чемпионате штангистов СССР 22 декабря 1961 г. побить три мировых рекорда (!) с феноменальными результатами: рывок — 163 кг, толчок — 210 кг и сумма троеборья — 550 кг (!), что на 13 кг превысило последний рекорд. А ведь Юрий Власов не обладает таким огромным весом тела, как, например, прославленный американец Пауль Андерсон. Наоборот, русский силач представляет собой великолепный образец гармонично развитого атлета со статной фигурой и стальными мышцами.

Интересен опыт известного австралийского тренера Перси Черутти. Вот что рассказывал об этом редактор американского журнала «Сила и здоровье» Рэй Ван Клиф: легкоатлетическая карьера Черутти была несколько необычна. Будучи бегуном на средние дистанции, он прекратил выступать на соревнованиях довольно рано, в возрасте 25 лет. Много лет спустя, когда его физическое состояние пришло в окончательный упадок, он решил во что бы то ни стало поправить свое здоровье. Стремясь осуществить это, Черутти прибегнул к упражнениям со штангой, комбинируя их с бегом. Тренируясь таким образом, он достиг настолько удивительных результатов, что, когда ему перевалило за 45 лет, он решил снова принять участие в соревнованиях. И что же! В 50 лет он неоднократно побеждал в беге на длинные дистанции на крупных легкоатлетических матчах. Перейдя на тренерскую работу, он сделал очень многое в подготовке таких выдающихся бегунов, как Джон Лэнди, Дон Макмиллан, Лес Пирри и Герберт Эллиот. В их тренировки он неизменно включал соответствующие упражнения с отягощением.

Выдающийся тренер по легкой атлетике Франц Штампфл, готовивший к соревнованиям ряд рекордсменов мира и чемпионов олимпийских игр в разных странах, говорил: «Для достижения выдающихся результатов решающим фактором является мышечная сила. Особенно это касается тех видов, в которых основное

значение имеют «взрывная скорость» и идеальная координация движений. Занятия с отягощениями должны быть неотъемлемой частью в тренировке каждого спортсмена».

Многие рекордсмены мира и чемпионы олимпийских игр по самым различным видам спорта долгое время занимались с гантелями и включали упражнения со штангой в свою тренировку. Причем именно систематические занятия с тяжестями позволяли им развить мускулатуру и были как бы фундаментом для высоких достижений в любимом виде спорта. Такими поклонниками упражнений с отягощениями, например, были: обладатель многолетнего мирового рекорда по прыжкам в высоту с разбегу Лес Стирс, чемпион Олимпийских игр 1952 и 1956 гг. по прыжкам с шестом Боб Ричардс, дважды олимпийский чемпион в беге на 800 м Мэл Уитфильд, прославленный спринтер Дэйв Зим и мировые рекордсмены — метатели диска — Форчун Гордиен и ядра — О'Брайен.

В настоящее время представителям даже таких, казалось бы не силовых, видов спорта, как фехтование, стрельба, плавание и теннис, необходима настоящая атлетическая подготовка. Без нее сейчас невозможно добиться выдающегося успеха. Многие известные теннисисты, пловцы, фехтовальщики ежедневно выполняют упражнения со значительными тяжестями, причем нередко именно такая систематическая силовая подготовка является основой их высоких спортивных достижений.

Интересно отметить, что силовые упражнения применяют и женщины, особенно спринтеры, прыгуньи и метатели. Например, чемпионка Олимпийских игр 1952 г. по прыжкам в длину новозеландка Иветта Вильямс регулярно упражнялась с тяжестями; все наши выдающиеся метательницы, рекордсменки страны, олимпийских игр и мира по толканию ядра и метанию диска — Галина Зыбина, Тамара Тышкевич, Нина Пономарева и Тамара Пресс — систематически выполняют упражнения со штангой.

Необходимо отметить, что все упомянутые спортсмены обладают статной фигурой, великолепно развитыми мышцами, высокими координационными способностями и быстротой движений.

Для обоснования положительного влияния занятий

с тяжестями на организм спортсмена в течение последних лет проведен ряд научных исследований. Доказано исключительно благоприятное воздействие упражнений с отягощением на здоровье, физическую подготовку и спортивные достижения. Атлеты, постоянно включавшие в тренировку упражнения с тяжестями, как правило, отличались хорошим развитием не только силы, но и других физических качеств, большой устойчивостью спортивной формы и стабильностью достигнутых высоких результатов.

Интересны, например, результаты опытов, проведенных Зобрасом и Корповичем. Они испытывали скорость мышечных движений у занимавшихся и не занимавшихся с тяжестями. Всего было подвергнуто испытаниям около 600 человек, примерно по 300 человек в каждой группе. Оказалось, что наибольшей быстротой движений обладали люди, занимавшиеся с тяжестями.

Как же развивать силу?

Остановимся прежде всего на том, в каком возрасте можно приступать к силовым упражнениям. Не так давно в этом вопросе у нас господствовало совершенно неправильное мнение о «неполноценности» юношеского организма. Считали, что для сердечно-сосудистой системы, развития костяка, мышц и связок силовые упражнения в этом возрасте вредны. Практика и научные исследования последнего времени опровергли это мнение. Сейчас установлено, что начинать заниматься силовыми упражнениями можно с 12—13-летнего возраста, а с 14—15 лет приступать к систематическому развитию силы, т. е. к занятиям тяжелой атлетикой и спортивной борьбой. Например, исследования Ленинградского института физической культуры, проводившиеся в течение двух лет под руководством проф. П. И. Кураченкова, доказали, что правильно организованные занятия тяжелой атлетикой в 14—16-летнем возрасте оказывают на организм оздоровительное влияние. Учащиеся спортивной школы, занимавшиеся у заслуженного тренера Н. Кошелева и мастера спорта А. Фаламеева, прибавляли в среднем за год в росте 5—7 см и в весе 4—5 кг; при этом у юношей улучшалась деятельность нервной системы и сердца, а результат в классическом троеборье (жиме, толчке и рывке штанги) увеличивался за год на 45—50 кг, и 20 человек из 40 легко перевыполняли

ли нормы III спортивного разряда взрослых! Так был разрешен вопрос, волнующий многих молодых читателей и их родителей. История спорта показывает, что все выдающиеся атлеты, как правило, занимались развитием своей силы с юношеских или даже детских лет. Если и бывали отдельные случаи более позднего начала занятий силовыми упражнениями, то в детском и юношеском возрастах их заменял тяжелый физический труд грузчика, молотобойца и т. п.

Упражнения с тяжестями рекомендуются всем здоровым юношам и мужчинам с 14—15 до 45—50 лет, а сильным, много занимавшимся спортом людям и в более поздние годы, конечно под наблюдением врача.

Приступая к развитию силы, лучше всего в течение 2—3 месяцев выполнять самые простые гимнастические упражнения без предметов. Новичкам, никогда не занимавшимся гимнастикой и спортом, рекомендуется начинать с радиогимнастики. Затем следует перейти к упражнениям с гантелями разного веса, потом к тренировке с гириями и, наконец, использовать упражнения с резиной.

Чтобы правильно развивать силу, следует периодически советоваться с врачом, преподавателем физкультуры или тренером и по их указанию заниматься специальными упражнениями.

Лучше всего заниматься в физкультурном коллективе в секции тяжелой атлетики под руководством тренера. Однако если это невозможно, то можно развивать силу и самому в домашних условиях, пользуясь спортивной литературой, и в частности этой книгой. Особенно полезно выполнять упражнения с гантелями и гириями. Они не требуют никаких специальных приспособлений, замечательно укрепляют организм и прекрасно развивают мускулатуру.

Сколько времени нужно заниматься, чтобы сделаться сильным человеком?

Упражняться следует ежедневно сперва по 15—20 мин., а затем постепенно увеличивать это время до 45 мин., а молодым людям до одного часа, используя для отдыха только один день в неделю.

Высокие спортивные результаты являются плодом многолетней работы. Как показывает опыт, для развития большой силы необходимо не менее 3—4 лет настой-

чивой, упорной тренировки. При этом заниматься следует круглый год по заранее составленному перспективному плану, в котором предусмотрено последовательное увеличение нагрузки.

Наиболее эффективны для развития силы медленные упражнения, выполняемые с большим напряжением. Поэтому следует выполнять упражнения не только с гантелями легкого веса, но и с тяжелыми гириями. Широко применявшиеся системы развития силы только легкими гантелями малоэффективны. Такие занятия хорошо развивают мышцы, делают их очень рельефными, но никогда не разовьют в них способность преодолевать большие сопротивления.

Количество упражнений и степень напряжения при их выполнении должны постепенно увеличиваться. Новичкам рекомендуются наиболее простые комплексы силовых упражнений. В них обычно входят всего лишь 8—10 упражнений. Тем, кто занимался силовыми упражнениями в течение 2—3 лет, нужно значительно усложнить комплексы и увеличить количество упражнений до 14—15, и, наконец, сильным атлетам, занимающимся с тяжестями 4—5 и более лет, можно на протяжении каждого занятия продвигать по 2—3 десятка разнообразных силовых упражнений.

При выполнении силовых упражнений принято различать легкий, средний и большой вес. Упражнения с легким весом выполняются десятки раз, со средним — 5—10 раз, а с тяжелым — 1—3 раза. Конечно, эти нормы весьма условны.

Чем легче выполняются упражнения, тем больше нужно их повторять, причем упражнения с легким и средним весом, выполняемые «на разы», в основном развивают не только силу, но и силовую выносливость.

Чем сильнее становятся мышцы, тем большее напряжение нужно для дальнейшего развития их силы. Количество повторений движений с легким весом, насколько бы оно ни возрастало, никогда не может заменить упражнений с тяжелым весом, постепенное увеличение которого и позволяет максимально развивать силу.

Сила человека зависит не столько от силы отдельных мышц его тела, сколько от того, как координируется, т. е. согласовывается, их работа. Поэтому всегда следует отдавать предпочтение целостным движениям, вовле-

кающим в работу сразу все мышцы. Такими упражнениями являются жим, толчок и особенно рывок. Во время тренировки следует выполнять их как двумя руками, так и одной. Эти упражнения воспитывают умение хорошо использовать свою силу, умение владеть своим телом, т. е., кроме силы, развивают и необходимую ловкость движений.

Помимо классических движений, очень полезны для всестороннего развития силы «выбрасывание» тяжестей, «выкручивание», «доношение» и различные круговые движения с тяжестями. Упражнения этого типа желательно включать в каждую тренировку. Чем разнообразнее упражнения, тем разностороннее и быстрее совершенствуется сила. Поэтому нужно использовать все многообразие упражнений с гантелями, гирями и резиной в различных сочетаниях.

Тренируясь в силовых упражнениях, не следует бояться больших нагрузок. Все рассуждения о том, что силовые движения, выполняемые с предельным напряжением, т. е. поднятие больших тяжестей и борьба, требующие максимальных усилий, якобы ведут к задержке роста и вообще развития организма молодых людей, «портят» сердце и неизбежно приводят к перетренировке, являются досужим вымыслом людей, мало знакомых со спортом, проведенных из отдельных случаев, являющихся исключением, «выводят» правила.

Силовые упражнения лучше, чем какие-либо другие, содействуют хорошему росту и развитию организма. Именно среди силачей часто встречаются настоящие богатыри, с красивыми, мощными фигурами. А болезни сердца гораздо чаще бывают у людей, не занимающихся спортом, чем у тяжелоатлетов и борцов. В результате научных исследований, проведенных в последние годы, установлено, что значительное увеличение мышечной массы сердца у атлетов является совершенно нормальной «рабочей гипертрофией», а не расширением сердца. Что же касается перетренировки, то она бывает у тяжелоатлетов не чаще, чем у занимающихся другими видами спорта.

Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление, чтобы наиболее экономно и эффективно использовать свою силу. Очень важно систематически повышать гибкость во всех

суставах своего тела, используя для этого разнообразные движения с максимальной амплитудой при небольшом весе гантелей или гирь. Каждое большое мышечное напряжение должно чередоваться с возможно более полным расслаблением работавших мышц.

Особое внимание при выполнении силовых упражнений нужно обращать на дыхание. Необходимо воспитывать у себя привычку правильно и глубоко дышать. Неизбежные задержки дыхания при движениях с большими тяжестями необходимо компенсировать последующим свободным глубоким дыханием. Это лучше всего делать в течение 1—2 мин., медленно прогуливаясь после наиболее трудных упражнений. Каждый спортсмен должен следить за ритмом дыхания, стараясь избегать значительного нарушения его.

Так называемое «натуживание», т. е. большое напряжение мышц при задержке дыхания с закрытой голосовой щелью, не опасно для органов дыхания и при известных навыках в работе с тяжестями не будет заметно связываться на четкости работы дыхательного аппарата.

Силовые упражнения выполняются и без отягощения, т. е. без гантелей, гирь или штанги, с максимальным полевым усилием. Однако эти упражнения развивают силу гораздо меньше, чем упражнения с отягощением. Они очень искусственны, трудно поддаются точной дозировке и плохо воспитывают координацию движений, поэтому заниматься ими новичкам не следует. Опытные атлеты могут использовать такую «волевою» гимнастику в своей тренировке как дополнительное вспомогательное средство для развития силы.

Вместо отягощений (гантелей, гирь и т. д.) можно использовать специальные резиновые тяжи или спиральные пружины с ручками (эспандеры). Растягивая их в разных положениях, можно давать хорошую силовую нагрузку на отдельные мышечные группы. Вместо эспандеров применяют простые резиновые жгуты или бинты, а также различные амортизаторы.

Отягощением при разных упражнениях может служить и собственное тело. Так, например, прекрасным средством для развития силы являются упражнения на перекладине, гимнастической стенке и кольцах. Также хороши различные парные упражнения в сопротивлении.

Очень полезны занятия с набивными мячами, кото-

рые служат прекрасным отягощением во время всевозможных движений, а также при бросании и ловле. Ведь недаром в последнее время набивные мячи широко применяются в тренировке штангистов, борцов, боксеров и метателей, т. е. в тех видах спорта, где требуется особенно тщательное и многогранное развитие силы.

Замечательным средством для развития силы является борьба. Недаром она служит «пробой сил» для всех силачей. Кто из нас не боролся в детстве? Все дети горячо любят борьбу и увлекаются ею. Заниматься борьбой с известными ограничениями можно с 10—12 лет, а с 13 лет — в детских спортивных школах. Спортивная борьба — один из самых мужественных и увлекательных видов спорта. Пожалуй, трудно назвать какой-либо другой вид его, так хорошо развивающий силу и ловкость у подростков и юношей.

Говоря о развитии силы, нужно остановиться на вредной «предельческой» теории, имеющей хождение среди некоторых спортсменов. Согласно этой теории сила может развиваться у каждого человека до определенного предела, после чего дальнейшее развитие ее будто бы невозможно. Практика передовых тренеров и ведущих атлетов давно уже доказала несостоятельность этой теории. Наши лучшие атлеты в течение многих лет непрерывно совершенствуют свое мастерство, все время повышают «потолок» рекордов в поднятии тяжестей и неуклонно преодолевают, казалось бы совсем недоступные, рубежи.

Когда несколько лет назад на международной спортивной арене появился феноменальный американский силач Пауль Андерсон, весивший 160 кг, и установил небывалый мировой рекорд в сумме тяжелоатлетического троеборья (жим, рывок, толчок), равняющийся 512 кг, то очень многие спортсмены считали этот результат пределом человеческой возможности. Однако на XVII Олимпийских играх в 1960 г. молодой советский атлет Юрий Власов, весивший менее 120 кг, сумел намного превзойти, казалось бы, недостижимый, рекорд американца и показал в сумме троеборья 537,5 кг (!), а в 1961 г. на первенстве СССР увеличил его до 550 кг.

Власов говорит: «Я лично давно пришел к выводу, что многие атлеты мирового класса, добившись рекордных результатов, не прогрессируют лишь потому, что

считают свои достижения предельными. В дальнейшем они стремятся улучшить свои результаты старыми методами тренировок. Это серьезная ошибка. Как я убедился, каждый достигнутый рубеж требует коренного пересмотра старой методики. Чтобы продвинуться вперед, необходимо найти новые способы занятий, которые бы способствовали возбуждению нервной системы, заставляли мышцы работать с большим напряжением. Так, я менял методику тренировок после достижения результатов 460, 480, 500 килограммов». Нужно отметить, что именно такой творческий, прогрессивный подход к тренировке, решительно отбрасывающий вредную «предельческую» теорию, и позволил советскому спортсмену много раз повышать абсолютные мировые рекорды по штанге.

При рационально организованной тренировке спортсмен может до пожилого возраста, т. е. примерно до 50 лет, развивать свою силу.

У взрослых, тем более пожилых людей часто возникает вопрос: «Не поздно ли мне заниматься тяжелой атлетикой?» Нет, не поздно! Конечно, занимаясь тяжелой атлетикой в зрелом и пожилом возрасте, уже нельзя достигнуть рекордных результатов. Однако даже пожилые люди могут стать значительно сильнее. Именно силовые упражнения наиболее благотворно влияют на организм пожилого человека, делают его здоровым и крепким. Так, основоположник тяжелой атлетики в России врач В. Ф. Краевский только в 43 года начал заниматься с гириями и штангой и за несколько лет добился отличных результатов. Он жал двумя руками 90 кг и толкал 104,8 кг. Кроме того, свободно, четко и красиво проделывал ряд сложных и трудных упражнений с двухпудовыми гириями. Так, например, он десять раз свободно выжимал эти гири. По его словам, в 58 лет он чувствовал себя гораздо лучше, чем в 40 лет, когда еще не занимался тяжелой атлетикой.

Широко распространенное мнение о том, что для достижения высоких спортивных результатов в силовых упражнениях нужно иметь природную силу, не соответствует действительности. Никто из нас не родится сильным. Человек делается сильным только в результате длительных специальных упражнений или такого тяжелого физического труда, как, например, труд кузнеца, грузчика, каменщика, землекопа.

Неоднократный чемпион СССР и Европы мировой рекордсмен по штанге заслуженный мастер спорта Яков Куценко был самым обыкновенным юношей. С 15 лет он стал настойчиво заниматься гимнастикой, легкой атлетикой, волейболом, гирями и штангой и к 20 годам достиг отличных результатов. Затем в течение 14 лет Куценко продолжал развивать свою силу, стал настоящим богатырем и в 1949 г. в один вечер установил 4 всеюжных рекорда!

Самый сильный человек мира Юрий Власов, будучи подростком, также не выделялся силой среди своих сверстников. Однако настойчивые занятия сперва разнообразными видами спорта, а потом тяжелой атлетикой позволили ему в настоящее время стать обладателем почти всех мировых рекордов по штанге в тяжелом весе.

Каждый человек путем настойчивых ежедневных упражнений через три—пять лет может в 2 раза увеличить свою силу.

Занимаясь силовыми упражнениями, никогда не нужно забывать о совершенствовании всех других физических и волевых качеств, так как это является совершенно необходимым условием для высоких спортивных достижений. Развитие силы, особенно в молодом возрасте, всегда нужно сочетать с занятиями другими видами спорта: с катанием на коньках, ходьбой на лыжах, с легкой атлетикой, гимнастикой и т. д. При этом необходимо помнить, что только разносторонняя физическая подготовка ведет к гармоничному развитию организма и обеспечивает максимальное развитие силы.

Особенно важно, развивая силу, не забывать о развитии ловкости. Сила без умения распоряжаться ею является «мертвым капиталом», и обладатель ее превращается в неуклюжего «медведя», как говорят в народе.

Тренироваться в силовых упражнениях следует под контролем врача. Ежемесячный медицинский осмотр в начале занятий с тяжестями (первый год занятий) и последующие осмотры 2 раза в год должны сделаться правилом для каждого атлета. Кроме того, медицинский осмотр необходим перед каждым выступлением спортсмена на соревнованиях.

Большая сила и внешний вид мускулатуры, т. е. ее объем, рельефность и красота очертаний, не всегда сочетаются друг с другом.

Сила мышц зависит главным образом от степени их развития и тренированности, причем большую роль в этом (но далеко не решающую!) играет объем мускулов. Как правило, рост силы всегда сопровождается увеличением мышечной массы. Однако в процессе тренировки обязательно должны повышаться сократимость и эластичность мышечной ткани, твердость мускулов во время их сокращения и, наоборот, мягкость при расслаблении. Способность мышц максимально растягиваться и сокращаться во время работы и полностью расслабляться после нее — совершенно необходимое условие для роста силы.

Конечно, ведущую роль в развитии силы играет центральная нервная система. Недаром все выдающиеся атлеты наравне с физической и технической подготовкой много времени уделяют развитию и укреплению воли. Большая «собранность» спортсмена, умение его сосредоточить все внимание на выполняемом силовом движении и способность проявить максимальное волевое усилие в решающий момент соревнования — все это обычно называют «волей к победе». И чем сильнее такая воля, тем чаще атлет побеждает и в борьбе с равными соперниками.

Внешний вид мускулатуры зависит от особенностей телосложения человека: роста, веса, массивности костей, длины конечностей, ширины плеч и таза, формы грудной клетки, толщины подкожной клетчатки и жирового слоя, а также и от формы самих мышц, от объема, рельефности и красоты линий тела.

Нередко выдающиеся атлеты, обладающие колоссальной силой мышц, не поражают нас своим видом. В то же время у других известных атлетов мышечная сила сочетается с прекрасным рельефом мускулов, четкими, совершенными линиями тела и красивой фигурой.

У низкорослых атлетов мускулатура всегда кажется массивнее, чем у высоких. Мышцы длинных конечностей никогда не производят впечатления толстых. Так, например, у спортсмена ростом 195 см бицепс (окружность плеча согнутой руки) в 40 см кажется небольшим, а такой же бицепс при росте 160 см на короткой руке будет казаться очень большим.

На внешний вид мускулатуры оказывает влияние

и характер физической работы или гимнастических упражнений, выполняемых человеком. Работа мышц в труде или спорте, требующая большой быстроты и ловкости, обычно хуже развивает мышцы, чем работа, совершаемая медленно, сравнительно недолго, но с большим напряжением. Поэтому именно силовые упражнения оказывают значительное воздействие на объем и форму мышц.

Путем длительной систематической тренировки с тяжестями в домашних условиях, в течение 3—5 лет, каждый человек, даже при недостатках телосложения, может развить хорошую мускулатуру, которая будет исправлять дефекты фигуры.

Узкие плечи, торчащие сзади углы лопаток, плоская грудь, отвислый или чрезмерно выступающий живот — все эти недостатки можно в значительной мере устранить, если укрепить соответствующие группы мышц.

Развивать мускулатуру с эстетической и гигиенической целями можно и не применяя больших отягощений, например, пользуясь только легкими гантелями весом 2—4 кг.

Однако при этом никогда не разовьется большая сила, необходимая для высоких результатов в спорте.

Развитие мышц, так же как и силы, не следует превращать в самоцель. Ведь крепкие, красивые и сильные мускулы нужны прежде всего для укрепления здоровья, улучшения деятельности внутренних органов, повышения трудоспособности и спортивных достижений.

Обычно в результате правильно организованных систематических занятий с отягощением и сопротивлением формируется хорошая, сильная мускулатура, воспитывается способность выполнять самую разнообразную работу. Однако для гармоничного развития всех основных физических качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости — молодым людям необходимо сочетать силовые упражнения с занятиями легкой атлетикой (бегом, прыжками, метаниями) летом и конькобежным или лыжным спортом зимой. Особенно полезны для молодежи такие спортивные игры, как баскетбол, хоккей и теннис. Они прекрасно развивают быстроту, ловкость и выносливость, которых недостает тяжелоатлетам, увлекающимся развитием большой силы.

Очень полезные советы молодым атлетам дает чемпи-

он и рекордсмен мира по штанге Юрий Власов: «Некоторые молодые атлеты интересуются системой занятий опытных спортсменов, часто спрашивают, как тренируется тот или иной рекордсмен. Ответить на этот вопрос не легко, потому что система тренировок постоянно совершенствуется, изменяется. К тому же каждый атлет обладает индивидуальными особенностями. Поэтому что полезно одному, другому может быть вредно. Молодым штангистам советую, чтобы они не брались сразу за большое, непосильное, а осваивали премудрости тяжелой атлетики постепенно. И еще советую не пренебрегать другими видами спорта. Я, например, люблю легкую атлетику, гимнастику, лыжи, спортивные игры»... «Нельзя рекомендовать какое-нибудь одно упражнение как обязательное всем. Нельзя и полагать, что есть какие-то особые, скрытые от всех, секретные упражнения, которые, как целительный волшебный бальзам, мигом дадут желанную силу. Упражнения всех штангистов мира почти ничем не отличаются и давным-давно всем известны... Успех зависит только от методики. Чем разнообразнее тренировка, тем лучше. Но очень трудно физически совместить все желаемые упражнения. Поэтому из них лучше всего выбрать самые подходящие для вас».

Чтобы правильно организовать самостоятельные занятия силовыми упражнениями в домашних условиях и получать от них максимальную пользу, нужно знать не только основные методические правила, но и основные мышечные группы человека и ясно представлять себе их двигательные функции.

Какие же мышечные группы имеют наибольшее значение для здоровья человека, его внешнего вида, работоспособности и спортивных достижений?

Когда начинается разговор о мышцах и их силе, многие люди обычно демонстрируют свои бицепсы (двуглавые сгибатели плеча). Однако эти мускулы играют в жизни и спорте незначительную роль.

Начиная заниматься спортом, новичок прежде всего ощущает недостаточное развитие не мышц рук, а, казалось бы совсем малозаметных, мышц живота. Это их слабость не позволяет, например, начинающему гимнасту как следует поднимать ноги к перекладине, делать «угол» на брусках или махи на коне с ручками. Ведь после первых тренировок обычно целую неделю побали-

вают прежде всего эти мускулы — при любом движении туловища, смехе, кашле и т. п. Ни один спортсмен не может достигнуть высоких результатов без хорошего развития и укрепления брюшных мышц. Кроме того, мышцы, окружающие брюшную полость, защищают внутренние органы (печень, желудок, кишечник, почки), способствуют дыханию и пищеварению. Поэтому эта группа мышц и является наиболее важной.

К мышцам, образующим переднюю брюшную мышечную стенку, относятся прямая и косые мышцы живота. По обе стороны от средней линии живота четырьмя плотными валиками выступает прямая мышца живота, которая в основном обеспечивает притягивание бедер к животу и сгибание туловища вперед. Исключительно велико значение этой мышцы при упражнениях на гимнастических снарядах, прыжках, беге, плавании и ходьбе на лыжах. Типичными для прямой мышцы живота будут гимнастические упражнения «угол» на стенке, перекладине, брусках, а также переход в сед из положения лежа с закрепленными ступнями.

Расположенные несколько сбоку, наружные и внутренние косые мышцы живота поворачивают туловище направо и налево, участвуют в различных сгибаниях тела. Рельефное очертание наружных косых мышц чаще всего можно видеть у штангистов и борцов. Хорошими упражнениями для этих мускулов являются метания диска и молота, а также различные повороты с наклоном туловища.

Важнейшей мышцей, обеспечивающей дыхание и ограничивающей брюшную полость сверху, является диафрагма. Сокращения этой большой мышцы облегчают работу сердца, массируют печень, а также улучшают деятельность желудка и кишечника. Неприятные и болезненные ощущения в подреберье, возникающие у нетренированных людей при беге, являются результатом слабости этого мускула. Лучшим способом укрепления диафрагмы служат занятия бегом, лыжами, плаванием, греблей и другими видами спорта, связанными с длительным усилением дыхания. Кроме того, ее можно укреплять и специальными дыхательными упражнениями.

Очень большое значение имеют мышцы задней и боковой поверхностей туловища. Они удерживают тело в вертикальном положении и позволяют сохранять пра-

вильную осанку. А ведь это одно из необходимых условий нормальной деятельности сердца и легких. Хорошее, гармоничное развитие мышц спины придает статность всей фигуре, позволяет высоко держать голову, создает красивую линию плеч, легкость и грациозность походки.

На поверхности спины атлетов, особенно штангистов и борцов, четко вырисовываются контуры двух больших плоских мышц — трапециевидной и широчайшей. Первая из них опускает лопатки и прижимает их к грудной клетке, а также участвует в выпрямлении верхней части туловища и отведении назад головы и плеч. Широчайшая мышца отводит руки назад за спину и опускает их, когда они подняты. Например, она работает при подтягивании в висе и переходе в упор силой на перекладине или кольцах. Большая и малая ромбовидные мышцы, расположенные между позвоночником и лопатками, сводят их, разворачивая плечи, и предупреждают образование крыловидных лопаток, нередко обезображивающих слабую спину.

Решающую роль в сохранении правильного положения туловища и головы играют глубокие длинные и короткие мышцы спины и шеи, лежащие вдоль позвоночного столба. Они хотя и не выступают на поверхности тела, но в значительной степени своей большой массой определяют форму спины. Как известно, правильная постановка головы во многом обуславливает положение туловища человека. Когда голова опущена, спина невольно горбится, в то же время при высоко поднятой голове, помимо нашего сознания, рефлекторно напрягаются мышцы спины, разворачивается грудь и выпрямляется позвоночник.

Характерными для всех мышц задней поверхности туловища являются упражнения, связанные с прогибанием спины, например поднимание туловища лежа на груди с закрепленными ногами, заднее равновесие в висе на кольцах или перекладине.

Боковую поверхность туловища образуют передние и задние зубчатые мышцы, переплетающиеся с наружными косыми мышцами живота. Это они своим зубчатым рельефом украшают бока атлета, когда он находится в висе или поднимает штангу над головой. Наклоны, повороты и прогибания туловища, движение плечевым поясом впе-

ред — вот в каких упражнениях в основном работают эти мышцы. Эти мускулы выполняют, например, такие движения, как угол с выпадом вперед при фехтовании, прямой удар в боксе и толкание ядра. Упражнениями для зубчатых мышц служат такие, как кружение над головой мяча с петлей или молота и различные движения туловища.

Одной из самых массивных и сильных групп мышц нашего тела являются ягодичные мышцы. Из них наиболее поверхностная большая мышца удерживает тело в прямом положении и отводит бедро назад, а средняя и лежащая под ней малая мышцы отводят ногу в сторону. Поднимание ноги вперед выполняется в основном подвздошно-поясничной и портняжной мышцами. Первая из них хотя и является более важной, но расположена глубоко и не выступает на поверхность тела, а портняжная ясно видна на внутренней стороне бедра при больших напряжениях.

Типичными упражнениями для всех этих групп мышц являются круговые движения прямой ногой. Большая работа приходится на долю этих мышц при беге, прыжках, ходьбе на лыжах и фигурном катании на коньках.

Движения в коленном суставе производятся четырехглавым разгибателем и двуглавым сгибателем голени. Лежащая на передней поверхности бедра четырехглавая мышца в значительной мере определяет как общую форму верхней части ноги, так и детали ее мышечного рельефа. Она особенно ярко выделяется под кожей своими поверхностью лежащими тремя головками: прямой, широкой наружной и внутренней мышцами бедра. Двуглавая мышца, сгибающая голень, определяет форму задней стороны бедра.

Лучшими упражнениями для мышц бедра служат приседания, особенно с дополнительной нагрузкой, например с гирями, и такое общеизвестное упражнение, как «пистолет» (приседания на одной ноге, поднимая другую ногу и руки вперед).

Рельеф и красота ноги во многом зависят от степени развития икроножных мышц. Эти мышцы хорошо выступают при поднимании на носки, ходьбе и беге.

Внешний вид атлетической груди обычно определяет развитием больших грудных мускулов, веерообразно лежащих на передней верхней части торса. Эти мускулы

вместе с другими притягивают руку к телу. Они хорошо видны при лазании по канату и подтягивании на перекладине. Большие грудные мышцы играют значительную роль при захватах противника в спортивной борьбе.

Наиболее важными мышцами плечевого пояса, которые, подобно эпюлетам, покрывают плечи, являются дельтовидные мышцы. Это они придают подлинно богатырский вид плечам атлета. Ими осуществляются все движения, связанные с подниманием прямых рук. От хорошего развития и силы дельтовидных мышц во многом зависят успехи гимнаста, пловца, легкоатлета, штангиста и других спортсменов. Эти мышцы хорошо развиваются, например, попеременное поднимание прямых рук вверх с гантелями.

Движения рук в локте выполняют трехглавый разгибатель («трицепс») и двуглавый сгибатель («бицепс»). Это те самые мышцы, которые «играют» на руках хороших атлетов, особенно борцов и штангистов, и являются предметом зависти спортсменов-новичков.

Прекрасными упражнениями для всех групп мышц рук и плечевого пояса служат: подтягивания в висе, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, разные переходы из виса в упор на перекладине и кольцах, а также специальные упражнения с гантелями, гирями и штангой, особенно разные виды жима.

Для того чтобы добиться успеха в физическом труде, спорте и во всех других видах деятельности человека, связанных с движением, нужно не только хорошо развить мускулатуру, но и уметь владеть ею. А это достигается длительной тренировкой и тщательным изучением техники трудовых и спортивных движений.

Чтобы наблюдать, как изменяется ваша фигура под влиянием атлетических упражнений, ежемесячно измеряйте сантиметровой лентой окружности отдельных частей своего тела: шеи, плеча выпрямленной и согнутой руки, предплечья, груди на вдохе и выдохе, талии, бедра и голени. Кроме того, каждую неделю проверяйте свой вес и два раза в год измеряйте рост стоя. Полученные цифры аккуратно заносите в дневник самоконтроля.

Для наблюдения за развитием отдельных мышечных групп каждый месяц проделывайте следующие контрольные упражнения:

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание рук в упоре лежа.

3. В висе на перекладине — поднимание прямых ног до касания ее носками.

4. Лежа на спине с закрепленными ступнями, руки за головой, — переход в положение сидя.

5. Лежа на бедрах поперек скамьи (табуретки, стола), лицом вниз, руки и туловище опущены к полу, — поднимание туловища вверх, прогибаясь и отводя руки в стороны.

6. Приседания на одной ноге (поочередно), вытягивая другую ногу и руки вперед, — «пистолет».

Сильные люди могут делать упражнения 4, 5 и 6 с гантелями.

Каждое из этих шести упражнений повторяйте максимальное количество раз и записывайте в дневник самоконтроля.

Гиревикам рекомендуется добавлять к этим упражнениям еще четыре:

1. Вжимание двух гирь.

2. Разведение гирь в стороны, телами вверх.

3. Наклоны вперед, прогнувшись, с гирей за спиной.

4. Приседания с двумя гирями на плечах.

Вес каждой гири 16—32 кг.

Каждого атлета всегда интересует вопрос — какой максимальный вес он может поднять в том или ином упражнении после определенного периода тренировки?

Для этого рекомендуется делать регулярные «прикидки», т. е. проверки своих достижений, через каждые 1—2 месяца систематических занятий с тяжестями, после 1—2 дней полного отдыха от всех физических упражнений. Достигнутый результат следует заносить в специальный список выполняемых вами упражнений. Штангисты через каждые 3—4 месяца регулярной тренировки должны принимать участие в соревнованиях.

Занимайтесь атлетической гимнастикой в хорошо проветренной комнате с открытой форточкой, а в теплое время года широко распахнув окно. Еще лучше упражняться на открытом воздухе — на террасе, во дворе или в саду.

Свежий воздух — самое важное гигиеническое условие для занятий.

Лучший костюм для занятий — трусы и тапочки или же борцовские ботинки и трико. Тренируясь на открытом

воздухе в холодную погоду, надевайте лыжный костюм или обычные широкие брюки и теплый свитер.

Для атлетических занятий в домашних условиях необходимо иметь набор гантелей, гирь и резину. Для упражнений сидя и лежа нужен чистый коврик, а для отжиманий — таз с прохладной водой, губка, резиновый коврик под ноги и жесткое полотенце. В комнате желательно выполнять упражнения перед большим зеркалом, чтобы контролировать их правильность.

Занятия с настоящей штангой почти невозможны в домашних условиях. Однако каждый гиревик может воспользоваться тренировочной штангой или сделать самодельную штангу из гирь и выполнять с нею ряд простых упражнений. Для этого надо взять крепкую деревянную палку в 1,5 м длиной или железный лом и крепко привязать к концам две гири.

Время для занятий можно выбирать различное. Заключивать упражнения надо за 1/2 часа до приема пищи, а начинать их можно лишь через 2—3 часа после него. Тренироваться в позднее вечернее время не рекомендуется. Во всяком случае занятия нужно кончать не позже чем за 1—2 часа до сна и принимать после них лишь теплый душ или ванну.

До начала занятий обязательно пройдите медицинский осмотр, а занимаясь гимнастикой, тщательно следите за своим здоровьем, ведите дневник самоконтроля и обязательно находитесь под наблюдением врача. Как это делать, прочтите в разделе «Врачебный контроль и самоконтроль».

Прежде чем приступить к атлетической гимнастике, сделайте три фотоснимка своей фигуры (спереди, сбоку и сзади) в плавках, а затем каждый год повторяйте их в том же виде. Сравнение этих снимков позволит вам наблюдать за развитием своей мускулатуры и улучшением фигуры под влиянием силовых упражнений.

Приучите себя перед каждой тренировкой освобождать мочевой пузырь и кишечник.

Не занимайтесь с тяжестями, если вы очень устали на работе, чувствуете вялость, недомогание, головную боль, расстройство желудка или какие-нибудь болезненные симптомы.

Самостоятельно разучивать силовые упражнения до начала тренировки рекомендуется следующим образом:

сперва внимательно, не спеша прочитайте описание упражнения и, смотря на приведенный рисунок, постарайтесь несколько раз точно проделать разучиваемое движение без гантелей, гирь или резины. Затем возьмите легкие гантели или не тугую резину (на эспандере только один шнур или пружину) и сделайте это движение с ними, а потом выполняйте упражнение с привычным грузом или сопротивлением резины. Лучше всего осваивать новые движения перед зеркалом, которое позволяет следить за точностью движений.

Каждому, кто занимается гирями, рекомендуется консультироваться с тренером и врачом, а если их нет, то с более опытными товарищами, составлять на каждую неделю план тренировки, где указывать, какие упражнения, с каким весом и сколько раз повторять. Это позволит правильно планировать нагрузку, сделает занятия более целеустремленными и систематическими.

Не следует пользоваться тренировочными планами других спортсменов; надо всегда стараться составлять их с учетом своих индивидуальных особенностей: роста, веса, возраста, развития мускулатуры, недостатков телосложения, силовой подготовки, состояния сердечно-сосудистой системы и степени общей тренированности организма.

Занятия силовыми упражнениями начинайте с быстрой ходьбы в течение 1—2 мин. Тренированным спортсменам можно переходить с ходьбы на медленный бег — 30—60 сек. Перед занятиями с гирями проделывайте небольшую «разминку» из 5—8 упражнений для рук и плечевого пояса, ног, спины и брюшного пресса. Используйте для этого простые хорошо знакомые вам движения, с большой амплитудой, выполняйте их в среднем и быстром темпе.

Сильные люди могут делать такие упражнения с легкими гантелями — весом в 2—3 кг.

Быстрая ходьба, медленный бег и несколько упражнений хорошо втягивают организм в работу: разогревают мышцы и связки, возбуждают деятельность сердца и легких и как бы настраивают центральную нервную систему.

Каждое занятие в зависимости от физического развития и подготовленности организма, должно продолжаться от 20—30 мин. до 1—1½ часа. В течение этого времени следует по определенному плану выполнять целый

комплекс, т. е. ряд разнообразных движений, вовлекающих в работу все мышцы нашего тела.

Обязательно чередуйте силовые упражнения с расслаблением мышц, глубоким дыханием и отдыхом.

В конце каждого занятия совершайте пробежку в медленном темпе (1—2 мин.) с переходом на спокойную ходьбу (2—3 мин.) и выполняйте 2—3 упражнения в расслаблении мышц и глубоком дыхании. Если вы занимаетесь в комнате, то можете выполнять бег и ходьбу на месте или вместо бега делать подскоки.

После занятий проделайте водную процедуру — обливание или обливание всего тела прохладной, а если вы охлаждены, то холодной водой, примите ванну или душ. Если возможно, то лучше всего принять сперва теплый душ, а затем прохладный. Потом, вытеревшись насухо, разотрите тело ладонями до появления красноты и приятного ощущения тепла.

Ведущий принцип силовой тренировки — постепенность. Только строго соблюдая его, можно достигнуть хороших результатов в развитии силы. Поэтому всегда постепенно от одного занятия к другому повышайте нагрузку на свой организм, последовательно, не спеша усложняйте движения, увеличивайте вес поднимаемого груза и число повторений каждого упражнения.

Старайтесь равномерно распределять нагрузку на все мышечные группы, для чего постоянно чередуйте движения рук, ног и туловища. Однако на каждом занятии давайте дополнительную нагрузку мышцам, отстающим в своем развитии.

Стремитесь к разнообразию движений, последовательно сменяйте комплексы упражнений так, чтобы сложность их все время возрастала. Постоянное изменение формы и сочетания движений в процессе тренировки способствует развитию координации, т. е. их согласованности. А это — непременное условие для высоких достижений как в труде, так и в спорте.

Приучайте себя к четкому, плавному (не прерывистому) выполнению упражнений с тяжестями. Даже такие быстрые движения, как выталкивание и вырывание, проделывайте плавно, без излишнего напряжения мышц.

Развивайте у себя навык правильного дыхания, соблюдая при этом следующие основные приемы: 1) дышите глубоко и ровно; 2) старайтесь по возможности не

нарушать ритма дыхания и не задерживать его; 3) при упражнениях с легким и средним весом делайте вдох при движениях, способствующих расширению грудной клетки, а выдох — при сжимании груди и брюшной полости (более подробно об этом сказано в разделе «Гантельная гимнастика»); 4) делая упражнения с тяжелым весом, кратковременно задерживайте дыхание при подъеме тяжести на грудь и выпрямлении рук с ней вверх; 5) после задержек дыхания всегда делайте несколько полных выдохов и глубоких вдохов.

Помните, что правильное дыхание и постоянная тренировка его во время занятий с тяжестями — необходимое условие для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Стремитесь к тому, чтобы в упражнениях с тяжестями участвовали только те мышцы, сокращение которых действительно необходимо для выполнения того или иного движения. Излишнее напряжение других мускулов лишает движения легкости и непринужденности, делает их «скованными» и некрасивыми.

Тщательно изучайте технику каждого упражнения с тяжестями с помощью тренера, более опытных товарищей и спортивной литературы. Правильная техника позволяет наиболее целесообразно использовать свою силу, выполнять движения экономно и красиво, добиваясь высоких спортивных результатов.

Не напрягайте свои мышцы перед тем, как взяться за тяжесть. Наоборот, подходите к ней и берите ее, расслабив мышцы, напрягайте их только при подъеме веса и удержании его в определенном положении.

После выполнения упражнения не бросайте гири или штангу на землю или помост, а старайтесь опустить и поставить их без грохота.

Чтобы правильно и красиво выполнять упражнение с большой тяжестью, сперва несколько раз проделывайте его без нее, а потом с легким весом.

Многokrатно повторяйте разнообразные упражнения, постепенно увеличивая вес поднимаемой тяжести. Особое внимание уделяйте тренировке со средним весом.

Никогда не делайте упражнений до появления сильного утомления. После занятий у вас должно быть чувство приятной усталости, а не изнурения.

Не бойтесь поднимаемого вами веса. Решительно и

смело проделывайте с ним привычные упражнения, добиваясь точности и легкости выполнения движений. Подъем большого веса должен быть не «вымученным», а мощным красивым движением тела хорошо тренированного атлета.

Во время тренировки не садитесь; в промежутках между отдельными упражнениями медленно прогуливайтесь, расслабив мускулатуру и глубоко дыша.

Ничего не ешьте и не пейте на занятиях. Если у вас появится ощущение сухости во рту и горле, прополощите их водой. При сильной жажде можно взять в рот кусочек лимона и медленно сосать его.

Особенно вредно курить во время пауз между упражнениями и непосредственно после тренировки, когда рекомендуется 10—15-минутный отдых сидя. Вообще ни один спортсмен, которому дорого здоровье, не должен курить.

Уделяйте внимание так называемым «темповым» движениям с большой амплитудой — различным выбрасываниям и рывкам одной и двумя руками, круговым движениям одной рукой («мельницам» и жонглированию гири). Эти упражнения хорошо растягивают мышцы, увеличивают подвижность суставов и повышают координацию движений.

Темповые движения с гирями выполняются главным образом за счет мышц туловища, особенно спины, и ног. Такие движения служат отличным средством общего укрепления и развития мышц атлетов и хорошо подготавливают к занятиям со штангой. Поэтому всем молодым спортсменам, желающим стать хорошими штангистами, рекомендуется заниматься с гирями.

Исключительно большое значение для человека, занимающегося атлетическими упражнениями, имеет разнообразие их. Поэтому не увлекайтесь только одним видом силовых упражнений, а широко используйте все их многообразие.

Хорошо освоив упражнения с гантелями, гирями и резиной, составляйте из них комбинированные комплексы. Преодоление сопротивлений различного груза и упругости резины, смена исходных положений, разнообразие направления и темпа движений, частое изменение степени силового напряжения — все это благоприятно влияет на развитие мускулатуры и силы.

Кроме того, можно отдельные дни недели посвящать занятиям с различными снарядами. Так, например, один день заниматься с гантелями, другой — с резиной, третий — с гириями и т. д.

Если вы молоды и, занимаясь дома, хорошо укрепили свое здоровье и развили мускулатуру, вступите в спортивный коллектив и занимайтесь там упражнениями со штангой или борьбой.

Очень большое значение для здоровья и развития силы имеет достаточный отдых. Прежде всего после каждого силового упражнения с отягощением или сопротивлением надо отдыхать, расслабив мышцы, не менее 20—30 сек., а после наиболее трудных движений, особенно с большим весом, увеличивать это время до 2—3 мин., используя их для спокойной, медленной ходьбы с глубоким дыханием. После каждой тренировки с тяжестями, закончив обтирание, обливание или приняв душ, нужно отдохнуть сидя, откинувшись на спинку стула и расслабив все тело в течение 5—10 мин. Пожилым или слабым людям полезно 10—15 мин. спокойно полежать.

Все это совершенно необходимо для сердечно-сосудистой системы атлета. Помните, что если вы будете заниматься с тяжестями не спеша, правильно, ритмично и глубоко дыша, всегда чередуя напряжение мышц с полным их расслаблением и достаточным отдыхом, то укрепите свое сердце, сделаете его крепким, способным к интенсивной и длительной работе.

Наиболее полный отдых организм получает во время сна, причем недостаток его нельзя компенсировать никаким другим видом отдыха. Поэтому спокойный 8-часовой сон обязателен для каждого атлета. Юношам следует спать 9 часов. Ложиться и вставать надо стараться всегда в одно и то же время.

Новичкам, физически слабым и пожилым людям рекомендуется первое время выполнять упражнения с тяжестями через день. Через полгода, когда организм достаточно окрепнет, нужно заниматься два дня подряд, отдыхая на третий. После года регулярных занятий можно тренироваться уже три дня подряд, и только после 2—3 лет систематической тренировки при хорошем здоровье и достаточном физическом развитии можно постепенно переходить к 6 занятиям в неделю (по выходным дням — отдыхать).

Сильным людям, особенно тренированным спортсменам, можно сразу начинать упражняться с тяжестями (гантелями и гириями) по 3—4 дня подряд и переходить к ежедневным тренировкам уже через полгода. Однако всем спортсменам обязателен воскресный отдых.

Определенная периодичность отдыха должна быть строгим правилом для каждого, хотя бы и очень сильного атлета. Рекомендуется отдыхать от силовых упражнений в следующем порядке: после недели занятия — 1 день отдыха (на 7-й день); после месяца — 3 дня; после полугодия — неделя и после года — месяц, причем этот отдых должен быть достаточно активным в физическом отношении. Лучше всего посвящать отдых туризму, охоте, спортивным играм.

Такой регулярный отдых позволит вам сохранять желание тренироваться и неуклонно повышать свои достижения в выполнении силовых упражнений. Теперь остановимся на разнице в характере тренировки с тяжестями новичков и сильных, опытных спортсменов.

Новички прежде всего должны стремиться укрепить свое здоровье и гармонично развить мускулатуру, обращая особое внимание на наиболее слабые мышечные группы и давая им повышенную нагрузку. Вместе с тем им необходимо тщательно изучать технику упражнений с тяжестями и систематически увеличивать силу. Для этого надо многократно выполнять упражнения с относительно небольшим отягощением до ярко выраженной усталости. Кроме того, новичку всегда следует проделывать движения с большой амплитудой и тренироваться в быстром поднимании тяжестей среднего веса, делая выбрасывания, толчки и рывки. Поднимать предельный вес рекомендуется не часто и очень осторожно. Постепенная подготовка нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к большим нагрузкам — вот то, что важно постоянно обращать внимание. Начинаяшим спортсменам необходимо строго соблюдать указанные принципы: очень осторожно, последовательно повышать нагрузку, систематически развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. Всестороннее развитие и укрепление организма, прочное усвоение основ атлетических упражнений — вот главные условия дальнейшего спортивного роста и высоких достижений.

Сильные, опытные спортсмены (не только штангисты,

но и борцы, метатели, пловцы, лыжники и другие) обычно здоровы, владеют спортивной техникой и обладают значительно развитой мускулатурой. В связи с этим главное внимание им следует уделять упражнениям со средним и большим весом — предельным или близким к нему. Подготовка опорно-двигательного аппарата и всех систем организма к максимальным напряжениям, достижение совершенства в атлетических упражнениях и высоких спортивных результатов — вот к чему стремятся опытные спортсмены. Поднимание большого веса (несколько подходов к нему) и выполнение большого количества упражнений, требующих максимальных усилий, — вот основа силовой тренировки спортсменов высших разрядов (I разряд и мастера). При этом совершенно необходимо изменять темп движений и воспитывать у атлета способность быстро проявлять силу, мгновенно максимально напрягать мышцы. Эта так называемая «взрывная» сила ярко проявляется, например, у тяжелоатлета во время рывка штанги, у борца при проведении броска противника на ковер, у боксера при нанесении удара и у метателя в заключительной фазе метания снаряда.

Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности. Поэтому, например, борцам нужна мощная шея, а прыгунам — очень сильные ноги. В зависимости от этого и акцентируется силовое развитие тех или других мышечных групп. Всем известна, например, изумительная прыгучесть мирового рекорсмена Валерия Брумеля. А ведь Брумель много времени уделяет развитию силы ног, особенно мышц-разгибателей: на тренировках он приседает со штангой весом 140 кг, что почти вдвое превышает его собственный вес.

Методика занятий опытных атлетов должна быть разнообразной, гибкой, систематически изменяющейся в зависимости от тех или иных частных задач спортивной тренировки и индивидуальных особенностей организма. При этом исключительно важную роль играет волевая подготовка, воспитание умения концентрировать внимание на определенных видах мышечной работы и наиболее целесообразно использовать нервно-мышечную энергию.

Чем опытнее спортсмен, тем многообразнее его тренировка, тем больше он включает в нее различных вспомо-

гательных упражнений. «Не в бесконечном повторении жима, рывка или толчка накапливается сила, — говорит Юрий Власов, — основа побед — это вспомогательные упражнения».

Подходите к тренировке сознательно, творчески, умело используйте все научные достижения в области физического воспитания и спорта. Неустанно повышайте и углубляйте свои знания в области методики спортивной тренировки. Никогда не останавливайтесь на достигнутых результатах; постоянно совершенствуйте технику упражнений, воспитывайте у себя непреклонную волю к победе в соревнованиях; настойчиво идите вперед к вершинам спортивного мастерства.

Опытные спортсмены (I, II разрядов и мастера) в отдельных случаях могут не придерживаться указанного правила чередования нагрузки на разные мышечные группы. В зависимости от частных задач тренировки они могут применять концентрированную нагрузку на ту или иную группу мышц. Повышать нагрузки следует, исключая упражнения для второстепенных мышечных групп или увеличивая общее количество упражнений для тех мышц, которые необходимо дополнительно развивать. Это позволяет не только устранить отставание в развитии силы отдельных мускульных групп, но и повысить результаты в отдельных упражнениях или видах спорта. Например, штангист, стремясь повысить результаты в жиме, на определенном этапе тренировки может проводить подряд по 2—3 и более упражнений для мышц рук и плечевого пояса, с необходимым промежуточным отдыхом, не чередуя их с упражнениями для туловища и ног. Борец может выполнять сразу 2—3 упражнения для мышц шеи, что не только будет хорошо развивать ее, но и поможет выработать своеобразную силовую выносливость, а это, в конечном счете, позволит борцу делать хороший «мост», крайне необходимый в схватке с противником. Велосипедист может совсем не проделывать упражнений для мышц шеи, сократить количество их для рук и плечевого пояса и за счет этого выполнить значительно большее число упражнений ногами.

Большую роль в тренировке атлета играет правильное питание. Значительные энергетические расходы, вызываемые силовыми движениями, интенсивный обмен веществ и необходимость предоставления организму ат-

лета большого количества питательных веществ для увеличения мышечной массы — все это требует рациональной организации питания. Правильно организованное, хорошее питание — залог здоровья и спортивных успехов.

Научными исследованиями доказана целесообразность установления каких-либо количественных и качественных норм питания, единых для всех спортсменов. Поэтому, занимаясь атлетической гимнастикой, составляйте для себя с помощью врача и тренера индивидуальный пищевой рацион, с учетом своего вкуса, бытовых условий, степени упитанности и величины тренировочной нагрузки. Помните, что резкое изменение привычного питания неблагоприятно отражается на работоспособности и спортивных достижениях.

Питайтесь разнообразными продуктами, небольшими по объему, но имеющими высокую калорийность. Такими продуктами, например, будут: мясо, рыба, яйца, сливочное масло, сгущенное молоко, сметана, сыр, творог, мед и сахар. Кроме того, в вашем питании должно быть достаточное количество овощей и фруктов, содержащих в себе большое количество витаминов и фитонцидов. Особенно ценными в этом отношении являются, например, морковь, зеленый лук, хрен, черная смородина и сушеный шиповник.

Калорийность вашего суточного пайка во время тренировки с гирями или штангой, в зависимости от весовой категории, к которой вы относитесь, должна составлять от 5000 до 6000 больших калорий, при высоком содержании углеводов (до 800 г) и белков (160—170 г). Особое внимание при этом уделяйте продуктам, имеющим много белков и играющим важную роль для развития и наращивания мускулатуры. К таким продуктам относятся, например, копченая колбаса, жареное мясо, сушеная вобла, белые сушеные грибы, соя, фасоль.

Старайтесь принимать пищу в строго определенные часы, лучше всего четыре раза в день, например первый завтрак — 25—30% суточного рациона, второй завтрак — 5—10%, обед — 35—40%, ужин — 20—25%. Конечно, такое распределение можно изменять в зависимости от конкретных условий жизни, труда и тренировки.

Важную роль при занятиях атлетическими упражнениями играет питьевой режим. Большое количество жид-

кости, вводимой в организм для утоления жажды, неблагоприятно влияет на сердце, способствует нездоровому увеличению веса тела и затрудняет выполнение атлетических движений. Поэтому нужно соблюдать следующие правила: стараться не употреблять более двух литров жидкости в сутки (сюда входят вода, чай, молоко, компот, суп и т. п.); никогда не пить позже чем за два часа до тренировки и ранее чем спустя один час после нее; не пить сразу больше двух стаканов жидкости; утолять сильную жажду медленными маленькими глотками (лучше всего чаем с лимоном и газированной водой с фруктовыми или ягодными соками); в большую жару выпивать $\frac{1}{2}$ стакана соленой воды (с 5—10 г поваренной соли); никогда не употреблять спиртных напитков — ни вина, ни пива.

Занимаясь атлетической гимнастикой, ведите здоровый образ жизни, соблюдайте все правила личной гигиены. Особенно тщательно следите за чистотой своего тела. Помните, что грязное тело не может быть здоровым. Ежедневное обтирание или обливание его водой и еженедельное посещение паровой бани обязательны для каждого спортсмена.

Перед каждым разделом упражнений — с гантелями, тирами и резиной — приведена таблица количества повторений упражнений. В ней указывается последовательное увеличение повторений, обычно на 1—2 раза в каждую неделю. В I комплексе дается минимальная дозировка для всех упражнений, которая постепенно возрастает и достигает максимума к последнему, XII комплексу.

Число повторений каждого движения, конечно, примерное. Оно рассчитано на новичков со средним физическим развитием, не знакомых с методикой занятий. Пользуясь этими таблицами, необходимо помнить, что нагрузка повышается также увеличением веса гантелей или гирь, увеличением упругости резины и усложнением движений. Если предлагаемое число повторений упражнений слишком мало, его следует на несколько раз увеличить, а если оно велико и вызывает чрезмерную усталость, то, наоборот, — уменьшить.

Опытные спортсмены должны сами составлять для себя такие таблицы, учитывая степень развития своей мускулатуры и тренированности. При этом устанавливается такое минимальное количество повторений для

каждого упражнения, которое спортсмен может выполнить без чрезмерного напряжения.

Тренируясь с легким и средним весом, спортсменам необходимо постепенно доходить до предельного количества повторений, так как именно последние повторения наиболее эффективны для развития силы. В связи с этим максимальные числа в таблице по возможности должны возрастать. Таким образом, чем сильнее становится атлет, тем больше он должен повторять движения с тяжестями «до отказа».

Поднимание большого веса, близкого к предельному, рекомендуется выполнять обычно не более 2—3 раз. Такие упражнения, требующие максимального напряжения мышц, можно выполнять в несколько «подходов» с 2—3-минутными перерывами для отдыха, что особенно ценно для развития силы.

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Гантельная гимнастика — одно из лучших средств для развития мускулатуры. Разнообразие упражнений позволяет воздействовать на все мышечные группы человека. Систематические занятия с гантелями укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхание, повышают обмен веществ в организме. Представители всех видов спорта успешно применяют упражнения с гантелями для общей физической подготовки. Под влиянием гантельной гимнастики формируется красивая атлетическая фигура с мощной рельефной мускулатурой и повышаются спортивные достижения.

Новичкам рекомендуется сначала в течение полугода заниматься обычной гигиенической гимнастикой по радио или самостоятельно, а потом уже переходить к гантельной гимнастике. Подросткам, пожилым и слабым людям следует выполнять более легкие комплексы упражнений с гантелями весом от 1 до 3 кг.

Если вы не занимались физическими упражнениями, то сначала в течение 2—3 месяцев проделывайте движения без гантелей, а затем с гантелями весом 1 кг. Сильные люди, занимавшиеся физическим трудом, спортом, могут начинать делать гимнастику с 2—3-килограммовыми гантелями. Увеличивать их вес следует постепенно — через каждые 3—4 месяца регулярных занятий.

Для гигиенических целей достаточно повысить вес до 3—6 кг. Спортсмены, стремящиеся к развитию большой силы, особенно борцы и штангисты, могут постепенно довести вес гантелей до 12—16 кг. По мере развития мускулатуры заменяйте легкие гантели более тяжелыми. Гантели, ставшие для вас легкими, сохраняйте для набора, который к концу года должен состоять из 4—5 пар. Вес каждой гантели в этом наборе от 1 до 8 кг. В последнее время в продаже появились гантели со съемными дисками (по типу штанги). Одна пара их заменяет весь набор.

Упражняться лучше рекомендуется ежедневно утром или днем, за полчаса до приема пищи или через 2—3 часа после него. Занятия в вечернее время менее полезны; их нужно прекращать за 1—2 часа до ночного сна. Место занятий — хорошо проветренная комната. Костюм — трусы и тапочки. Но лучше всего заниматься на открытом воздухе, надевая в холодную погоду лыжный костюм или брюки и теплый свитер.

Помните, что все упражнения гантельной гимнастики следует выполнять четко и плавно, без излишнего напряжения и задержки дыхания. При выполнении движений старайтесь всегда дышать глубоко и ровно. Как правило, при отведении рук назад, поднимании их в стороны и вверх, выпрямлении туловища и прогибании спины, т. е. во время движений, способствующих расширению грудной клетки, делайте вдох; при опускании рук вниз, различных сгибаниях, наклонах туловища и притягивании бедер к животу, т. е. при движениях, сжимающих грудную клетку и брюшную полость, делайте выдох. При упражнениях, которые по своему характеру и темпу не могут согласоваться с фазами дыхания, дышите свободно.

Проделывайте упражнения преимущественно в медленном темпе и повторяйте их от 5—6 до 15—20 раз. Грудные движения чередуйте с более легкими, равномерно распределяя нагрузку между основными мышечными группами. После каждого упражнения 20—30 сек. отдыхайте, положив гантели, медленно прогуливайтесь.

Движения прямыми руками с большой амплитудой и трудные упражнения для туловища выполняйте с легкими гантелями, а сгибания и разгибания рук, движения туловищем с небольшой амплитудой и приседания — с более тяжелыми.

Каждое занятие начинайте с быстрой ходьбы в течение 1 мин. (в комнате можно ходить на месте, высоко поднимая колени), затем выполните 11 упражнений с гантелями, далее небольшую пробежку в медленном темпе (1—2 мин.) или 60—120 подскоков на носках, после чего 2—3 мин. спокойно походите, расслабив мышцы и глубоко дыша. Длительность занятий — 15—45 мин. Закончив занятие, сделайте обтирание, оденьтесь и 5—10 мин. отдохните сидя. После занятий у вас должно быть приятное чувство легкой усталости.

Если во время упражнений или после них вы чувствуете сильное утомление, одышку, сердцебиение, головокружение или какие-либо другие неприятные ощущения, то немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу. Однако не бойтесь более в мышцах после первых занятий, так как они не опасны, быстро проходят и при систематических упражнениях больше не появляются.

1 комплекс — самый легкий. Выполняйте его 1—2 месяца, затем переходите к следующему комплексу. Упражнения делайте в указанном темпе; следите за дозировкой: вначале выполняйте их минимальное количество раз, а затем через каждые 3—5 дней прибавляйте по одному движению, достигая постепенно максимума.

Когда вы проделаете все рекомендуемые комплексы упражнений, то, пользуясь специальной литературой и указаниями тренера, самостоятельно составляйте новые комплексы. При этом учитывайте состояние своего здоровья, тренированность организма и бытовые условия.

Ниже рекомендуется схема для самостоятельного составления комплексов упражнений с гантелями:

1. Ходьба в среднем и быстром темпе.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, поднимание их вперед, в стороны и вверх, круговые движения в разных направлениях.
3. Упражнения для мышц туловища: наклоны вперед, назад и в стороны, вращения и выпады с различными движениями рук и туловища.
4. Упражнения для мышц ног: маховые движения вперед, назад и в стороны, различные приседания и выпады.
5. Ходьба в медленном темпе.

Деление упражнений по воздействию их на определенные мышечные группы, конечно, условно, так как во многих движениях одновременно участвует несколько

групп мышц, например выпады сочетаются с движениями рук и туловища. В схеме указано лишь преимущественное влияние упражнений на те или иные мышцы.

При составлении комплексов надо взять из первого и второго пунктов схемы по 4—5 упражнений, а из третьего — 2—3 и расположить их так, чтобы движения рук, туловища и ног все время чередовались. Первым рекомендуется выполнять упражнение, связанное с подниманием рук вверх и выпрямлением или прогибанием спины. Наиболее трудные движения типа приседаний проделывайте в середине комплекса или ближе к его началу, а в конце перед пробежкой делайте упражнения полегче.

Выбирайте упражнения из приведенных ниже или встречающихся в спортивной литературе. Сперва берите самые легкие движения, а затем постепенно переходите к более трудным.

Начинающим гимнастам рекомендуется проделывать каждый комплекс в течение 2 месяцев, настойчиво добиваясь четкого легкого выполнения движений. Хорошо развитые, сильные люди, систематически занимающиеся физическим трудом или спортом, могут менять комплексы ежемесячно.

Приведенные комплексы составлены по следующему плану:

1-е упражнение для мышц рук и плечевого пояса — различные движения, преимущественно прямыми руками вверх с выпрямлением или прогибанием спины.

2-е упражнение для косых мышц живота — разнообразные наклоны и повороты туловища.

3-е упражнение для мышц ног — различные приседания.

4-е упражнение для мышц рук — сгибание и разгибание их в разных положениях.

5-е упражнение для прямой мышцы живота — движения туловищем и ногами, лежа на спине.

6-е упражнение для мышц шеи — движения головой с оттоплением и упражнения стоя в положении моста.

7-е упражнение для мышц рук и плечевого пояса — движения прямыми руками в разных направлениях, сгибание и разгибание рук в упоре.

8-е упражнение для мышц спины — сильные прогибания в разных исходных положениях.

9-е упражнение для мышц ног и плечевого пояса —

разные выпады с движениями рук и разновидности приседаний.

10-е упражнение для мышц плечевого пояса—движения прямыми руками, стоя и лежа.

11-е упражнение для мышц брюшного пресса — наклоны вперед, повороты и скручивания туловища с разнообразными положениями рук.

Пользуясь этим планом, можно составлять новые комплексы, выбирая упражнения из хорошо знакомых комплексов. Приведенный план, конечно, не является неизменным. В соответствии с данной выше общей схемой для построения комплексов он может изменяться в зависимости от степени физической подготовленности и тренированности занимающихся.

I комплекс

1. Поставьте ноги врозь. Поднимите прямые руки вверх, потянитесь и сделайте глубокий вдох (рис. 1); опустите руки вниз, делая выдох. Потягиваясь, отводите голову назад и выпрямляйте спину. Темп медленный; повторите упражнение 4—7 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире. Наклоняйтесь вправо и влево, поочередно сгибая руки (рис. 2). Поворачивайте голову в сторону наклона, ноги не сгибайте. Темп средний; повторите 9—12 раз в каждую сторону.

3. Слегка расставьте ноги, поставив ступни параллельно. Глубоко присядьте на носках, сгибаясь вперед и опуская руки с гантелями на пол — выдох (рис. 3); примите исходное положение — вдох. Приседая, опускайте грудь к коленям. Темп средний; повторите 16—19 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Поочередно сгибайте руки к плечам (рис. 4); голову и туловище держите прямо. Темп средний; повторите 22—28 раз каждой рукой.

5. Лягте на спину. Поднимая руки вперед, перейдите в положение сидя и наклонитесь вперед — выдох (рис. 5); затем опуститесь в исходное положение — вдох. Ноги все время держите прямыми. Темп средний; повторите 10—13 раз.

6. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, руки с гантелями опустите около бедер на пол. Поднимите прямые руки в стороны-вверх, отводя голову назад и выпрямляя спину — вдох (рис. 6); с выдохом опустите ру-

Комплекс упражнений с гантелями

Номер упражнения

Номер комплекса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	4-7	9-12	16-19	22-28	10-13	7-10	10-13	4-7	6-9	10-16	12-15
II	5-8	10-13	17-20	24-30	11-14	12-18	11-14	5-8	7-10	12-18	13-16
III	6-9	11-14	18-21	26-32	12-15	14-20	12-15	6-9	8-11	14-20	14-17
IV	7-10	12-15	19-22	28-34	13-16	15-22	13-16	7-10	9-12	16-22	15-18
V	8-11	13-16	20-23	30-36	14-17	18-24	20-26	8-11	10-13	18-24	16-19
VI	9-12	14-17	21-24	32-38	15-18	20-26	22-28	9-12	11-14	20-26	17-20
VII	10-13	15-18	22-25	34-40	16-19	4-10	10-13	10-13	12-15	22-28	18-21
VIII	11-14	16-19	23-26	36-42	17-20	6-12	24-30	11-14	13-16	24-30	19-22
IX	12-15	17-20	24-27	38-44	18-21	8-14	25-28	12-15	14-17	26-32	20-23
X	13-16	18-21	25-28	40-46	19-22	10-16	26-29	13-16	15-18	28-34	21-24
XI	14-17	19-22	26-29	42-48	20-23	12-18	27-30	14-17	16-19	30-36	22-25
XII	15-18	20-23	27-30	44-50	21-24	14-20	12-15	15-18	17-20	32-38	23-26

ки вниз. Ноги держите прямыми; туловище не сгибайте. Темп медленный; повторите 7—10 раз.

7. Поставьте ноги врозь. Поднимите прямые руки стороны, ладонями вниз, сводя лопатки, сделайте вдох (рис. 7); опустите руки вниз — выдох. Темп медленный; повторите 10—13 раз.



8. Лягте на пол животом вниз, руки отведите в стороны. Поднимая туловище над полом, сильно прогибайте спину и, сводя лопатки, оттягивайте прямые руки назад — вдох (рис. 8); с выдохом возвращайтесь в исходное положение. Прогибая спину, отводите голову назад, ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 4—7 раз.



9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады, поднимая руки вперед — вдох (рис. 9); с выдохом возвращайтесь в исходное положение. При выпаде выпрямляйте спину и отводите голову назад, таз опускайте низко к полу; ногу делающую выпад, сильно сгибайте, другую ногу выпрямляйте. Темп средний; повторите 6—9 раз каждой ногой.

10. Поставьте ноги вместе. Отводите прямые руки назад ладонями вперед, слегка разводя их в стороны, сводя лопатки — вдох (рис. 10); опуская руки, делайте выдох. При вдохе поднимайте голову вверх. Темп медленный; повторите 10—16 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире. Наклоняйтесь вперед, опуская руки с гантелями к полу — выдох (рис. 11); выпрямляясь, делайте вдох; ноги не сгибайте. Темп средний; повторите 12—15 раз.

II комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки согните к плечам, попеременно выпрямляйте руки вверх (рис. 12). Дышите свободно. Темп средний; повторите 5—8 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно, руки поднимите вперед. Поворачивайте туловище направо и налево, отводя руки в сторону, одноименную повороту (рис. 13); ноги не сгибайте и не отрывайте пяток от пола. Темп средний; повторите 10—13 раз в каждую сторону.



3. Поставьте ноги вместе. Приседайте на носках, поднимая руки вперед — выдох (рис. 14). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Сгибайте руки к плечам, сводя лопатки — вдох (рис. 15). Темп медленный; повторите 24—30 раз.

5. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Переходя в положение сидя, поочередно поднимайте ногу вверх и отводите под нее руки с гантелями — выдох (рис. 16). Туловище наклоняйте вперед, руки держите прямыми. Темп средний; повторите 11—14 раз.

6. Поставьте ноги врозь, руки на пояс, слегка наклонитесь вперед и опустите голову, повесив на нее лямку с гантелями. Поднимайте голову вверх и спокойно опускайте вниз (рис. 17). Туловище не должно участвовать в движении. Темп средний; повторите 12—18 раз.

7. Слегка расставьте ноги. Попеременно поднимайте прямые руки вперед и назад (рис. 18). Темп средний; повторите 11—14 раз.

8. Лягте на грудь, вытянув руки вперед. Поднимайте туловище над полом, сгибая руки к плечам, сводя лопатки и сильно прогибая спину — вдох (рис. 19); ступни закреплены; голову отводите назад, локти приближайте к бокам. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте попеременно выпады в стороны, сгибая руки и отводя плечи назад — вдох (рис. 20). Туловище не наклоняйте, голову слегка приподнимайте. Темп средний; повторите 7—10 раз.



10. Поставьте ноги врозь. Поднимайте руки в стороны-вверх, вращая их в плечевых суставах — вдох (рис. 21). Ладони поворачивайте то вверх, то вниз; поднимая руки вверх, энергично выпрямите спину. Темп медленный; повторите 12—18 раз.

11. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, руки поднимите вверх пошире. Наклоняйтесь вперед, опуская руки с гантелями к полу — выдох (рис. 22). Ноги все время держите прямыми; наклоняясь, старайтесь, возможно ниже опускать грудь. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

III комплекс

1. Поставьте ноги вместе. Поднимайте руки в стороны-вверх, сводя лопатки — вдох (рис. 23); голову слегка приподнимайте. Темп медленный, повторите 6—9 раз.

2. Поставьте ноги врозь, руки с гантелями — за голову. Наклоняйтесь вправо и влево (рис. 24). Локти оттягивайте назад, ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 11—14 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки с гантелями заложите за спину. Присядьте на носках, сохраняя прямое положение головы и туловища (рис. 25), колени не разводите. Темп медленный; повторите 18—21 раз.

4. Поставьте ноги вместе, руки поднимите в стороны. Поочередно сгибайте руки, поворачивая голову в сторону выпрямленной руки (рис. 26). Руки все время держите на одном уровне. Темп средний; повторите 20—32 раза.



5. Лягте на пол на спину, вытянув руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, переходите в положение сидя, выпрямив спину (рис. 27) — выдох. Руки и ноги держите прямыми. Темп средний; повторите 12—15 раз.

6. Поставьте ноги врозь, руки на пояс, на голову наложите лямку с прицепленными к ней гантелями. Наклоняйте голову назад (рис. 28) и поднимайте в исходное положение. Темп медленный; повторите 14—20 раз.



7. Поставьте ноги врозь. Поднимайте прямые руки вперед — вдох (рис. 29). Темп медленный; повторите 12—16 раз.

8. Станьте на колени, зацепив за что-либо ступни (поместив их под шкаф, под гирю и т. п.). Поднимая руки вперед-вверх и прогибая спину, наклоняйтесь вперед.

ред, опуская таз к пяткам (рис. 30). Наклоняясь, отводите голову назад. Темп медленный; повторите 6—9 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады вперед то правой, то левой ногой, поднимая руки вверх и энергично прогибая спину — вдох (рис. 31). Голову отводите назад: старайтесь побольше согнуть выставляемую вперед ногу и опустить таз ниже к полу. Темп средний; повторите 8—11 раз.

10. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны, сведя лопатки. Опускайте прямые руки вниз, скрещивая их перед собой — выдох (рис. 32). Темп медленный; повторите 14—20 раз.

11. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Быстро наклоняйтесь вперед, опуская руки вниз между ногами — выдох (рис. 33); затем медленно выпрямляйтесь, поднимая руки вверх — вдох. Ноги не сгибайте; наклоняясь, сильно сгибайте спину; повторите 14—17 раз.

IV комплекс

1. Поставьте ноги врозь. Попеременно поднимайте прямые руки вверх и назад (рис. 34). Темп средний; повторите 7—10 раз.

2. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно. Поворачивайте туловище налево и направо, поднимая руки



вверх, отводя голову назад и выпрямляя спину — вдох (рис. 35). Держите ноги все время прямыми и не отрывайте пятки от пола. Темп медленный; повторите 12—15 раз.

3. Ноги слегка расставьте, ступни параллельны. Делайте глубокие пружинящие приседания на всей ступне,

поднимая руки вперед и опуская таз пониже к полу — выдох (рис. 36). Приседая, опускайте грудь к бедрам. Темп средний; повторите 19—22 раза.

4. Поставьте ноги вместе, руки отведите в стороны. Сгибайте руки, поворачивая ладони вверх (рис. 37). Держите локти все время на одном уровне. Темп средний; повторите 28—34 раза.

5. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед, руки отведите в стороны. Поднимая прямые ноги вверх, сводите руки вперед, смыкая гантели под ногами — выдох (рис. 38). Поднимая ноги, сильно сгибайте туловище. Темп средний; повторите 13—16 раз.



6. Поставьте ноги врозь, руки на пояс, туловище и голову слегка наклоните вперед, на голову наденьте лямку с прикрепленными к ней гантелями. Делайте круговые движения головой в одну и другую сторону (рис. 39). Гантели все время описывают небольшие круги над полом; туловище держится в одном положении. Темп средний; повторите 16—22 раза.

7. Поставьте ноги вместе, поднимите руки вперед. Разводите прямые руки в стороны, ладонями вперед, сводя лопатки — вдох (рис. 40). Темп медленный; повторите 13—16 раз.

8. Станьте в упор лежа, разведя ноги в стороны. Периодически поднимайте руки в сторону-назад, поворачивая голову и туловище (рис. 41), без задержки. Руки и ноги не сгибайте; темп средний; повторите 7—10 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады в стороны то правой, то левой ногой, поднимая одну руку вверх, а другую в сторону (рис. 42) — вдох. Темп средний; повторите 9—12 раз.

10. Поставьте ноги вместе, руки согните перед грудью. Разгибайте и отводите руки вниз-назад, сводя лопатки и делая два дополнительных пружинящих дви-

жения руками назад — вдох (рис. 43). Голову слегка приподнимайте. Темп средний; повторите 16—22 раза.

11. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны и подняв руки в стороны-вверх. Наклоняйтесь вперед, опуская руки с гантелями то к одной, то к другой ноге — выдох (рис. 44). Старайтесь опускать грудь пониже к бедрам, а гантелями касаться пола около носка ноги. Темп медленный; повторите 15—18 раз.

V комплекс

1. Поставьте ноги вместе, сгибайте руки к плечам и поднимайте их вверх, выпрямляя спину — вдох (рис. 45); затем снова сгибайте руки к плечам и опускайте вниз — выдох. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите в стороны. Наклоняйтесь влево и вправо, поворачивая голову и держа ноги и руки прямыми (рис. 46). Туловище



должно двигаться все время в одной плоскости. Темп средний; повторите 13—16 раз.

3. Поставьте ноги вместе. Делайте глубокое приседание на носках, широко разводя колени и поднимая руки вверх (рис. 47) — вдох. Старайтесь выпрямлять спину. Темп медленный; повторите 22—23 раза.

4. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно, руки согните. Энергично поворачивая туловище, попеременно выпрямляйте руки вперед (рис. 48). Когда одна рука выпрямляется вперед, локоть другой руки отводится назад. Темп средний; повторите 30—36 раз.

5. Лягте на спину, привязав гантели к ступням, ладони положите под голову. Поочередно поднимайте при-

мые ноги вверх (рис. 49). Локти плотно прижимайте к полу. Темп средний; повторите 14—17 раз.

6. Станьте на четвереньки, надев на голову лямку с подвешенными к ней гантелями. Поднимайте и опускайте голову (рис. 50); руки не сгибайте. Темп средний; повторите 18—24 раза.

7. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вперед. Поочередно опускайте и поднимайте кисти (рис. 51). Руки все время зафиксированы в одном положении, двигаются только кисти. Темп средний; повторите 20—26 раз.

8. Поставьте ноги вместе. Наклоняясь вперед, отводя руки в стороны и прогибаясь, поочередно поднимайте



назад-вверх то правую, то левую ногу (рис. 52). Голову отводите назад; ноги и руки не сгибайте; прогибаясь, сведите лопатки и старайтесь лучше сохранить равновесие. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады вперед то левой, то правой ногой, поднимая одну руку вперед-вверх, а другую — отводя назад (рис. 53). Голову отводите назад и энергично выпрямляйте спину. Темп средний; повторите 10—13 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Поднимайте руки вверх пошире, делая два дополнительных пружинящих движения прямыми руками назад, сводя лопатки — вдох (рис. 54). Голову держите прямо. Темп средний; повторите 18—24 раза.

11. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, приближая грудь к бедрам и опуская руки вниз-назад — выдох (рис. 55). Ноги все время держите прямыми. Наклоняйтесь быстро, а выпрямляйтесь в исходное положение медленно. Повторите 16—19 раз.

VI комплекс

1. Поставьте ноги врозь. Делайте попеременные круговые движения прямыми руками в боковой плоскости (рис. 56). Старайтесь не раскачивать туловище. Темп средний; повторите 9—12 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельны. Поворачивая туловище налево и направо, делайте захлестывающие движения руками: одну сгибайте перед грудью, а другую отводите за спину (рис. 57), ноги не сгибайте и не сдвигайтесь с места. Темп средний; повторите 14—17 раз.

3. Ноги слегка расставьте, ступни параллельны, руки поднимите вверх. Быстро наклоняясь вперед, поглубже присядайте на всей ступне, опуская руки вниз и отводя их назад — выдох (рис. 58); затем медленно выпрямляйтесь в исходное положение — вдох. Приседая, старайтесь опускать таз пониже к полу, а грудью касаться бедер. Повторите 21—24 раза.

4. Поставьте ноги вместе, руки поднимите в стороны ладонями вперед. Сгибайте руки перед грудью, не опуская локтей — выдох (рис. 59). Разгибая руки в стороны, сводите лопатки. Темп медленный; повторите 32—38 раз.



5. Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища и подняв согнутые ноги с привязанными к ступням гантелями. Попеременно сгибайте и разгибайте ноги, подражая движениям велосипедиста (рис. 60). Голову и плечи плотно прижимайте к полу. Темп средний; повторите 15—18 раз.

6. Станьте на четвереньки и наденьте на голову лямку с подвешенными к ней гантелями. Поворачивая голо-

ву направо и налево, раскачивайте гантели перед собой (рис. 61). Руки не сгибайте. Темп средний; повторите 20—26 раз.

7. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вперед, взяв гантели за один шар. Поднимайте и опускайте кисти, стараясь не делать движения руками (рис. 62). Темп средний; повторите 22—28 раз.



8. Лягте грудью на стол, закрепив ступни и опустив руки вперед к полу. Поднимайте туловище над столом, сильно прогибаясь и отводя руки назад — вдох (рис. 63). Голову поднимать вверх. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады в стороны то правой, то левой ногой, отводя руки в стороны и наклоняясь к согнутой ноге (рис. 64). Руки не сгибайте. Темп средний; повторите 11—14 раз.

10. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Делайте большие круги руками в лицевой плоскости (рис. 65). Старайтесь не раскачивать туловище. Темп средний; повторите 20—26 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире. Наклоняйтесь вперед с прямой спиной, поднимая руки вперед-вверх — выдох (рис. 66). Голову отводите назад, руки и ноги держите прямыми. Темп средний. Повторить 17—20 раз.

VII комплекс

1. Поставьте ноги вместе. Поднимайте руки вверх, энергично потягиваясь и поднимаясь на носки — вдох (рис. 67); затем опускайте руки через стороны вниз, сводя лопатки — выдох. Потягиваясь, отводите голову назад. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь влево и вправо, не меняя положения рук и держа туловище и голову в одной плоскости (рис. 68). Ноги не сгибайте и не отделяйте пяток от пола. Темп средний; повторите 15—18 раз.

3. Поставьте ноги врозь. Возьмите в одну руку две гантели и согните ее к плечу. Выпрямляя руку вверх, приседайте глубже на всей ступне — «подсед» (рис. 69).



Смотрите на поднятые вверх гантели. Темп быстрый, повторите 22—25 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Поднимайте руки вверх и возвращайтесь в исходное положение (рис. 70). Темп средний; повторите 34—40 раз.

5. Лягте на спину, ноги с привязанными к ступням гантелями разведите в стороны пошире, руки поднимите вверх-наружу и положите на пол. Поднимая ноги от пола, скрещивайте их так, чтобы сверху была то одна, то другая нога (рис. 71); руки и спину плотно прижимайте к полу, темп средний; повторите 16—19 раз.

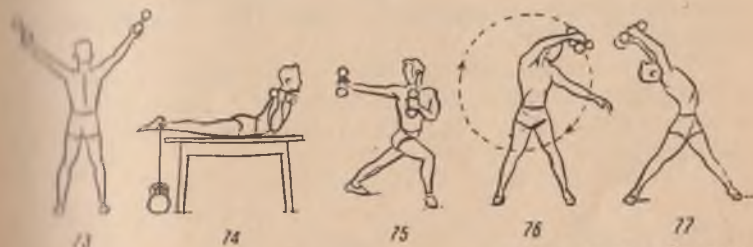
6. Лягте на спину, согнув и расставив ноги, руки вытяните вдоль туловища. Сильно прогибаясь с помощью рук, становитесь на «мост», так, чтобы опираться только на лоб и ступни ног (рис. 72). Темп средний; повторите 4—10 раз.

7. Поставьте ноги врозь и возьмите гантели за один шар. Поднимайте руки в стороны-вверх, выпрямляя спину — вдох (рис. 73). Темп медленный; повторите 10—13 раз.

8. Лягте животом на стол, ступни ног закрепите, руки с гантелями опустите вниз. Прогибаясь, поднимайте туловище над столом, сгибая руки к плечам — вдох

(рис. 74). Голову отводите назад, локти приближайте к бокам. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Поочередно то правой, то левой ногой делайте выпады вперед, поворачивая туловище и отводя руки в сторону, одноименную согнутой ногой (рис. 75): спину держите прямо. Темп средний; повторите 12—15 раз.



10. Поставьте ноги врозь пошире. Возьмите обе гантели в одну руку. Делайте круговые движения рукой с гантелями в лицевой плоскости (рис. 76). Ноги не сгибайте. Темп средний; повторите 22—28 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно. Поворачивайтесь налево и направо, поднимайте руки вверх и наклоняйтесь назад — вдох (рис. 77). При наклоне ступни не сдвигайте с места. Темп медленный; повторите 18—21 раз.

VIII комплекс

1. Поставьте ноги вместе, руки согните к плечам. Разгибая руку вверх-наружу, прогибайтесь и поочередно отставляйте ноги назад — вдох (рис. 78); голову отводите назад. Темп медленный; повторите 11—14 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, руки отведите в стороны. Наклоняйтесь вперед, сгибая одну ногу и опуская руки к носку выпрямленной ноги — выдох (рис. 79); наклоняясь, опускайте грудь к бедру. Темп средний; повторите 16—19 раз.

3. Поставьте ноги врозь. Делайте быстрые глубокие приседания на всей ступне — «подседы», поднимая руки вверх (рис. 80); приседая, старайтесь опускать таз пониже. Возвращайтесь в исходное положение медленно; повторите 23—26 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Поднимайте руки в стороны и сгибайте их за голову, сводя лопатки и оттягивая локти назад — вдох (рис. 81). Темп медленный; повторите 36—42 раза.

5. Лягте на спину. Ноги с привязанными к ступням гантелями вытяните, руки согните, положив ладони под голову. Поднимайте прямые ноги вверх до образования прямого угла с туловищем — выдох (рис. 82); спину и локти плотно прижимайте к полу. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

6. Станьте на «мост», руки с гантелями согните перед грудью. Покачивайте туловищем в этом положении вперед-назад (рис. 83). Темп средний; повторите 6—12 раз.



7. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны, держа гантели за один шар. Делайте круговые движения кистями, не опуская и не сгибая рук (рис. 84). Темп средний; повторите 24—30 раз.

8. Лягте животом на стол, ступни ног закрепите. Руки с гантелями опустите вниз. Поднимайте туловище над столом, сильно прогибая спину и сгибая руки за голову — вдох (рис. 85). Старайтесь оттягивать локти назад. Темп медленный; повторите 11—14 раз.

9. Поставьте ноги вместе. Делайте выпады в сторону то правой, то левой ногой, отводя руки в сторону, поворачивая туловище в сторону, одноименную согнутой ноге, и касаясь локтем колена (рис. 86). Темп средний; повторите 13—16 раз.

10. Лягте на спину, вытянув ноги и отводя руки в стороны. Сводите прямые руки перед собой — выдох (рис. 87). Темп медленный; повторите 24—30 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно. Поворачивайтесь налево и направо, отводя руки в стороны и наклоняясь назад — вдох (рис. 88); ноги все



время держите прямыми и не сдвигайте с места; наклоняясь назад, сильно прогибайтесь. Темп медленный; повторите 19—22 раза.

IX комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Делайте небольшие круги прямыми руками в боковой плоскости (рис. 89). Темп средний; повторите 12—15 раз.

2. Поставьте ноги врозь. Наклоняйте туловище влево и вправо, поднимая одну руку вверх, а другую — сгибая перед грудью (рис. 90). Ноги не сгибайте, старайтесь, чтобы туловище двигалось в одной плоскости. Темп средний; повторите 17—20 раз.

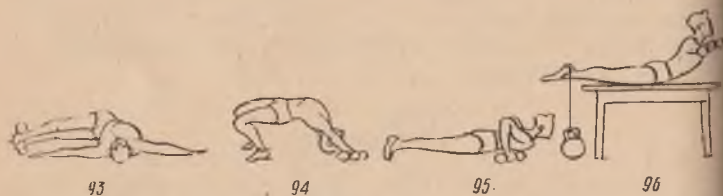


3. Поставьте ноги вместе, руки с гантелями на пояс. Делайте глубокие приседания на носках, отставляя в сторону то одну, то другую ногу (рис. 91). Туловище все время держите прямо; голову не наклоняйте. Темп медленный; повторите 24—27 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Сгибайте руки за спиной, сводя лопатки и соединяя под ними гантели — выдох (рис. 92). Туловище не наклоняйте. Темп медленный; повторите 38—44 раза.

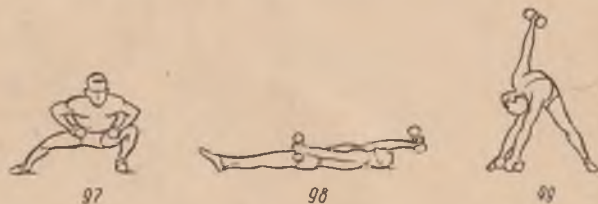
5. Лягте на спину, ноги с привязанными к ступням гантелями вытяните, руки отведите в стороны ладонями вверх. Поднимайте прямые ноги вверх и опускайте их в одну и другую стороны (рис. 93); старайтесь не отрывать плеч от пола. Темп средний; повторите 18—21 раз.

6. Станьте на «мост» и вытяните руки вдоль туловища. Поднимайте прямые руки вверх пошире и опускайте их до касания гантелями пола — вдох (рис. 94).



Делая «мост», старайтесь возможно больше прогибаться и выпрямлять ноги. Темп медленный; повторите 8—14 раз.

7. Станьте в упор лежа. Сгибайте и разгибайте руки, сохраняя прямое положение туловища и ног (рис. 95). При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Темп медленный; повторите 25—28 раз.



8. Лягте животом на стол, закрепив ступни ног, руки с гантелями опустите вниз. Поднимайте туловище над столом, возможно больше прогибая спину и отводя руки в стороны-назад — вдох (рис. 96); голову поднимайте вверх. Темп медленный; повторите 12—15 раз.

9. Присядьте и отставьте одну ногу в сторону, руки с гантелями поставьте на пояс. Поочередно сгибая одну ногу и выпрямляя другую, переносите тяжесть тела на отставленную ногу (рис. 97); старайтесь не наклоняться вперед. Темп медленный, повторите 14—17 раз.

10. Лягте на спину. Попеременно поднимайте вытянутые руки вверх (рис. 98); спину плотно прижимайте к полу. Темп средний; повторите 26—32 раза.

11. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите в стороны. Наклоняясь вперед, с поворотом туловища касайтесь левой рукой правого носка, выпрямляйтесь, затем так же касайтесь правой рукой левого носка (рис. 99). Наклоняйтесь быстро, делая выдох, а выпрямляйтесь медленно, делая вдох. Ноги и руки все время держите прямыми. Повторите 20—23 раза.

Х комплекс

1. Поставьте ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх, скрещивайте перед собой, делая вдох, затем опускайте их вниз, делая выдох (рис. 100). Поднимая руки вверх, максимально отводите плечи назад и прогибайте спину. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

2. Ставьте на колени, руки поднимите в стороны, поворачивая туловище, наклоняйтесь назад и доставайте



правой рукой левую ступню — выпрямляйтесь; затем также доставайте левой рукой правую ступню (рис. 101). При повороте делайте выдох, руки все время держите прямыми. Темп медленный; повторите 8—21 раз.

3. Поставьте ноги вместе. Глубоко присядьте на носки, отводя руки и одну ногу в сторону (рис. 102); туловище держите прямо, поочередно отставляйте обе ноги. Темп медленный; повторите 25—28 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх-наружу, держа гантели за один шар. Сгибайте руки за голову, опуская гантели за спину — выдох (рис. 103), старайтесь не наклонять голову и туловище вперед. Темп медленный; повторите 40—46 раз.

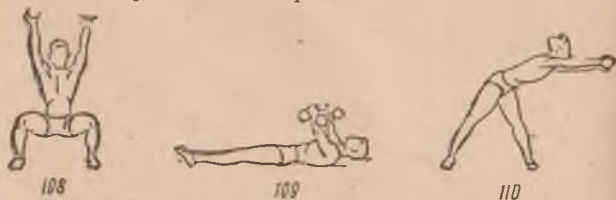
5. Лягте на спину, ноги с привязанными к ступням гантелями вытяните, положите ладони под затылок. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх (рис. 104), спину и локти плотно прижимайте к полу. Темп средний; повторите 19—22 раза.



6. Станьте на «мост». Руки вытяните вдоль туловища. Поочередно поднимайте руки вверх (рис. 105). Темп средний; повторите 10—16 раз.

7. Станьте в упор лежа. Сгибайте и разгибайте руки в упоре на гантелях, поочередно поднимая одну ногу назад-вверх и прогибая спину. При сгибании рук — вдох, а при разгибании — выдох (рис. 106). Темп медленный; повторите 26—29 раз.

8. Лягте животом на стол, закрепив ступни ног, руки с гантелями опустите вниз к полу. Слегка приподнимаясь над столом, поворачивайте туловище направо и налево, разводя руки в стороны — вдох (рис. 107). Темп медленный; повторите 13—16 раз.



9. Поставьте ноги врозь пошире. Глубоко присядьте на всей ступне, поднимая руки вверх (рис. 108); приседая, старайтесь опустить таз пониже к полу. Темп средний; повторите 15—18 раз.

10. Лягте на спину, вытяните ноги, поднимите руки вверх-наружу и опустите на пол. Поднимая руки вперед, сближайте их перед грудью — выдох (рис. 109). Темп медленный; повторите 28—34 раза.

11. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно. Наклонившись вперед с прямой спиной, поворачивайтесь влево и направо, поднимая руки вперед-вверх — выдох (рис. 110). Ноги не сгибайте и не отрывайте пяток от пола. Темп медленный; повторите 21—24 раза.

XI комплекс

1. Поставьте ноги врозь. Делайте круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости вправо и влево (рис. 111). Темп средний; повторите 14—17 раз.

2. Станьте на колени, руки поднимите вверх. Делайте наклоны влево и вправо не меняя положения рук и поочередно отставляя ноги в стороны (рис. 112). Темп медленный; повторите 19—22 раза.



3. Поставьте ноги вместе. Присядьте пониже поочередно на одной ноге, отставляя другую ногу в сторону и поднимая вытянутые руки вверх-наружу — вдох (рис. 113). Туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 26—29 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Поочередно одну руку поднимайте в сторону-вверх и сгибайте над головой, а другую сгибайте за спиной, держа гантели за один шар (рис. 114). Темп средний; повторите 42—48 раз.

5. Лягте на спину, ноги с привязанными к ступням гантелями вытяните, руки поднимите вверх и положите на пол, ладонями кверху. Сгибайте ноги, широко разводя колени и подтягивая бедра к животу (рис. 115), затем выпрямляйте их, широко разводя в стороны, а потом

смыкая (подражая движениям ног пловца при бросе). Подтягивая ноги к животу, делайте выдох, выпрямляя ноги — вдох. Темп средний; повторите 20—23 раза.

6. Станьте на «мост», руки согните к плечам. Выпрямляйте руки вперед (рис. 116). Темп средний; повторите 12—18 раз.

7. Поставьте ноги вместе. Наклоняясь вперед, опускайте руки с гантелями к полу и, переступая ими вперед, переходите в упор лежа, сгибайте и разгибайте ру-



ки, после чего возвращайтесь в исходное положение (рис. 117); дышите свободно; темп средний; повторите 27—30 раз.

8. Лягте животом на стол, закрепив ступни ног, руки с гантелями опустите вниз. Сильно прогибаясь, поднимайтесь над столом, разводя руки вверх-наружу — вдох (рис. 118); голову отводите назад. Темп медленный; повторите 14—17 раз.



9. Поставьте ноги вместе. Поочередно приседайте на одной ноге, вытягивая другую ногу вперед. Одновременно наклоняйтесь вперед и старайтесь руками коснуться носка ноги — выдох (рис. 119). Темп медленный; повторите 16—19 раз.

10. Лягте на спину. Поднимайте руки вперед-вверх и опускайте их за головой до касания пола — вдох (рис. 120). Поднимая руки, энергично вытягивайте тело. Темп медленный; повторите 30—36 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно. Наклонившись вперед и подняв в сторону руки, пово-

рачивайтесь в стороны (рис. 121) — выдох. Спину и ноги держите прямыми; голову отводите назад. Темп медленный, повторите 22—25 раз.

XII комплекс

1. Поставьте ноги вместе. Поднимая руки вверх-назад и отставляя одну ногу назад на носок, прогибайтесь — вдох (рис. 122); затем с выдохом опускайте руки в стороны-вниз и возвращайтесь в исходное положение. Голову отводите назад; ноги отставляйте поочередно; опуская руки, сводите лопатки. Темп медленный; повторите 15—18 раз.



2. Станьте на колени. Поднимая руки вправо, садьтесь на пол слева от голени (рис. 123). Затем, поднимая руки влево, садьтесь справа; поворачивайте голову в сторону вытянутых рук. Темп средний; повторите 20—30 раз.

3. Поставьте ноги вместе. Приседайте поочередно на одной ноге, отставляя другую ногу в сторону и наклоняясь к ней. При этом одной рукой касайтесь стопы, а другую поднимайте вверх (рис. 124). Темп медленный; повторите 27—30 раз.

4. Поставьте ноги врозь. Возьмите гантели за один шар. Поочередно сгибайте руки: отводя одну из них за голову, а другую за спину так, чтобы коснуться своим локтем шар гантели за лопатками (рис. 125), туловище держите прямо. Темп средний; повторите 44—50 раз.

5. Лягте на спину, ноги с привязанными к ступням гантелями, вытяните, руки поднимите вверх и положите на пол. Поднимайте прямые ноги вверх и, сильно сги-

баясь и поднимая таз, опускайте их за голову, до касания гантелями пола — выдох (рис. 126); ноги все время держите вытянутыми. Темп средний; повторите 21—24 раза.

6. Станьте на «мост», руки вытяните вдоль туловища. Поднимайте прямые руки вверх до касания гантелями пола за головой (рис. 127); старайтесь сильнее прогибаться. Темп средний; повторите 14—20 раз.



7. Станьте в упор лежа, разведя ноги врозь. Сгибая одну руку (переносите на нее тяжесть), другую выпрямляйте (рис. 128); голову не наклоняйте, ноги держите прямыми; темп медленный; повторите 12—15 раз.

8. Лягте грудью на стол, обхватив его руками, ноги с привязанными к ступням гантелями поставьте на пол. Прогибаясь, поднимайте прямые ноги назад-вверх (рис. 129); грудь плотно прижимайте к столу. Темп медленный; повторите 15—18 раз.



9. Поставьте ноги вместе. Поочередно приседайте на одной ноге, поднимая другую ногу и руки вперед (рис. 130); дышите свободно; туловище слегка сгибайте вперед; голову не опускайте. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

10. Лягте на спину, руки отведите в стороны и положите на пол. Приподнимая руки над полом, скрещивайте их над головой (рис. 131). Темп средний; повторите 32—38 раз.

11. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх и соедините гантели над головой. Делайте круговые движения туловищем, последовательно наклоняя его вправо, вперед, влево, назад (рис. 132). Старайтесь при наклоне вперед делать выдох, а при наклоне назад — вдох. Ноги и руки все время держите прямыми, голову не опускайте. Темп медленный; повторите 23—30 раз.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гирями укрепляют здоровье, хорошо развивают силу и улучшают координацию движений. Видящиеся гиревики отличаются гармоничным развитием всех частей тела, массивными мышцами и статной осанкой. По своему внешнему виду они более, чем представители всех других видов спорта, похожи на античные образцы человеческого тела, воплощенные в замечательных статуях Диодумена, Копьеносца, Дискобола и Авонисомена. Ведь недаром разнообразные тяжелоатлетические упражнения были важной составной частью античной системы физического воспитания.

Систематические занятия с гирями, безусловно, полезны всем спортсменам, особенно штангистам, борцам и метателям. Сильнейшие представители этих видов спорта у нас и за рубежом издавна применяют гири в своей тренировке.

Упражнения с тяжестями широко используют в своих тренировках и представители таких «несиловых» видов спорта, как плавание, фехтование и теннис. Так, например, один из лучших профессиональных теннисистов мира Льюис Ходд усиленно занимался тяжелой атлетикой, а чемпионка Австралии по теннису Кофлан в 19-летнем возрасте ежедневно упражнялась с гирями и штангой весом 30—40 кг!

Новичкам следует предварительно 2—3 месяца выполнять ежедневную «зарядку», затем в течение года заниматься гиревой гимнастикой и только после этого перейти к упражнениям с гирями. Спортсменам с хорошей физической подготовкой можно сразу приступать к занятиям с гирями.

Упражнения с тяжестями дают большую нагрузку организму, и в частности сердечно-сосудистой системе, по-

этому перед началом занятий обязательно пройдите медицинский осмотр и посоветуйтесь с врачом о состоянии своего здоровья и дозировке упражнений, особенно в первые 2—3 месяца занятий. В дальнейшем ежемесячно показывайтесь врачу, а после года систематической тренировки с гириями, при хорошем состоянии здоровья, проходите врачебный осмотр через каждые полгода.

Если есть возможность, то тем, кто не занимался ранее физическими упражнениями, следует обратиться к тренеру или опытному спортсмену-тяжеловатлету, чтобы с их помощью научиться правильно выполнять упражнения с гириями.

Если у вас в городе, на производстве, в колхозе, в учебном заведении или воинской части есть физкультурный коллектив, то вступите в него и занимайтесь тяжелой атлетикой под руководством тренера. Ведь коллективные занятия очень интересны, причем тренер и более опытные товарищи всегда помогут вам овладеть техникой и достичь высоких результатов.

Упражняться с гириями в домашних условиях можно ежедневно по 20—40 мин. или через день по 1—1½ часа, причем в первом варианте нужно раз в неделю отдыхать. Установите постоянные часы для занятий: например, утром — за полчаса до завтрака, днем — за час до обеда или через 2—3 часа после него; вечерние занятия надо кончать не позже чем за 2 часа до ночного сна.

Для разных упражнений в зависимости от их трудности и мышечной силы надо применять гири различного веса. Поэтому желательно иметь у себя минимум три пары гирь: 16 кг, 24 кг и 32 кг. В домашних условиях лучше всего пользоваться насыпными гириями, которым можно придавать любой вес. Для этого надо взять одну пару простых весовых двухпудовок и сделать их пустотелыми (высверлить внутри на специальном станке). Затем необходимо засыпать внутрь гирь дробь или мелкие кусочки свинца. Оставшееся свободное пространство заполняйте мягкой ветошью. Если гирь нет, то можно заменить их мешочками с прочными брезентовыми ручками, а вместо дроби и свинца использовать куски другого металла, камни или песок. Такие самодельные «гири» легко сделать. Правда, они не особенно удобны, но эффект от занятий с ними получается хороший.

Начинайте упражняться с гириями весом 12—16 кг

каждая. Через полгода регулярных занятий постепенно увеличивайте этот вес примерно на 1 кг в месяц. Не старайтесь поднимать слишком большой вес. Помните, что для хорошего развития силы прежде всего необходимо разнообразие движений и последовательное повышение нагрузки при выполнении упражнений с легкими и средними тяжестями, которые вы свободно поднимаете по 5—10 раз.

Прежде чем взяться за гири, проделывайте небольшую «разминку»: 5—8 гимнастических упражнений, воздействующих на все основные мышечные группы. При занятиях на открытом воздухе делайте пробежку в медленном и среднем темпе в течение 2—3 мин. с переходом на медленную ходьбу (1—2 мин.).

Проделывайте все упражнения без излишнего напряжения, добиваясь четкого, легкого и красивого выполнения. Никогда не бросайте гири на землю, а старайтесь «мягко», без грохота, опускать их и спокойно ставить на место.

Не задерживайте дыхания, так как это неблагоприятно влияет на работу сердца. Стремитесь воспитать у себя привычку ровно и глубоко дышать. При поднимании рук и выпрямлении туловища делайте вдох, а при опускании рук, сгибании спины и наклонах — выдох.

Выполнив движения одной рукой, обязательно повторите их такое же число раз и другой рукой. Трудные упражнения чередуйте с более легкими. Нагрузку наращивайте так, чтобы максимум ее приходился на середину занятий. Чередуйте движения рук, туловища и ног. Сложные упражнения разучивайте с легкими гириями.

Каждое упражнение повторяйте от 3—4 до 8—10 раз. После года систематических занятий это количество для отдельных, легко дающихся, движений можно постепенно увеличить до 15—20 раз. Между упражнениями необходимо отдыхать до 15—20 сек., во время которого медленно прогуливайтесь. Хорошо также в это время проделать упражнение в расслаблении мышц и глубоко по-дышать. Заканчивайте занятие медленной ходьбой в продолжение 3—5 мин., затем делайте прохладное обливание тела и 15—20 мин. отдыхайте сидя.

Помните, что плохое самочувствие — вялость, головная боль, учащенное сердцебиение, одышка, плохой сон

и т. п. — обычно является признаком переутомления. В этом случае немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу. Если же вы чувствуете небольшие боли в мышцах, то это не опасно; продолжая занятия, уменьшите нагрузку — и боли через несколько дней пройдут. При появлении большой усталости и сильных мышечных болей на 3—5 дней прервите занятия для отдыха, во время которого проделывайте только легкую 10-минутную утреннюю «зарядку» и совершайте небольшие прогулки на свежем воздухе.

Новичку приходится затрачивать много усилий, чтобы овладеть необходимыми приемами поднимания гири. Нередко бывает так, что первые неудачи приводят к разочарованию и отказу от продолжения занятий.

Нельзя падать духом и отступать на пути к достижению цели. Надо проявлять настойчивость и упорство в развитии силы и овладении техникой поднимания тяжестей. Временные неудачи быстро пройдут. Техника выполнения сложных движений покорится настойчивости. Неудовлетворенность от первых неудач пройдет, огорчения забудутся. На смену им придет приятное чувство уверенности в своих силах.

Многообразие упражнений с гирями позволяет развивать все без исключения мышечные группы. При этом воздействие упражнений может быть общим или локальным (на отдельные мышечные группы). Но как бы полезны и интересны ни были различные упражнения, основным в поднимании гири считается поднимание их вверх на вытянутые руки. К этому стремятся начинающие и опытные спортсмены, для этого они постигают сложное искусство гиревой техники.

Многовековая практика выработала определенную форму тяжелоатлетических движений. Так, например, выжимание и выталкивание гири вверх — типичные силовые упражнения; вырывание и выбрасывание — упражнения, основанные на использовании скорости движения снаряда и относительно меньшей затрате мускульной силы.

Упражнения с гирями условно можно разделить на две группы: 1) основные движения — выжимание (жим), вырывание (рывок), выталкивание (толчок) и выбрасывание гири; 2) дополнительные движения — выкручивание и доношение гири, взятие ее «на бицепс», разведе-

ние и отведение, вставание с гирей из разных положений, жонглирование и др.

Как основные, так и дополнительные упражнения выполняются с одной и двумя гирями. Все они являются очень эффективным средством физической подготовки тяжелоатлета.

Такие основные упражнения, как «жим» и «толчок» гири, состоят из двух частей: поднимания гири к плечу и затем от плеча на выпрямленную вверх руку путем выжимания или толкания. «Рывок» и «выбрасывание» выполняются в один прием.

Прежде чем рассказать о приемах поднимания гири вверх, следует познакомиться с приемами поднимания гири к плечу: 1) с использованием замаха гирей; 2) с помощью глубокого приседа и притягивания гири на бицепс; 3) с помощью притягивания гири на бицепс, стоя на прямых или немного согнутых ногах; 4) с помощью притягивания на бицепс гири, свободно висящей в руке атлета, опущенной вдоль бедра.

Упрощаясь с одной гирей, можно помогать второй рукой.

1. Чтобы поднять гирю к плечу замахом, поставьте ноги на ширину плеч так, чтобы гиря оказалась перед вами в 20—30 см от линии носков, дужкой (ручкой) параллельно ступням. Слегка согнув ноги в коленях, захватите гирю хватом снизу, оторвите ее от пола и поверните назад между ногами. Затем, используя обратное движение тяжести, потяните гирю вверх и на себя, сгибая руку в локте и одновременно выпрямляя ноги и туловище. Заканчивая движение, согните кисть, которая держит гирю наружу и положите гирю так, чтобы она свисала вниз, опираясь телом на предплечье.

То же движение можно проделывать и двумя руками. Для этого кистью второй руки обхватите пальцы рабочей руки хватом снизу, оторвите гирю от пола и, сделав замах назад между ногами, поднимайте гирю усилием двух рук, выпрямляя ноги. Закрепив гирю у плеча в нужном положении, опустите руку, которая помогала поднять гирю.

2. Поднимая гирю на плечо с помощью подседа, подставьте к гире так, чтобы она оказалась в центре линии, соединяющей носки ног, а ручка гири была бы расположена по диагонали слева — вперед-направо (при

поднимании правой рукой). Поставив ноги шире плеч и развернув носки несколько наружу, глубоко присядьте и захватите гирию хватом снизу, а свободной рукой упритесь в колено одноименной ноги. Усилиями руки, в основном двуглавого сгибателя (бицепса), потяните гирию на себя и положите ее на место у плеча, а затем, выпрямляя ноги и туловище, встаньте во весь рост. Для большей устойчивости и удобства при поднимании гири к плечу одной рукой можно одноименную ногу отставить несколько назад на носок.

Описанное упражнение выполняется и с помощью другой руки.

3. Поднимание гири к плечу, не сгибая ног в колене или незначительно сгибая их, производится в основном так же, как описано выше. Разница состоит лишь в том, что в этом случае потянуть гирию рукой, сгибаемой в локте, надо одновременно с выпрямлением туловища.

4. Чтобы поднять гирию к плечу «с висячей руки», атлет берет гирию хватом сверху, поднимает ее от пола и держит на прямой руке, опущенной вниз с наружной стороны бедра. Затем усилием только одной руки, сгибаемой в локте, поднимает гирию к плечу.

В последних двух способах, если упражнения выполняются с одной гирей, можно помогать другой рукой. Эти способы относятся к типично силовым приемам поднимания гири к плечу. Способ с глубоким приседанием также имеет силовой характер. Однако здесь силовая нагрузка равномернее распределена между рукой, туловищем и ногами.

Две гири поднимают к плечам так же, как и одну. Любой новичок, применив технику поднимания гири одной рукой, сумеет правильно овладеть техникой поднимания к плечам двух гирь. Следует лишь помнить, что поднимать гири двумя руками надо одновременно. Можно рекомендовать поднимать две гири к плечам сперва с возможно более глубоким подседом, а затем с менее глубоким, но никогда не следует поднимать гири к плечам на прямых ногах. Всегда нужно хорошо амортизировать движения в момент фиксации гирь у плечевого пояса.

Новичкам и малоподготовленным атлетам рекомендуется начинать с поднимания гири на плечо замахом. Первое время надо проделывать это упражнение двумя руками. Потом можно перейти к подниманию гири к плечу

с глубоким подседом, также сначала с помощью второй руки. Далее рекомендуется поднимать гирию с тягой «на бицепс», сперва с незначительно согнутыми ногами, затем с прямыми и, наконец, с «висячих рук».

Все эти приемы целесообразно сначала выполнять с одной гирей, проделывая упражнение двумя руками. Затем делать упражнение одной рукой и, наконец, с двумя гирями.

Когда техника поднимания гири к плечу освоена, можно изучать поднимание гири вверх на прямые руки. В этом случае начинают обычно с самого легкого упражнения — «жима» гири.

1. Выжимание гири — чисто силовое упражнение. При выполнении его огромную работу производят мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Мышцы ног и таза помогают атлету сохранять необходимую устойчивость.

В практике тяжелоатлетического спорта жим является своеобразным стартом спортсмена на соревнованиях и классическом троеборье. Именно этим упражнением начинают состязания по штанге. Хороший старт во многом определяет успех спортсмена на финише. Поэтому все тяжелоатлеты уделяют много времени и внимания тренировке жима.

Многие атлеты показывают поистине феноменальные результаты в этом упражнении. Самый большой вес, который был выжат человеком, — 188,5 кг. Этого добился замечательный советский атлет Юрий Власов в 1962 г. Советским штангистам принадлежат еще 2 мировых рекорда в жиме двумя руками: легковес москвич С. Лопатин, выступая на VIII Всемирном фестивале молодежи в Хельсинки, выжал штангу весом в 135 кг; полутяжеловес В. Степанов — 159,5 кг.

Жим гири по структуре движения ничем не отличается от жима штанги. Разница лишь в том, что штанга представляет собой один снаряд, выжимаемый одновременно двумя руками, а гири — два изолированных. При жиме штанги атлет сосредоточивает все усилия на едином действии, а поднимание вверх гирь требует самостоятельного движения каждой рукой.

Разумеется, последнее упражнение требует более высокой координации движений и по возможности равной силы в руках.

При выжимании одной гири особенно важное значение приобретает устойчивость атлета и его умение балансировать с тяжестью, действующей на тело односторонне.

Напомним, что выжимание гири состоит из двух частей: поднимания ее к плечу и выжимания вверх на вытянутую руку.

Чтобы выполнить вторую часть упражнения — выжимание гири вверх — любым известным вам способом, поднимите гирю к плечу. Затем поставьте ноги в удобное положение и проследите за тем, чтобы гиря не лежала на плечевом суставе, а свободно свисала вдоль предплечья. Такое положение называется стартом для жима. Плавню, усилием только одной руки поднимите гирю вертикально вверх, не отклоняя туловища и не сгибая ног. Закончив упражнение, зафиксируйте гирю в неподвижном положении, на выпрямленной и поднятой точно вверх руке в течение 2—3 сек., а затем опустите гирю на плечо и на пол.

Начинающие спортсмены при подъеме гири к плечу могут помочь себе второй рукой. Однако жим из такого стартового положения не считается «чистым» и допускается лишь в начале тренировки.

При «чистом» жиме свободная рука должна быть свободно опущена или же отведена в сторону для сохранения равновесия.

Выжимать гири можно из «висячего» положения и дном вверх в стойке ноги врозь и ноги вместе.

2. Вы р ы в а н и е г и р и — упражнение, сочетающее в себе координированно сложные движения ног, туловища и рук. При его выполнении прилагаются большие физические усилия, направленные на строго вертикальный подъем гири вверх на вытянутую руку и удержание ее в этом положении. Рывок — единое, не разделенное на фазы движение от момента взятия гири до фиксации ее в крайнем верхнем положении.

Рывок, выполняемый в состязаниях по штанге вслед за жимом, позволяет определить подготовку атлета в наиболее сложном движении тяжелоатлетического троеборья.

Современный уровень рекордов в рывке очень высок. Так, например, мировой рекорд в легчайшем весе, равный 107,5 кг, принадлежит японцу Миякэ, а в тяжелом — американцу Шеманскому (164 кг).

Советские атлеты и в этом упражнении обладают

мировыми рекордами из 7. В. Беляев в полусреднем весе поднял штангу 137,5 кг, замечательный силач средне-вес Плюкфельдер вырвал вес 142,5 кг; наш полутяжеловес Осыпа также обладает мировым рекордом, который равен 146 кг.

Замечательным мастером рывка был ленинградский атлет заслуженный мастер спорта Юрий Дуганов. Он неоднократно улучшал всесоюзный и мировые рекорды в рывке для атлетов полусреднего и среднего веса. Дуганов довел потолок личного рекорда до 136,5 кг.

Сейчас не проводятся соревнования по вырыванию гири. Но в истории отечественного и международного гиревого спорта было много замечательных атлетов, показывавших высокие результаты в вырывании гири. Так, например, в начале нашего века атлет-любитель Анатолий Мео вырывал 3-пудовую гирю дном вверх, а К. Степанов вырывал одновременно две гири по 40 кг каждая.

Занимаются подобными упражнениями и сейчас. Результаты наших атлетов в этом движении, несомненно, выше прежних. Однако официальных соревнований у нас не проводят, а следовательно, результаты и рекорды по вырыванию гири не фиксируются.

Способов вырывания гири несколько. Однако характер движений в них одинаков. Основная задача состоит в том, чтобы кратчайшим путем поднять гирю вертикально вверх на вытянутую руку.

Рекомендуется выполнять рывок с гирей следующим способом. Поставьте гирю между ногами, расставленными шире плеч, так, чтобы дужка ее была параллельна туловищу; согнув ноги, захватите гирю хватом сверху, а свободной рукой упритесь в колено одноименной ноги. Затем оторвите гирю от пола и потяните ее строго вертикально вверх, возможно ближе к туловищу, выпрямляя ноги и туловище. В момент, когда гиря будет на уровне головы, сделайте быстрый глубокий подсед, сильно сгибая ноги в коленях, одновременно поднимите кисть вверх на себя и выпрямите руку. В результате сочетания этих движений гиря перевернется вокруг дужки и ляжет телом на предплечье. Не задерживаясь в приседе, выпрямите ноги и зафиксируйте гирю в крайнем верхнем положении на 2—3 сек. Потом опустите ее: сначала на плечо, а затем на пол.

Подсед под гирю можно делать быстро, отставляя

одну ногу назад, обе ноги в стороны («разножка») или одну ногу вперед, а другую — назад («ножницы»). Эти способы вырывания гири очень сложны для самостоятельного изучения, лучше овладевать ими с помощью тренера или более опытных атлетов, хорошо выполняющих это движение.

3. Выбрасывание гири. Аналогичного упражнения со штангой нет. Это движение, выполняемое только с гирями, очень широко используется для улучшения координации движений, укрепления суставов, развития силы и выносливости. Оно очень популярно среди начинающих гиревиков, которые часто соревнуются в выбрасывании гири «на разы». Широкое распространение оно получило на различных конкурсах силачей, многие участники которых поражали зрителей высокими результатами.

Выбрасывание гири выполняйте следующим образом. Встаньте от гири на 20—30 см, поставив ноги на ширину плеч. Слегка согнув ноги в коленях, захватите гирю хватом сбоку. Сделайте замах гирей назад между ногами; затем, используя обратное движение тяжести, потяните гирю прямой рукой по дуге вперед-вверх. В момент, когда гиря проходит на уровне головы, поднимите кисть вверх на себя, поворачивая при этом предплечье несколько внутрь. Это движение заставит гирю перевернуться вокруг дужки и лечь на предплечье в момент выхода прямой руки в крайнее верхнее положение. Заканчивая упражнение, зафиксируйте гирю на вытянутой руке, а затем обратным дугообразным движением опустите ее вниз.

Выбрасывание гири можете выполнять и другим способом. Поставьте ее между ногами на уровне пяток, захватите за дужку и энергично потяните по дуге вперед-вверх так же, как и в первом способе. Такое движение позволяет придать гире нужную скорость без предварительного замаха.

Сначала следует разучить выбрасывание одной гири двумя руками, а затем овладеть выбрасыванием гири одной рукой. При этом важно следить за тем, чтобы обе руки одинаково овладевали техникой движения и равномерно развивались. Наконец можно освоить самое сложное упражнение — выбрасывание двух гирь двумя руками.

Выбрасывание гири можно выполнять и дном вверх.

Движение выполняется так же, изменяется только захват гири и ее установка перед выбрасыванием. Гиря ставится так, чтобы ее дужка была параллельна носкам ног. Дужку захватывают хватом сверху несколько ближе к наружной части гири. Остальные действия такие же, как и в первом приеме, но без дополнительных движений кистью и предплечьем. Все внимание при фиксации гири в крайнем верхнем положении надо сосредоточивать на удержании ее дном вверх, что достигается крепким захватом дужки гири пальцами и умелым балансированием.

4. Выталкивание гири — то же, что заключительное упражнение в состязаниях по штанге в классическом троеборье.

Выдающийся мировой рекорд в толчке принадлежит замечательному советскому атлету Юрию Власову и равняется 211 кг. Советские атлеты — легковес Жгун и полусредневес Курынов также обладают мировыми рекордами в этом движении: первый толкнул штангу весом 161,5 кг, а второй — 171 кг. Китайский спортсмен Чень Цзин-кай вытолкнул 139,5 кг, в то время как его вес едва достиг 66 кг!

Высоких результатов добиваются спортсмены и в толкании гирь.

Толчок гири состоит из двух частей: поднимания гири к плечу и выталкивания ее вверх на прямую руку.

Поднимите гирю к плечу любым из известных вам способов так, чтобы ее тело свисало с наружной стороны предплечья и не ложилось на плечевой сустав сверху. Затем коротким плавным движением слегка согните ноги в коленях и моментально выпрямите их. Одновременно с этим резким толчком туловища и руки пошлите гирю прямо-вверх, полностью выпрямляя руку в локтевом суставе. Когда вытолкнутая вверх гиря будет проходить на уровне головы, быстро поглубже присядьте. Не задерживаясь в подседе, выпрямитесь и зафиксируйте гирю на прямой руке в крайнем верхнем положении, поставив ноги на ширину плеч. Потом опустите гирю сперва на плечо, а затем на пол.

Подсед под гирю можно выполнить со смещением ног из исходного положения. Если при подседе смешается одна нога, то лучше ногу, одноименную работающей руке, сдвигать вперед-наружу. Если смешаются обе

ноги, то делать это надо в противоположные стороны («разножка») или отставлять одну вперед, а другую назад («ножницы»). Как уже говорилось, эти способы смещения ног трудны для самостоятельного освоения, поэтому настоятельно рекомендуется изучать их только с помощью более опытных спортсменов или тренера.

В начале обучения толчку для облегчения этого упражнения можно устанавливать гири на плечевой сустав; можно также упираться локтем руки, держащей гирию, в бок.

В данном упражнении огромное значение имеет сила толчка ногами и согласованность движения ног с движениями руки и туловища. От этого во многом зависят скорость и точность движения тяжести вверх. Большую работу производят мышцы спины и руки, придающие правильное направление движению и фиксирующие гирию в конечном положении.

Упражнение в толчке надо начинать с толчка одной гири каждой рукой поочередно. Затем следует переходить к толчку двух гирь обеими руками одновременно. Толкать гири можно в «висячем» положении и дном вверх.

Все основные упражнения с гирями хорошо тренируют тело, закаляют волю. Но для всестороннего гармоничного развития атлета этих упражнений недостаточно. Занятия, построенные только на упражнениях в жиме, толчке, рывке и выбрасывании с одной или двумя гирями, постоянно повторяясь, быстро надоедают своим однообразием, перестают вызывать интерес, а следовательно, и давать желаемый эффект в тренировке. Кроме того, небольшое количество однотипных упражнений не может хорошо укрепить все группы мышц.

Чтобы избежать односторонности при занятиях основными движениями с гирями, широко используют так называемые дополнительные упражнения. Дополняя ими движения с гирями, можно составлять неограниченное число комплексов, весьма эффективных для развития всего организма спортсмена.

Невозможно описать все дополнительные упражнения. Да в этом и нет нужды, так как большинство их очень несложно по технике выполнения и не нуждается в специальном описании. Достаточно внимательно по-

смотреть на рисунки, иллюстрирующие приведенные ниже комплексы, как не только движения, но и характер их станут понятными. Кроме того, дополнительные упражнения, выполняемые на занятиях с тяжестями, можно не только подобрать из специальных пособий, но и придумать самостоятельно. Занимающиеся, имеющие достаточный опыт в тренировке, могут в зависимости от конкретных условий (наличия гимнастических предметов, снарядов, а также тяжелоатлетических снарядов) придумывать для себя полезные упражнения.

Читатели должны творчески подходить к занятиям с гирями. Поэтому после описания основного материала для тренировки приведены только основные упражнения из группы дополнительных: «доношения» и «выкручивание» гири, взятие ее «на бицепс», «разведение» и «отведение», вставание с гирями из различных положений и жонглирование.

«Доношение» гири, применяемое при занятиях с двумя или более гирями. Это типично силовое упражнение применяется в основном при занятиях с большим весом. Однако доношение также требует от атлета хорошей координации движений и умения отлично балансировать с тяжестями в руках. Заключается оно в том, что атлет усилием одной руки с помощью различных технических приемов доносит вторую или третью гирию к одной или двум ранее поднятым вверх гирям, удерживаемым на вытянутой руке, и фиксирует сверху весь поднятый груз.

Чтобы выполнить доношение, возьмите одну гирию из двух, поставленных рядом, и любым известным вам способом поднимите ее к плечу, а затем выжмите на прямую руку вверх (можно гирию вытолкнуть, вырвать или выбросить). Зафиксировав гирию в верхнем крайнем положении, прочно удерживайте ее. Затем поставьте ноги шире плеч так, чтобы вторая гиря оказалась у вас между носками. Не опуская поднятой вверх гири, медленно глубоко присядьте и захватите нижнюю гирию за дужку хватом снизу. Приседая, не опускайте голову, а смотрите на поднятую гирию. Оторвите гирию от пола и усилием руки, сгибая ее в локте, потяните тяжесть на себя. Одновременно с движением руки начните вставать, медленно выпрямляя ноги. Движение рукой с гирей и выпрямление ног надо закончить одновременно с установкой гири у плеча. Продолжая движение, выжмите гирию вверх и

закфиксируйте ее в этом положении. Закончив упражнение, опустите гирю на плечо, а затем на пол.

Можно доносить вес и с паузой у плеча. Но поднимать гирю от плеча вверх всегда надо жимом. Толкать гирю вверх опасно, так как в этом случае ее трудно удержать вверху и она может упасть.

Доношение и сейчас широко практикуется в тренировке тяжелоатлетов, как очень эффективное силовое и координационное упражнение, хорошо развивающее мышцы ног, туловища и рук. Несомненно, любители гиревого спорта и сейчас имеют свои рекорды по доношению. Однако достижения эти не регистрируются. У рядовых гиревиков считается хорошим толчок двух двойников (64 кг) одной рукой и доношение третьего (32 кг) другой рукой.

«Выкручивание» гири — это технически сложное упражнение, требующее от спортсмена большой силы плечевого пояса, спины и косых мышц живота. Помимо того, важное значение имеют подвижность плечевых и тазобедренных суставов, хорошая координация движений и устойчивость атлета. Ценность этого упражнения состоит в том, что оно эффективно воздействует на большие группы мышц, причем не только на поверхностную, но и глубоко лежащую мускулатуру. Благодаря тому, что при выкручивании тяжести работают почти все мышцы, гиревик может поднимать значительно большие тяжести, чем при жиме.

Выкручивание гири выполняется следующим образом. Поднимите гирю к плечу любым известным вам способом. Затем поставьте ноги шире плеч, а гирю положите так, чтобы она свободно свисала телом вдоль плеча сзади. Далее, разворачивая ногу, одноименную работающей руке, носком наружу и несколько сгибая вторую ногу в колене, поверните туловище в сторону руки с гирей, отводя ее по возможности назад. Стараясь вначале удержать гирю на месте, наклоняйтесь в противоположную гире сторону, одновременно скручивая и незначительно сгибая туловище вперед в сторону поднимаемого веса. Руку с гирей, выпрямляя в локте, поворачивайте предплечьем внутрь; голову поверните в сторону гири; ноги (особенно разноименную работающей руке) согните в коленях; свободной рукой легко скользите по внутренней стороне бедра одноименной ноги.

Когда гиря окажется на прямой руке, выпрямите ноги и туловище. При этом крепко удерживайте гирю в руке и не изменяйте положения головы. Заканчивая движение, поверните туловище и голову вперед и зафиксируйте гирю над головой, а затем опустите любым способом на пол.

Чаще всего выкручивают не одну, а две и даже три гири. Для этого их связывают ремнем или (если их две) располагают на руке так, чтобы центр тяжести поднимаемого веса проходил посередине предплечья. При выкручивании двух гирь одну из них берут хватом снизу и поднимают к плечу, а вторую подают туда свободной рукой и вешают на большой палец. Связанные гири поднимаются к плечу двумя руками с помощью подседа или за счет тяги спиной.

Начинать выкручивание рекомендуется с одной гирей небольшого веса. После того как сложная техника этого движения будет освоена, можно переходить к выполнению выкручивания с одной гирей большого веса, а затем — с двумя гирями и «связкой».

В прошлом любители гирь часто состязались в выкручивании и добивались высоких результатов. Так, например, известный в прошлом всему миру борец и гиревик «Русский лев» Гаккеншмидт выкручивал тяжесть весом 297 фунтов, т. е. около 7,5 пудов.

Взятие (притягивание) гири «на бицепс» — очень полезное упражнение. Оно выполняется на первый взгляд как бы силой только бицепса (двуглавого сгибателя плеча), на самом деле это не так. При этом движении, помимо бицепса, работают и многие другие мышцы руки и туловища.

Притягивание на бицепс хорошо развивает силу рук и плечевого пояса.

Существует большое количество разновидностей этого упражнения: притягивание на бицепс одной гири хватом за дужку и гири, поставленной на ладонь, а также хватом за основание дужки и тело гири. Но не только хваты определяют разновидности этого упражнения. Взятие на бицепс делается с одной и двумя гирями из разных положений: с глубокого приседа и полуприседа, при незначительно согнутых в коленях и совсем прямых ногах, из положения, когда гиря (или две гири) висит в свободно опущенной вниз руке атлета,

стоящего на прямых ногах (с «висячих» рук). Гирю можно притягивать на бицепс из разных исходных положений: поставив ее между ногами, перед ногами, сбоку и даже сзади за пятками.

Притягивание на бицепс выполняйте следующим образом: глубоко присев, захватите гирю за дужку хватом снизу так, чтобы рука, согнутая в локте, образовала прямой угол. Упритесь локтем в бок и поднимитесь на прямые ноги, не меняя положения руки. Выпрямившись, потяните гирю бицепсом прямо к плечевому суставу и удержите ее в этом положении.

Если вы намерены повторить упражнение, то опустите гирю медленно вперед до прямого угла (или ниже) и вновь поднимите ее к плечу. Если же после притягивания гири на бицепс вы хотите выжать или вытолкнуть ее вверх, то, заканчивая притягивание, поверните кисть внутрь так, чтобы гиря легла телом на предплечье снаружи, т. е. пришла в известное вам исходное положение, удобное для жима или толчка гири вверх.

Для облегчения притягивания можно тянуть гирю на бицепс сразу в приседе, а затем уже вставать и жать или толкать ее вверх. Для усложнения притягивания следует проделывать упражнение с прямыми или слегка согнутыми ногами или с «висячих» рук, что значительно сложнее.

Характер движений во время притягивания на бицепс двух гирь не меняется. Здесь также соблюдайте основное требование — не делайте никаких движений ногами или туловищем, помогающих рукам.

Взятие на бицепс можно усваивать в такой последовательности: притягивание гири в приседе с последующим вставанием; притягивание в приседе до прямого угла; вставание на прямые ноги и притягивание на бицепс стоя; притягивание с полусогнутыми, потом с незначительно согнутыми, а затем с прямыми ногами и, наконец, с «висячих» рук. Такую последовательность надо соблюдать и при взятии на бицепс двух гирь.

Притягивание гири на бицепс можно проделывать из стойки ног врозь или из положения ноги вместе, что значительно труднее. Известный нам чемпион мира Гаккеншмидт в стойке ноги вместе брал на бицепс с пола гирю 240 фунтов (96 кг), а с «висячих» рук — 220 фунтов.

«Разведение» и «отведение» гирь — упражнения ярко выраженного силового характера, развивающие силу плечевого пояса и рук. Разводить и отводить гири можно по-разному. Существует три вида разведений и отведений гирь: 1) с телами гирь на предплечьях, 2) с телами, опущенными вниз, захватывая гири за дужку снизу, 3) то же с захватом гири за дужку сверху.

Выполнять упражнения в разведении и отведении гирь можно как одной, так и двумя руками, с одной и двумя гирями. Однако упражнения одной рукой следует рассматривать лишь как подготовительные, делать их надо обязательно одной и другой рукой поочередно, чтобы развивать силу обеих рук и плечевого пояса. Поэтому рекомендуется заниматься разводкой и отведением двух гирь одновременно.

Разведение гирь телами вверх выполняйте следующим образом. Возьмите гири за дужки хватом снизу и поднимите вверх на вытянутые руки любым известным вам способом. Вверху поверните руки так, чтобы большие пальцы были обращены вперед, а тела гирь свободно свисали вниз, касаясь наружной частью предплечий. Слегка подняв кисти, медленно опускайте гири в стороны. Доведя руки до горизонтального положения, задержите их на 3—5 сек., а затем, согнув руки в локтях, подтяните гири к плечам и опустите на пол. При выполнении «чистого» разведения не разрешается отклоняться назад, подаваться вперед, поворачиваться, переставлять ноги, сгибать или опускать руки ниже плеч.

При разведении гири телами вниз также поднимайте их вверх. Затем руки поставьте ладонями внутрь так, чтобы тела гирь были снаружи. Начиная опускать гири в стороны телами вниз, согните кисти внутрь и удерживайте их так до тех пор, пока руки с гирями не дойдут до горизонтального положения, в котором зафиксируйте вес, а затем, согнув руки, подтяните гири к плечам и опустите на пол.

Чтобы выполнить отведение гирь с опорой на предплечья, поставьте руки с гирями **вверху над головой** так же, как при разведении телами вверх. Затем, не сгибаясь и по возможности не отклоняясь назад, медленно опустите прямые руки с лежащими на предплечьях телами гирь вперед, до горизонтального положения; удержите вес перед собой 3—5 сек. Потом, сгибая руки, опу-

стите гири на пол. При опускании рук вперед поднимайте кисти вверх. Это позволит вам лучше удерживать гири в нужном положении. Для отведения гирь телами вниз перед опусканием тяжестей поставьте руки так, чтобы гири были впереди рук, а ладони обращены назад.

Отводите и разводите гири телами вниз с хватом за дужку сверху так: поднимите гири над головой, повесив их на большие пальцы рук. Крепко удерживая гири кистями сверху, начните опускание рук в нужном направлении (в стороны при разведении, вперед при отведении), все время удерживая кисти в прямом положении. Упражнения в разведении и отведении гирь относятся к наиболее трудным. Однако при достаточной тренированности их можно выполнять по несколько раз подряд. Опытные атлеты могут проделывать эти упражнения в различных вариантах и сочетаниях.

Многие атлеты прошлого хорошо выполняли различные разведения с весовыми гирями. Однако лучше всех эти упражнения проделывали уфимский силач чемпион мира по поднятию тяжестей Сергей Елисеев и «Король гирь» Петр Крылов. Первый разводил в стороны 40-килограммовые гири телами вниз: левой рукой 64 кг, правой — 48 кг. Крылов разводил гири телами вниз весом 100 фунтов в правой руке и 90 фунтов в левой.

Сейчас наши выдающиеся атлеты свободно разводят и отводят 2- и 3-пудовые гири.

Вставание с гирями из разных положений очень интересно. Вставать с гирей или двумя гирями можно из положения лежа на спине, на груди и сидя. Эти движения проделывают и в обратном порядке. Сюда же относятся упражнения, с помощью которых атлет переходит из одного положения в другое.

При выполнении таких упражнений создается много различных положений, в работу вынуждены включаться отдельные мышцы и целые группы их, которые при других упражнениях развиваются недостаточно. Кроме того, подобные упражнения хорошо развивают согласованность в работе отдельных мышц, а также воспитывают чувство равновесия и вырабатывают хорошую устойчивость тела в разных положениях. Своей необычностью такие упражнения делают занятия с гирями более разнообразными и увлекательными.

Всех возможных упражнений, разумеется, не опи-

сать. Ниже изложены основные принципы таких упражнений.

Как лечь на спину из положения стоя с гирей, поднятой над головой?

Поднимите гирю любым способом вверх над головой. Зафиксировав ее в этом положении, расставьте ноги шире плеч и сделайте глубокий подсед, ставя при этом ногу, разноименную работающей руке, на колено; свободной рукой упритесь в пол так, чтобы она составила по возможности прямую линию с рукой, удерживающей гирю. Затем плавно опуститесь с колена на бедро; уберите упирающуюся в пол руку, опуститесь на спину и вытяните обе ноги, удерживая в руке гирю, поднятую вертикально. Во время выполнения упражнения лицо все время должно быть обращено в сторону гирь. Вставайте из положения лежа на спине в обратном порядке. Сперва подтяните ногу и, отталкиваясь от пола свободной рукой, поднимите туловище и сядьте на бедро, поставив при этом вторую ногу на ступню. Затем перейдите в упор на колено и, оттолкнувшись ногой и рукой от пола, станьте в присед, а затем выпрямите ноги. При этом все время смотрите на гирю.

Как перевернуться на грудь из положения лежа на спине с двумя поднятыми вверх гирями?

Поворачиваясь через правое плечо и удерживая гири вертикально, согните правую руку и поставьте ее на локоть — на уровне головы, а левую ногу согните в колене и поставьте на полную ступню. Удерживая левую руку прямой, а правую на локте, слегка оттолкнитесь левой ногой от пола и, сильно опираясь на правую руку, повернитесь на правый бок, продолжая удерживать левую руку с гирей в вертикальном положении. Продолжая поворачиваться на грудь, согните левую руку в локте и поставьте его на уровне правой. Удерживая гири на руках, согнутых в локтях, выпрямите туловище и ноги, поставив при этом локти на одной линии. Заканчивая упражнение, откиньте голову назад. Во время переворачивания держите в поле зрения обе гири.

Переход на спину проделывается в обратном порядке. Поворачиваясь через левое плечо, подтяните правую ногу и поставьте ее на полную ступню. Затем оттолкнитесь от пола правой ногой и, выжимая гирю правой рукой, перевернитесь на левый бок, а потом на спину,

удерживая гирию на вытянутой руке. Заканчивая движение, вытяните ноги, опустите правую руку на локоть или выпрямите левую, выжимая гирию вертикально вверх.

Жонглирование — это упражнение хорошо развивает силу рук, плечевого пояса и спины, а также глазомер, точность движений и устойчивость тела. Жонглируют одной гирей одной и двумя руками попеременно, двумя гириями двумя руками одновременно.

Во время жонглирования гирия может вращаться «на себя», т. е. в сторону жонглера, и «от себя», причем во время вращения может делать один, два и даже три оборота вокруг собственной оси. Разнообразные жонглирования выполняются отдельно и в сочетании с другими упражнениями.

Жонглируйте гирей следующим образом. Расставьте ноги шире плеч, став на 25—30 см от гири, поставленной так, чтобы ее дужка стояла параллельно вашей груди. Немного согните ноги и захватите гирию хватом сверху, а свободной рукой упритесь в колено одноименной ноги. Оторвите гирию от пола и сделайте замах ею назад между ногами. Используя обратное движение гири, выпрямите ноги, туловище и подтяните гирию прямой рукой вперед-вверх. В момент, когда рука с гирей поднимется до уровня головы, разожмите кисть и сильным движением большого пальца толкните дужку от себя-вверх, придав гире вращательное движение. Когда гирия завершит полный оборот вокруг собственной оси, поймите ее за ручку, снова отведите назад между ногами и повторите движение. Освоив этот самый простой способ жонглирования, переходите к более сложным движениям, которые описаны выше.

При любых способах жонглирования придавайте вращательное движение гире в максимально высоком положении. Помните, что гирия и в момент вращения не перестает свободно падать. Если она будет вращаться близко к земле, то не успеет обернуться вокруг собственной оси и ее нельзя будет поймать. А если вы и поймаете гирию у земли, то уже не сможете повторить упражнение.

Особенно высоко надо подбрасывать гирию для двух и трех оборотов.

Заниматься жонглированием лучше всего на земле. Можно делать это и на полу, положив на него гимна-

стический мат. Только опытные атлеты могут жонглировать гириями на полу без матов.

В данной книге приведены четырнадцать примерных комплексов упражнений с гириями, расположенных в порядке нарастающей трудности. Каждый комплекс состоит из 10 упражнений, охватывающих все основные группы мышц. Все комплексы составлены по следующей схеме:

1-е упражнение для мышц рук и плечевого пояса — преимущественно различные виды жима одной и двумя руками.

2-е упражнение для мышц туловища, преимущественно для брюшного пресса, — разные наклоны, повороты и круговые движения туловищем.

3-е упражнение для мышц ног типа приседаний.

4-е упражнение для мышц плечевого пояса — разнообразные движения прямых рук вперед, в стороны, вверх и вниз.

5-е упражнение для мышц рук — сгибание и разгибание их в разных положениях.

6-е упражнение для мышц шеи — сгибание, разгибание и повороты ее с отягощением головы гирей, подвешенной на специальной лямке; различные упражнения стоя на «мосту».

7-е упражнение для мышц туловища, преимущественно для спины, — разные виды выбрасывания одной и двух гирь, круговые движения рукой с одной гирей, движения туловищем, связанные с большой работой разгибателей спины.

8-е упражнение для мышц ног — разнообразные выпады и приседания с одной и двумя гириями.

9-е упражнение для мышц рук и плечевого пояса — жимы, толчки и рывки в разных положениях; комбинированные упражнения.

10-е упражнение для всех мышечных групп, преимущественно в виде жонглирования одной и двумя гириями.

Новичкам следует начинать с первого, наиболее легкого, комплекса упражнений и проделывать его в течение одного-двух месяцев. Затем надо переходить к последующим комплексам, выполняя каждый из них уже в течение 2—3 месяцев, в зависимости от физического развития и степени тренированности. Никогда не нужно

приступать к выполнению более трудного комплекса прежде, чем хорошо не освоен предыдущий комплекс.

Комплексы рассчитаны на два-три года регулярных, систематических занятий. После этого срока, когда вы, занимаясь рекомендуемыми упражнениями, добьетесь легкого и свободного выполнения каждого движения без излишнего напряжения с максимальной дозировкой и не будете ощущать большой усталости, можно самостоятельно составлять для себя новые комплексы упражнений с гириями. При этом первое время рекомендуется пользоваться ими в зависимости от степени развития силы, состояния здоровья и спортивных достижений.

Помните, что при подборе и размещении упражнений в комплексе самое главное — их разнообразие, равномерное распределение нагрузки на все группы мышц, отдых после каждого упражнения и чередование трудных движений с более легкими. Конечно, в отдельных случаях для мышц, отстающих в развитии, необходимо давать большую нагрузку.

Сильным, хорошо тренированным спортсменам, особенно штангистам и борцам, можно составлять комплексы из 14—15 упражнений, подбирая их в зависимости от характерных особенностей своего вида спорта. Например, борцам очень полезны упражнения для развития мышц шеи, а бегунам и прыгунам — упражнения для укрепления ног. Дозировка устанавливается индивидуально, лучше всего по указанию тренера, с учетом физической подготовленности и тренированности спортсмена.

Сначала включайте в новые комплексы хорошо знакомые вам упражнения, которые вы научились выполнять, проделывая приведенные комплексы. Таким образом, первое время у вас будут так называемые «сборные» комплексы. Потом постепенно подбирайте и включайте в комплексы новые упражнения из рекомендованных вам тренером, врачом или из описанных в спортивной литературе. Однако помните, что основные классические движения — жим, толчок и рывок — целесообразно проделывать в разных вариантах в каждом комплексе упражнений. То же самое можно сказать и о выбрасывании одной и двух гирь. Это настолько полезное упражнение, что в том или ином варианте его следует включать во все комплексы упражнений.

Таблица 2

Количество повторений упражнений с гириями

Номер комплекса	Номер упражнения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	3-6	4-7	5-8	6-12	7-10	3-9	4-7	6-9	5-8	8-14
II	4-7	5-8	6-9	7-13	8-11	5-11	5-8	7-10	6-9	10-16
III	3-6	6-9	7-10	3-6	4-7	7-13	6-9	10-16	7-10	6-8
IV	4-7	7-10	8-11	4-7	5-8	9-15	7-10	5-8	3-6	7-10
V	5-8	8-11	9-12	5-8	3-6	11-17	8-11	6-9	4-7	5-8
VI	6-9	9-12	10-13	3-6	4-7	13-19	9-12	7-10	5-8	6-9
VII	4-7	10-13	11-14	4-7	5-8	15-21	10-13	8-11	3-6	7-10
VIII	5-8	11-14	12-15	5-8	3-6	17-23	11-14	9-12	4-7	8-11
IX	3-6	12-15	13-16	4-7	5-8	19-25	12-15	10-13	3-6	9-12
X	4-7	13-16	14-17	3-6	4-7	7-10	13-16	11-14	3-6	10-13
XI	5-8	14-17	15-18	3-6	4-7	10-13	14-17	12-15	5-8	11-14
XII	4-7	15-18	4-7	3-6	5-8	12-15	7-10	13-16	3-6	5-8
XIII	3-6	16-19	5-8	3-6	3-6	9-12	5-8	7-10	5-8	6-9
XIV	6-8	17-20	3-6	3-6	4-7	5-8	3-6	4-7	3-6	7-10

Многих интересует вопрос: как быстро можно развить большую силу и выработать у себя красивую атлетическую мускулатуру, занимаясь с гириями? Для этого необходимо в течение 2—3 лет систематически заниматься с гириями, постепенно наращивая их вес и дозировку упражнений.

I комплекс

1. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю обеими руками за ручку и поднимите ее на грудь телом вверх. Медленно выжимайте гирю двумя руками над головой так, чтобы тело гири все время было поднято вверх (рис. 133). Повторите 3—6 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, возьмите гирю за ручку обеими руками и положите ее на спину так, чтобы тело ее лежало на лопатках. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спину (рис. 134). Держите ноги все время прямыми; при наклоне отводите таз назад; голову не опускайте. Повторите 4—7 раз.



3. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю двумя руками на грудь телом вверх. Глубоко приседайте на всей ступне (рис. 135), несколько наклоняя туловище вперед; голову держите прямо. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

4. Поставьте ноги врозь и возьмите гирю за ручку обеими руками. Приподняв гирю от пола, сделайте замах ею назад между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками выбросите ее вверх над головой (рис. 136). Одновременно делайте полуприсед и пружинящим движением помогайте поднять гирю вверх. Темп быстрый; повторите 6—12 раз.

5. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку одной рукой «подхватом», т. е. держа ладонь кверху. Энергично выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирю к плечу (рис. 137); затем мягко (без стука) опускайте ее на пол; темп средний, повторите 7—10 раз.

6. Поставьте ноги врозь и подвесьте гирю на голову на специальной лямке. Упираясь руками в колени, сгибая и выпрямляя шею и туловище, ставьте гирю на пол и снова поднимайте вверх (рис. 138). Темп медленный; повторите 3—9 раз.



7. Поставьте ноги врозь пошире, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднимайте гирю вверх над головой телом вниз (рис. 139). Старайтесь, чтобы гиря поднималась вверх перпендикулярно полу и проходила возможно ближе к туловищу. Опускайте гирю мягко, сгибая ноги и туловище. Повторите 4—7 раз.

8. Поставьте ноги вместе, возьмите гирю одной рукой и положите на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимайте колено так, чтобы гиря стояла на бедре (рис. 140). Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая гирю на бедре рукой. Темп средний; повторите 6—8 раз.

9. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставьте между ногами и возьмите ее за ручку обеими руками. Сгибая руки, кладите гирю на грудь телом вверх и поворачивайте туловище то направо, то налево (рис. 141). Ноги не сдвигайте с места. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

10. Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку двумя руками. Переворачивайте гирю вверх дном, ставьте на ручку и на 2—3 сек. удерживайте ее в этом положении (рис. 142). Темп средний; повторите 8—14 раз.

II комплекс

1. Поставьте ноги врозь пошире и, наклонившись вперед, возьмите гирию за ручку одной рукой хватом сверху. Приподняв гирию от пола, сделайте ею замах назад между ногами и энергичным движением спины, ног и руки поднимите вперед и вверх над головой (рис. 143); рука все время выпрямлена. Темп быстрый; повторите 4—7 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире и возьмите гирию за ручку двумя руками с боков. Поднимая гирию на грудь телом вверх, наклоняйтесь назад, прогибая спину (рис. 144). Темп средний; повторите 5—8 раз.

3. Поставьте ноги врозь, возьмите гирию двумя руками и положите на спину телом на лопатки. Медленно присядьте на всей ступне (рис. 145), слегка наклоняясь вперед; голову не опускайте. Повторите 6—9 раз.

4. Сядьте на пол, разведя ноги в стороны, гирию поставьте между ногами. Взяв гирию за ручку обеими руками сбоку, поднимайте ее вверх над головой телом кверху (рис. 146); держите руки все время прямыми. Темп медленный; повторите 7—13 раз.



5. Поставьте ноги врозь, возьмите гирию за ручку обеими руками хватом снизу. Медленно сгибайте руки, притягивая гирию к груди телом вниз (рис. 147). Туловище старайтесь держать прямо. Повторите 8—11 раз.

6. Ноги слегка расставьте, руки на пояс. Наклонив голову вниз, подвесьте на нее гирию на специальной лямке. Поднимайте и опускайте голову, сохраняя одно и то же положение туловища (рис. 148). Темп медленный; повторите 5—11 раз.

7. Сядьте на пол, разведя ноги в стороны, и положите гирию за голову. Придерживая гирию обеими руками, наклоняйтесь вперед (рис. 149). Темп медленный; повторите 5—8 раз.

8. Поставьте ноги вместе и возьмите гирию на грудь двумя руками телом вверх. Прогибаясь, сделайте выпад назад то правой, то левой ногой (рис. 150). Темп средний; повторите 7—10 раз.



9. Лягте на спину, ноги вытяните, обеими руками возьмите гирию на грудь телом вверх. Разгибая руки вперед, выжимайте гирию телом вверх (рис. 151). Темп медленный; повторите 6—9 раз.

10. Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирию за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирию на ручку и 2—3 сек. удерживайте ее телом вверх (рис. 152); свободной рукой можно опираться на колено. Темп средний; повторите 10—16 раз.

III комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гирию одной рукой к плечу. Медленно выжимайте ее вверх над головой (рис. 153). Старайтесь не отклонять туловище назад. Повторите 3—6 раз.

2. Станьте ноги врозь пошире, гирию поставьте на спину за головой, удерживая за ручку обеими руками. Наклоняйтесь вправо и влево (рис. 154); ноги все время держите прямыми; старайтесь, чтобы туловище двигалось в одной плоскости. Темп медленный; повторите 6—9 раз.

3. Поставьте ноги вместе и положите гирию сзади себя у пяток, присядьте и, вытянув руки вниз-назад, возьмите гирию за ручку. Выпрямляя ноги, поднимайте гирию

сзади себя в висячем положении и снова опускайте ее на пол (рис. 155). При поднимании гири слегка наклонитесь вперед. Темп средний; повторите 7—10 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гирю обеими руками вверх. Опускайте прямые руки с гирей вперед так, чтобы тело ее лежало у вас на предплечьях (рис. 156). При опускании гири немного отклоняйтесь назад. Темп медленный; повторите 3—6 раз.



5. Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку одной рукой хватом снизу, ладонью другой руки обопритесь о колено. Сгибайте руку с гирей к плечу (рис. 157); затем выпрямляйте ноги, туловище и удерживайте гирю около плеча. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

6. Станьте на колени, широко разведя их в стороны и слегка опираясь руками о пол, на голову подвесьте гирю на специальной лямке. Поднимая и опуская голову, поднимайте и опускайте гирю (рис. 158). Темп медленный; повторите 7—13 раз.



7. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставьте между ногами и возьмите ее за ручку обеими руками хватом сверху. Прямыми руками поднимайте гирю вверх телом вниз (рис. 159). Темп медленный; повторите 6—9 раз.

8. Ноги слегка расставьте и возьмите в каждую руку по гире. Делайте пружинящие полуприседания, раскачивая гири вперед и назад (рис. 160). Голову не опускайте, слегка наклоняйтесь вперед. Темп средний; повторите 10—16 раз.

9. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставьте около одной из ног снаружи и возьмите ее двумя руками за ручку сбоку. Прямыми руками поднимайте гирю вверх над головой, телом вверх, выпрямляя туловище (рис. 161), затем опускайте гирю вниз и ставьте ее на пол около другой ноги. Ноги все время держите прямыми. Темп медленный; повторите 7—10 раз.

10. Станьте слегка расставив ноги, поднимите гирю одной рукой вверх над головой (любым способом). Постепенно сгибая ноги, садитесь на пол, опираясь свободной рукой и все время удерживая гирю в поднятой руке (рис. 162). Затем вставайте с гирей. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

IV комплекс

1. Поставьте ноги врозь, положите гирю за голову и удерживайте ее одной рукой. Медленно выжимайте гирю из-за головы вверх (рис. 163). Старайтесь удерживать туловище в прямом положении. Повторите 4—7 раз.



2. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно, положите гирю на спину за голову и удерживайте ее за ручку обеими руками. Поворачивайте туловище налево и направо (рис. 164); ноги держите все время прямыми, не сдвигая с места, локти оттягивайте назад, голову не наклоняйте. Темп медленный; повторите 7—10 раз.

3. Поставьте ноги врозь на сиденья стульев, стоящих на полшага друг от друга, двумя руками возьмите гирю

за ручку хватом сверху и держите ее опущенной перед собой. Глубоко присядайте на всей ступне, наклоняясь вперед и опуская гирию к полу (рис. 165); голову держите прямо, таз опускайте возможно ниже. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гирию перед собой «на висающих руках» (к поясу). Поднимайте прямые руки вперед, удерживая гирию телом вниз (рис. 166).



Старайтесь держать туловище прямо. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

5. Поставьте ноги врозь, присядьте и поставьте гирию на ладонь. Выпрямляя ноги и туловище, поднимайте гирию к плечу одной рукой (рис. 167). Темп медленный; повторите 5—8 раз.

6. Станьте на четвереньки, широко разведя колени. Подвесьте на голову гирию на лямке. Приподняв гирию над полом, раскачивайте ее перед собой (вправо и влево), поворачивая голову (рис. 168). Темп средний; повторите 9—15 раз.

7. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, положив гирию за голову, удерживая ее там за ручку обеими руками. Наклоняйтесь то к левой, то к правой ноге, стараясь коснуться бедра грудью (рис. 169). Темп медленный; повторите 7—10 раз.

8. Поставьте ноги вместе и положите гирию за голову, удерживая ее там обеими руками. По очереди то правой, то левой ногой делайте выпады вперед, наклоняясь к согнутой ноге (рис. 170); голову не опускайте, локти оттягивайте назад. Темп средний; повторите 5—8 раз.

9. Поставьте ноги врозь, возьмите гирию одной рукой хватом сверху и вырывайте ее над головой, т. е. поднимайте одним движением перпендикулярно вверх, проносясь возможно ближе к телу и делая глубокий «подсед» (приседание), после чего выпрямляйтесь в обычную стойку (рис. 171). Темп быстрый; повторите 3—6 раз.

10. Станьте на колени, двумя руками возьмите гирию на грудь телом вверх. Садитесь на пол влево и вправо, удерживая гирию в одном положении (рис. 172); голову не опускайте. Темп средний; повторите 7—10 раз.

V комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гирию одной рукой к плечу, положив ее на ладонь телом вверх (рис. 173), медленно выпрямляя руку, выжимайте гирию вверх (рис. 173), стараясь не отклонять туловище. Повторите 5—8 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно, положите гирию за голову, удерживая ее там обеими руками. Поворачивайте туловище в стороны с небольшим наклоном назад (рис. 174); ноги все время держите прямыми и не сдвигайте с места; голову не опускайте, локти оттягивайте назад. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

3. Поставьте ноги врозь и поднимите гирию обеими руками вверх. Глубоко присядайте на всей ступне, удерживая гирию над головой (рис. 175). Голову держите прямо, слегка наклоняйтесь вперед. Темп медленный; повторите 9—12 раз.



4. Поставьте ноги врозь и поднимите гирию одной рукой вверх. Медленно опускайте вытянутую руку вперед, удерживая тело гири на предплечье (рис. 176). Туловище слегка отклоняйте назад; голову держите прямо. Повторите 5—8 раз.

5. Поставьте ноги врозь, присядьте на всей ступне и возьмите две гири хватом снизу. Сгибая руки, поднимайте гири над полом и тяните их к плечам (рис. 177); затем

выпрямляйте ноги; после этого снова присядьте и мягко опускайте гири на пол. Темп медленный; повторите 3 — 6 раз.

6. Сядьте на стул, широко расставив ноги, обопритесь руками о колени; подвесьте гирю на голову на лямке. Поднимая голову, поднимайте гирю до уровня сиденья стула (рис. 178); туловище держите в одном и том же положении. Темп медленный; повторите 11—17 раз.

7. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю одной рукой хватом сверху. Приподняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами, затем быстрым движением туловища и прямой руки выбросьте ее вверх телом кверху (рис. 179); одновременно сделайте пружинящий полу-



присед и, энергично выпрямляя ноги, помогите послать гирю вверх. Повторите 8—11 раз.

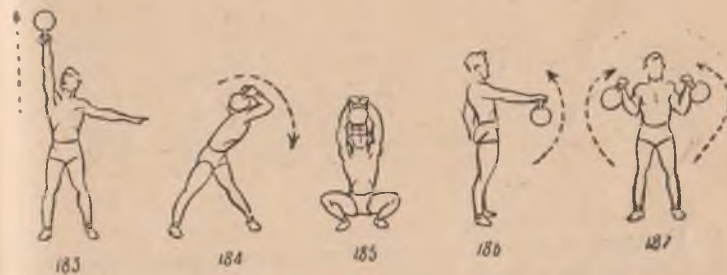
8. Поставьте ноги вместе, обеими руками положите гирю за голову и удерживайте ее. Поочередно правой и левой ногой делайте выпады вперед, прогибаясь (рис. 180); голову не наклоняйте, локти оттягивайте назад. Темп средний; повторите 6—9 раз.

9. Поставьте ноги врозь и одной рукой поднимите гирю вверх (любым способом). Медленно садитесь и ложитесь на пол, удерживая поднятую гирю на вытянутой руке (рис. 181); затем медленно садитесь и вставляйте с гирей. Повторите 4—7 раз.

10. Поставьте ноги врозь и, присев, возьмите две гири за ручки хватом снизу. Энергично сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднимайте гири к плечам (рис. 182); затем мягко (без стука) опускайте их на землю. Темп средний; повторите 5—8 раз.

1. Поставьте ноги врозь и одной рукой возьмите гирю к плечу телом вверх. Медленно выпрямляя руку, выжимайте гирю вверх (рис. 183); голову и туловище старайтесь держать прямо. Повторите 6—9 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно, положите гирю за голову и удерживайте ее обеими руками. Поворачивайте туловище в стороны и делайте небольшой наклон вперед (рис. 184); ноги все время держите прямыми и не отрывайте пятки от пола, локти оттягивайте назад. Темп медленный, повторите 9—12 раз.



3. Поставьте ноги врозь и обеими руками поднимите гирю вверх телом вниз. Удерживая ее в этом положении, глубоко присядьте на всей ступне (рис. 185), слегка наклоняясь вперед. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

4. Поставьте ноги врозь и одной рукой возьмите гирю хватом сверху, держа ее на «висячей руке» сбоку бедра. Поднимайте прямую руку вперед, держа гирю телом вниз (рис. 186); туловище слегка отклоняйте назад, ноги держите прямыми. Темп медленный; повторите 3—6 раз.

5. Поставьте ноги врозь, возьмите в каждую руку по гире хватом сверху и держите сбоку у бедер. Сгибая руки, берите гири к плечам (рис. 187). Темп средний; повторите 4—7 раз.

6. Сядьте на стул, широко расставив ноги, и подвесьте на голову гирю на лямке. Поворачивая голову и туловище, перемещайте гирю от одной ноги к другой

(рис. 188); ладонями опирайтесь о колени. Темп медленный; повторите 13—19 раз.

7. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, гирию поставьте между ногами. Взяв гирию обеими руками, поднимайте ее вверх над головой телом кверху (рис. 189); руки не сгибайте. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

8. Ноги слегка расставьте, присядьте и возьмите две гири, стоящие у ваших ног, хватом сверху. Выпрямляя ноги, поднимайте гири от пола на «висячие руки» (рис. 190). Темп средний; повторите 7—10 раз.



9. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны. Одной рукой возьмите гирию к плечу, поставив ее на ладонь, другой рукой обопритесь о пол сзади. Медленно выпрямляя руку, выжимайте гирию вверх (рис. 191). Повторите 5—8 раз.

10. Станьте слегка расставив ноги, возьмите гирию за ручки обеими руками. Приподняв гирию над полом, сделайте ею замах назад между ногами; затем подбрасывайте ее вверх и после того, как она повернется кругом, ловите за ручку (рис. 192). Темп средний; повторите 6—9 раз.

VII комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам. Поочередно правой и левой рукой выжимайте их вверх (рис. 193); голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, положите гирию на спину за голову и удерживайте ее там за ручку обеими руками. Делайте круговые движения туловищем, после-

довательно наклоняя его влево, вперед, вправо, назад (рис. 194); ноги держите прямыми, не отрывайте пяток от пола, голову не наклоняйте, локти оттягивайте назад. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

3. Поставьте ноги врозь и поднимите двумя руками гирию вверх, телом кверху. Глубоко приседайте на всей ступне, удерживая поднятую гирию в одном положении (рис. 195). Приседая, слегка наклоняйтесь вперед и старайтесь опустить таз пониже к полу. Темп медленный; повторите 11—14 раз.



4. Лягте на спину, ноги вытяните, поставьте гирию за головой и возьмите ее за ручку обеими руками (рис. 196). Поднимая гирию вверх, пронесите ее над туловищем и опускайте на бедра так, чтобы тело ее лежало на предплечьях. Руки все время держите прямыми. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

5. Сядьте на стул, слегка расставив ноги, гири поставьте по бокам стула. Взявшись за ручки хватом снизу, сгибая руки, берите гири к плечам (рис. 197), затем мягко опускайте их на пол. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

6. Поставьте ноги врозь, руки заложите за спину, наклонитесь вперед; гирию, стоящую сзади, прикрепите к голове специальной лямкой. Движением головы и туловища вверх приподнимайте гирию над полом и ставьте ее впереди себя (рис. 198). Темп средний; повторите 15—21 раз.

7. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны; гирию поставьте сбоку и возьмите ее обеими руками за ручку хватом сверху. Прямыми руками поднимайте гирию над головой вверх телом вниз (рис. 199), затем, поворачивая туловище, опускайте ее и ставьте на пол с

другой стороны от себя. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

8. Поставьте ноги врозь и возьмите гирию к плечам. Глубоко приседайте на всей ступне, удерживая гирию у плеч (рис. 200); голову не опускайте, туловище немного наклоняйте вперед; таз опускайте пониже к полу. Темп медленный; повторите 8—11 раз.



9. Поставьте ноги врозь, возьмите гири хватом сверху. Быстрым движением вырвите их вверх, делая глубокий подсед (рис. 201); затем, выпрямляя ноги, станьте в обычную стойку. Повторите 3—6 раз.

10. Поставьте ноги врозь и жонглируйте одной гирей, как показано на рис. 202. Темп средний; повторите 7—10 раз.

VIII комплекс

1. Поставьте ноги врозь и одной рукой возьмите гирию к плечу. Незначительно подседайте, выталкивайте гирию вверх (рис. 203). Темп быстрый; повторите 5—8 раз.

2. Поставьте ноги врозь, возьмите гирию одной рукой хватом сверху и делайте круговые движения гирей вокруг туловища, передавая гирию из одной руки в другую (рис. 204). Темп средний; повторите 11—14 раз.

3. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам. Делайте глубокие пружинящие приседания на всей ступне: глубокое приседание и два дополнительных маленьких приседания, опуская таз возможно ниже к полу (рис. 205). Темп средний; повторите 12—15 раз.

4. Лягте на пол, широко разведя ноги в стороны, гири поставьте по бокам туловища у ладоней вытянутых

рук и возьмите их за ручки подхватом. Поднимая гири вверх, сводите прямые руки перед собой (рис. 206). Темп медленный; повторите 5—8 раз.

5. Поставьте ноги врозь. Возьмите одну гирию к плечу и выжмите ее вверх; затем, удерживая ее в этом положении, присядьте, возьмите другую гирию и «донесите» ее вверх, т. е. возьмите к плечу и выжмите (рис. 207). Темп медленный; повторите 3—6 раз.



6. Поставьте ноги врозь, подвесьте гирию на голову на специальной лямке за спиной, руки поставьте на пояс. Наклоняя голову вперед, поднимайте гирию (рис. 208). Старайтесь держать туловище и ноги прямыми. Темп медленный; повторите 17—23 раза.

7. Поставьте ноги врозь пошире. Взяв гирию за ручку двумя руками хватом сверху, делайте круговые движения ею перед собой, как показано на рис. 209. Темп средний; повторите 11—14 раз.



8. Поставьте ноги вместе, положите гирию на спину за голову и удерживайте ее там двумя руками. Делайте выпады в стороны поочередно правой и левой ногой (рис. 210); туловище держите прямо, локти оттягивайте назад; темп средний; повторите 9—12 раз.

9. Лягте на пол, разведя ноги в стороны, и возьмите гири к плечам. Выжимайте гири вверх попеременно правой и левой рукой (рис. 211). Темп медленный; повторите 4—7 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Возьмите гирю одной рукой хватом сверху и жонглируйте ею так, как показано на рис. 212. Темп средний; повторите 8—11 раз.

IX комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам. Медленно разгибая руки, выжимайте их вверх (рис. 213). Старайтесь голову и туловище держать прямо. Повторите 3—6 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире. Взяв гирю одной рукой хватом сверху, делайте круговые движения ею поочередно вокруг каждой ноги, передавая гирю из одной руки в другую (рис. 214). В этом упражнении гиря как бы описывает восьмерку вокруг ног. Ноги и туловище при этом слегка сгибаются и выпрямляются легкими пружинящими движениями. Темп средний; повторите 12—15 раз.



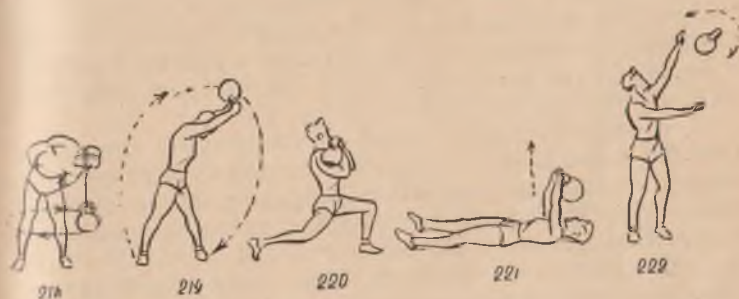
3. Поставьте ноги врозь, возьмите гири к плечам и положите их на спину. Глубоко приседайте, удерживайте гири на спине (рис. 215), слегка наклоняясь вперед; таз опускайте пониже к полу. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гири вверх над головой (любым способом). Попеременно опускайте прямые руки вперед (рис. 216). Тела гирь должны лежать на предплечьях; туловище слегка отклоняйте на-

зад, ноги не сгибайте, голову держите прямо. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

5. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам. Медленно садитесь и вставайте с гирями, удерживая их у плеч (рис. 217). Повторите 5—8 раз.

6. Поставьте ноги врозь, подвесьте гирю на голову на лямке, заложите руки за спину. Слегка наклоняясь, делайте круговые движения гирей так, как показано на рис. 218; ноги держите прямыми; туловище не раскачи-



вайте; движение гирей выполняйте только за счет сокращения мышц шеи. Темп средний; повторите 19—25 раз.

7. Поставьте ноги врозь и положите гирю сбоку от себя. Взяв ее за ручку обеими руками, поднимайте вверх телом кверху над головой, поворачивая туловище, опускайте вниз и ставьте на пол с другой стороны от себя (рис. 219). Ноги все время держите прямыми и не сдвигайте с места. Темп средний; повторите 12—15 раз.

8. Поставьте ноги вместе, возьмите гири к плечам. Делайте выпады вперед поочередно правой и левой ногой, удерживая гири у плеч (рис. 220). Старайтесь делать выпад поглубже, опуская таз к полу; голову и туловище держите прямо. Темп средний; повторите 10—13 раз.

9. Лягте на спину, разведя ноги в стороны; гири возьмите к плечам. Медленно выжимайте их вверх (рис. 221). Повторите 3—6 раз.

10. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю одной рукой и жонглируйте ею, перебрасывая с одной руки в другую так, как показано на рис. 222. Темп средний; повторите 9—12 раз.

Х комплекс

1. Поставьте ноги вместе и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вверх, сохраняя прямое положение туловища (рис. 223). Повторите 4—7 раз.

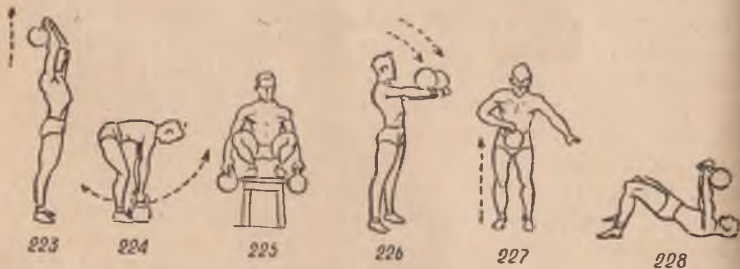
2. Поставьте ноги врозь, возьмите гири хватом сверху, приподнимите их над полом и раскачивайте вперед и назад (рис. 224). Одновременно делайте мягкие пружинящие полуприседы. Темп средний; повторите 13—16 раз.

3. Встаньте на табурет, слегка расставив ноги, и возьмите гири хватом сверху на «висячие руки». Делайте глубокие приседания на всей ступне, наклоняясь вперед и опуская гири ниже сиденья табурета (рис. 225). Темп медленный; повторите 14—17 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гири вверх (любым способом). Медленно опускайте прямые руки вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях (рис. 226). Голову держите прямо; слегка отклоняйтесь назад. Повторите 3—6 раз.

5. Ноги слегка расставьте. Зацепите ручку гири большим пальцем и поднимите ее до пояса так, как показано на рис. 227. Темп медленный; повторите 4—7 раз.

6. Лягте на спину, согнув и расставив ноги, поднимите гирю вверх на вытянутые руки. Удерживая ее в этом положении, поднимайте и опускайте таз (рис. 228). Темп средний; повторите 7—10 раз.



7. Поставьте ноги врозь, захватите гирю одной рукой хватом сверху и делайте ею круговые движения перед собой выпрямленной рукой (рис. 229), делая мягкие полуприседы. Движение выполняйте в основном за счет работы мышц туловища, особенно спины (а не руки!). Темп средний; повторите 13—16 раз.

8. Поставьте ноги вместе и возьмите гири к плечам. Удерживая их в этом положении, делайте выпады в стороны поочередно правой и левой ногой (рис. 230). Голову держите прямо и старайтесь не сгибать туловище. Темп средний; повторите 11—14 раз.



9. Лягте на спину, возьмите гири к плечам и выжмите их. Постепенно сгибая одну руку, а другую оставляя вытянутой, перекачивайтесь на бок, затем, сгибая другую руку на грудь, на другой бок и снова на спину в исходное положение, с поднятыми вверх гирями (рис. 231). Темп медленный; повторите 3—6 раз.

10. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю одной рукой и жонглируйте ею, перебрасывая из одной руки в другую, как показано на рис. 232. Темп средний; повторите 10—13 раз.

XI комплекс

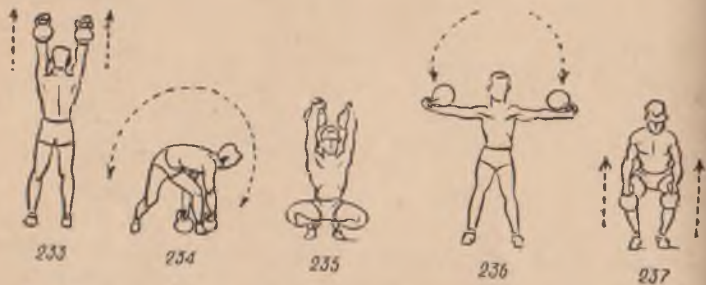
1. Поставьте ноги врозь и положите гири на спину за голову. Медленно выжимайте их вверх (рис. 233). Голову держите прямо, туловище не наклоняйте. Повторите 5—8 раз.

2. Поставьте ноги врозь, гири положите с одной стороны у ноги. Наклоняясь вперед и поворачивая туловище, захватывайте гири и, приподняв их над полом, переставьте в другую сторону (к другой ноге) (рис. 234). Темп средний; повторите 14—17 раз.

3. Ноги слегка расставьте и поднимите гири вверх над головой (любым способом). Удерживая их в этом положении, глубоко приседайте на носках, широко разводя колени в стороны (рис. 235). Темп медленный; повторите 15—18 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гири вверх. Опускайте прямые руки в стороны так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях (рис. 236). Темп медленный, повторите 3—6 раз.

5. Станьте слегка расставив ноги. Зацепите гири большими пальцами и поднимите их до колен (рис. 237). Темп медленный; повторите 4—7 раз.



6. Лягте на спину, согнув и расставив ноги, руки вытяните вдоль туловища и возьмитесь ими за ручки гирь, поставленных около бедер. Становитесь на «мост» и удерживайтесь в этом положении 2—3 сек. (рис. 238). Темп медленный; повторите 10—13 раз.



7. Поставьте ноги врозь. Захватите гирю одной рукой хватом сверху и делайте ею круговые движения перед собой (рис. 239), пружиняще полуприсядая. Движение гири выполнять главным образом за счет работы мышц туловища и ног (а не руки!). Темп средний; повторите 14—17 раз.

8. Поставьте ноги вместе и поднимите гири вверх (любым способом). Удерживая гири в этом положении,

делайте глубокие выпады вперед поочередно правой и левой ногой (рис. 240); туловище держите прямо. Темп средний; повторите 12—15 раз.

9. Сядьте на стул, слегка расставив ноги, и возьмите гири к плечам. Выжимайте их вверх попеременно правой и левой рукой (рис. 241). Темп медленный; повторите 5—8 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Возьмите одну гирю и жонглируйте ею так, как показано на рис. 242, т. е. перебрасывая ее из одной руки в другую с двойным оборотом. Темп средний; повторите 11—14 раз.

XII комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам телами вверх. Выжимайте их попеременно правой и левой рукой (рис. 243). Темп медленный; повторите 4—7 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире и возьмите гири к плечам, ступни параллельно. Удерживая их в этом положении, поворачивайте туловище налево и направо (рис. 244). Ноги держите прямыми и не отрывайте пяток от пола. Темп медленный; повторите 15—18 раз.



3. Поставьте ноги вместе и положите одну гирю на плечо. Удерживая ее одной рукой, присядайте на одной ноге, поднимая другую ногу и руку вперед (рис. 245). Присядайте на носке, несколько наклоняясь вперед. Темп медленный; повторите 4—7 раз. Это упражнение в облегченном виде можно делать и на всей стопе.

4. Поставьте ноги врозь, руки с гирями поднимите вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях. Медленно разводите руки в стороны, сохраняя прямое

положение головы и туловища (рис. 246). Темп медленный; повторите 3—6 раз.

5. Станьте слегка расставив ноги. Зацепите ручки гири большими пальцами и поднимите их к плечам телами вверх так, как показано на рис. 247. Темп средний; повторите 5—8 раз.

6. Станьте на «мост» и положите гири на грудь. Удерживая их в этом положении, делайте покачивание туловищем на «мосту» вперед и назад (рис. 248). Темп медленный; повторите 12—15 раз.

7. Поставьте ноги врозь. Захватив гири хватом сверху, приподнимите их над полом, сделайте замах ими назад между ногами и быстро, сильным движением ног, туловища и прямых рук выбросьте их вверх телами кверху (рис. 249). Упражнение выполняйте главным образом за счет работы мышц, ног и туловища, особенно спины (но не рук!). Повторите 7—10 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире и положите гирю за голову. Удерживая ее в этом положении двумя руками,



глубоко приседайте на всей ступне (рис. 250), несколько наклоняясь вперед, голову не опускайте, локти оттягивайте назад. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

9. Сядьте на пол, разведя ноги в стороны. Гири положите за голову. Медленно выжимайте их из-за головы вверх (рис. 251). Ноги и туловище держите прямыми. Повторите 3—6 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Двумя руками подбрасывайте гири вверх и жонглируйте ими так, как показано на рис. 252. Темп средний; повторите 5—8 раз.

ХIII комплекс

1. Поставьте ноги врозь и, подняв гири, держите их в опущенных руках. Сгибайте руки к плечам и вытягивайте вверх, выжимая гири (рис. 253). Старайтесь не раскачиваться. Темп медленный; повторите 3—6 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, гири положите на плечи. Удерживая их в этом положении, наклоняйтесь влево и вправо (рис. 254). Ноги не сгибайте, следите за



тем, чтобы туловище двигалось в одной плоскости и гири не сползали с плеч. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

3. Поставьте ноги вместе и положите гирю за голову. Удерживая ее в этом положении двумя руками, приседайте на одной ноге, вытягивая другую вперед (рис. 255); голову не наклоняйте; туловище слегка наклоняйте вперед. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гири вверх (любым способом). Опускайте прямые руки ладонями вверх-в стороны так, чтобы тела гири свисали вниз (рис. 256). Темп медленный; повторите 3—6 раз.

5. Поставьте ноги врозь и возьмите две гири обеими руками к плечу. Делайте «выкручивание» гирь одной рукой, т. е. удерживая их на месте, как бы подлезайте под них, выпрямляя руку, сильно наклоняясь и сгибая ноги (рис. 257). Темп медленный; повторите 3—6 раз каждой рукой.

6. Станьте на «мост», поставив гирю за головой. Взявшись за ручку гири обеими руками хватом снизу, поднимайте ее вверх и, пронося прямыми руками над туловищем, опускайте к бедрам так, чтобы тело ее ле-

жало на предплечьях (рис. 258). Старайтесь, делая «мост», больше прогибаться. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

7. Поставьте ноги врозь. Захватив гири хватом сверху, раскачивайте их перед собой, скрещивая и разводя руки в стороны и пружиняще приседая (рис. 259). Темп средний; повторите 5—8 раз.



8. Поставьте гирю за голову и удерживайте ее обеими руками. Присядьте и отставьте одну ногу в сторону. Поочередно разгибая то одну, то другую ногу, переносите тяжесть тела на сгибающуюся ногу, стараясь почти не поднимать туловища (рис. 260). Темп медленный; повторите 7—10 раз.

9. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам телами вверх. Выталкивайте их в этом положении, делая подсед (рис. 261). Темп быстрый; повторите 5—8 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Захватив гирю, жонглируйте ею так, как показано на рис. 262. Темп средний; повторите 6—9 раз.

XIV комплекс

1. Поставьте ноги врозь и возьмите гири к плечам телами вверх. Удерживая их в этом положении, медленно выжимайте над головой (рис. 263). Темп медленный; повторите 5—8 раз.

2. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно и поднимите гири вверх (любым способом). Удерживая их в этом положении, поворачивайте туловище налево и направо (рис. 264). Ноги все время держите прямыми и

не сдвигайте с места. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

3. Поставьте ноги вместе и возьмите гири к плечам. Присядьте на одной ноге, поднимая другую ногу вперед (рис. 265). Темп медленный; повторите 3—6 раз.

4. Поставьте ноги врозь и поднимите гири к бедрам на «висячие руки». Поднимайте прямые руки в стороны-вверх так, чтобы тела гири свисали вниз (рис. 266). Темп медленный; повторите 3—6 раз.



5. Поставьте ноги врозь и возьмите гири на «бицепсы», поставив телами на ладони. Удерживая гири в этом положении, глубоко присядьте на всей ступне (рис. 267). Темп медленный; повторите 4—7 раз.

6. Станьте на «мост» и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вперед (рис. 268). Старайтесь больше прогибаться. Повторите 5—8 раз.



7. Поставьте ноги врозь и, захватив гири хватом сверху, вырвите их вверх, делая глубокий подсед (рис. 269). Темп быстрый; повторите 3—6 раз.

8. Возьмите гири к плечам, присядьте и отставьте одну ногу в сторону. Поочередно разгибая ноги, переносите тяжесть тела на согнутую ногу, стараясь сохранить

низкое положение туловища (рис. 270). Темп медленный; повторите 4—7 раз.

9. Поставьте ноги врозь и двумя руками возьмите две гири к плечу. Толкайте одной рукой две гири с полседом, а затем выпрямляйтесь в обычную стойку (рис. 271). Темп быстрый; повторите 3—6 раз.

10. Поставьте ноги врозь. Жонглируйте двумя гирями, перебрасывая их из одной руки в другую так, как показано на рис. 272. Темп средний; повторите 7—10 раз.

ГИМНАСТИКА С РЕЗИНОЙ

Гимнастика с резиной представляет собой ряд специально подобранных движений, при выполнении которых резина благодаря своей упругости оказывает упруго-сопротивляющемуся значительное сопротивление. Для такой гимнастики могут быть использованы резиновые бинты и жгуты, различные резиновые шнуры и амортизаторы.

Во время занятий один конец резины наматываете одним-двумя оборотами на кисть, а другой — зацепите за крюк на потолке или стене. Для движения ног с резиной на концах ее сделайте петли, которые будете надевать на ступни.

Если нет крюков для крепления резины, то в комнате можно использовать, например, дверную ручку, трубу отопительной батареи, а на открытом воздухе — сук дерева, столб забора, перекладину изгороди, ступеньку лестницы, футбольные ворота и т. п. При занятиях в спортивном зале резина крепится на крюках для подвесных канатов и на рейках гимнастической стенки.

Резина должна быть достаточно эластичной и не оказывать чрезмерного сопротивления при выполнении движений. Для проверки пригодности резины можно проделывать, например, следующее упражнение: стать в основную стойку, поднять руки вперед-наружу, концы резины закрепить на кистях одним-двумя оборотами и развести руки в стороны, растягивая резину. Если вы без больших усилий сможете 5—6 раз повторить это движение, то упругость резины соответствует вашим силам, а если не сможете, то она слишком туга для вас.

Упражнения с резиной обычно применяются в домашней гигиенической гимнастике и в спортивной тренировке для общей физической подготовки. Кроме того, их

можно использовать для специального силового развития мускулатуры, укрепления тех или иных мышечных групп, а в молодом возрасте — и для коррекции отдельных недостатков опорно-двигательного аппарата: сутулости, чрезмерного лордоза позвоночника, крыловидных лопаток и т. п.

Гимнастика с резиной особенно необходима пловцам, гребцам, штангистам и борцам, так как мышечная работа этих спортсменов характеризуется преодолением сопротивления воды, веса штанги или партнера. Широкое применение находят сейчас упражнения с резиной у лыжников и конькобежцев.

При ежедневных систематических занятиях с резиной, особенно в юношеском возрасте, сравнительно быстро растет мышечная ткань и очень хорошо развивается мускулатура. Такие занятия способствуют общему развитию и укреплению организма, подготавливают его к более сложным физическим упражнениям.

Упражнения с резиной, являясь своеобразными силовыми движениями с сопротивлением, дают значительную нагрузку организму. Поэтому заниматься ими следует не ранее чем с 14—15 лет и не позже 40—45 лет. Тренированные спортсмены, конечно, могут упражняться и в более пожилом возрасте.

Перед началом занятий обязательно пройдите медицинский осмотр и посоветуйтесь с врачом. Гимнастика с резиной не рекомендуется при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца и легких, при нарушениях деятельности нервной системы и некоторых других болезнях.

Если раньше вы вообще не занимались гимнастикой, то следует в течение полугода выполнять простую «зарядку», например по радио; затем 3—4 месяца упражняться с легкими гантелями и только после этого перейти к занятиям с резиной.

Часто для гимнастики с резиной применяют так называемые эспандеры, т. е. короткие резиновые шнуры с двумя ручками на концах. В настоящее время в продажу поступают эспандеры с четырьмя стальными пружинами, заменяющими резину. Они долговечнее, но труднее растягиваются, чем резиновые жгуты. Сперва нужно упражняться только с 1—2 пружинами, снимая остальные, а потом, по мере развития мускулатуры и увеличения си-

лы, число пружин можно прибавлять. Чем легче для вас упражнение, тем больше пружин может быть на эспандере.

Чтобы использовать эспандер для развития всех мышечных групп, сделайте несколько простых приспособлений: брезентовую лямку для головы, длинный ремень с пряжкой, две веревки с петлями на концах и два металлических кольца, чтобы присоединять к ним пружины эспандера. Кроме того, в стену комнаты, где будете упражняться, или в столб, забор (при занятиях во дворе или в саду) вбейте три крюка: один на высоте поднятых рук, другие — на уровне груди и пояса. На крюки будете надевать кольца, прикрепленные к пружинам. Как пользоваться этими приспособлениями, вы увидите на рисунках.

Занимайтесь с резиной по утрам, за полчаса до завтрака, или во второй половине дня, через 2—3 часа после обеда; не упражняйтесь перед сном. Комната должна быть хорошо проветрена; костюм для занятий — трусы и тапочки; принадлежности — чистый коврик для упражнений лежа, таз для обтирания или обливания тела водой, полотенце.

Каждый комплекс упражнений нужно начинать с быстрой ходьбы (1—2 мин.), а заканчивать медленной ходьбой (2—3 мин.), во время которой проделывать 2—3 упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц. Занимаясь в комнате, можно выполнять ходьбу на месте.

Все упражнения с резиной делайте без чрезмерного напряжения мышц, с полной амплитудой, ритмично, плавно, преимущественно в медленном темпе. Дышите через нос, без задержек, глубоко и ровно. Поднимая руки вперед, в стороны, вверх и отводя их назад, а также выпрямляя туловище и прогибая спину, делайте вдох, а при опускании рук, наклонах вперед, сгибании спины и приближении бедер к животу — выдох. В тех случаях, когда дыхание не согласуется с движениями, дышите свободно, в привычном ритме.

После каждого упражнения обязательно отдыхайте 20—30 сек., медленно прогуливаясь, расслабив мышцы и глубоко дыша. После наиболее трудных движений увеличивайте время отдыха до 1—2 мин. и проделывайте в это время специальное упражнение в расслаблении только что работавшей группы мышц.

Занимаясь гимнастикой, всегда помните, что упражнения с резиной, давая значительную нагрузку организму, не благоприятствуют полному глубокому дыханию и не воспитывают умения расслаблять мускулатуру. Поэтому совершенно необходимо перемежать гимнастику с резиной упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

Твердо запомните следующие основные правила: делайте упражнения не спеша; часто отдыхайте; постоянно чередуйте трудные движения с более легкими; равномерно распределяйте нагрузку между главными мышечными группами и постепенно повышайте ее; всегда глубоко и равномерно дышите; после напряжения старайтесь полностью расслаблять мышцы.

Количество повторений каждого движения колеблется в зависимости от физического развития и степени тренированности, обычно от 5—6 раз до 15—20 раз. Сильные люди, особенно борцы и штангисты, конечно, могут повышать это количество до 30—40 раз. Сначала упражнение повторяйте минимальное число раз, затем через каждые 3—5 дней добавляйте по 1—2 движения, пока не достигнете максимума повторений. В дальнейшем, по мере развития мускулатуры, нагрузку повышайте и за счет смены резины на более тугую, а также путем постепенного увеличения количества растягиваемых резиновых шнуров или бинтов.

Занимаясь на свежем воздухе, очень хорошо после выполнения всех упражнений с резиной делать небольшую пробежку на 200—500 м в медленном темпе, заканчивая ее спокойной ходьбой в течение 2—3 мин. Такие пробежки — прекрасное упражнение для укрепления и тренировки дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Одной гимнастики с резиной, как бы вы ни увлекались ею, совершенно недостаточно для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Для этого необходимо использовать самые разнообразные средства физической культуры, и особенно спорт — легкую атлетику, лыжи, коньки, плавание, спортивные игры и т. д. Упражнения же с резиной — это одно из вспомогательных средств, одна из ступенек на пути к овладению любимым видом спорта.

Ниже приведено 12 комплексов упражнений с рези-

ной в порядке нарастающей трудности. Каждый комплекс состоит из 10 упражнений, которые следует выполнять в приведенном порядке. Заменяйте комплексы через каждые 1—2 месяца. Новичкам рекомендуется проделывать каждый комплекс по 2 месяца, а опытным спортсменам по 1. Таким образом, комплексы рассчитаны на 1—2 года систематических ежедневных занятий с резиной.

Когда вы хорошо освоите все комплексы и будете, не чувствуя большой усталости, выполнять последний из них с максимальной дозировкой, то сможете самостоятельно составлять новые комплексы упражнений, используя знакомые движения и добавляя к ним новые. При подборе упражнений нужно всегда соблюдать следующие основные принципы: упражнения должны воздействовать на все мышечные группы; движения для рук, ног и туловища надо чередовать; после легких упражнений следует выполнять трудные и наоборот; каждое новое движение сначала повторяется небольшое количество раз с 1—2 пружинами эспандера или со жгутом, резиновым амортизатором; потом постепенно на протяжении 1—2 месяцев количество повторений возрастает.

Для облегчения самостоятельного составления комплексов упражнений с резиной приводится общая схема, по которой следует строить занятия.

1. Быстрая ходьба с передвижением или на месте в течение 1—2 мин.

2. Разнообразные упражнения с резиной для всех основных мышечных групп:

- а) для мышц рук и плечевого пояса;
- б) для мышц брюшного пресса;
- в) для мышц спины и шеи;
- г) для мышц ног.

3. Пробегка в медленном темпе 1—1½ мин.

4. Медленная ходьба с глубоким дыханием и упражнением на расслабление рук 2—3 мин.

Предлагаемая группировка упражнений условна и указывает лишь на преимущественную работу определенных групп мышц. Например, при выпадах — руки, натягивая резину, выполняют значительную работу, немногим уступающую работе ног.

Второй раздел схемы предусматривает подбор разных упражнений в соответствии с указанными четырьмя пунк-

Таблица 3

Количество повторений упражнений с резиной

Номер комплекса	Номер упражнения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	6—9	8—11	10—13	12—15	16—19	4—7	3—6	5—8	30—33	10—16
II	7—10	9—12	11—14	13—16	17—20	5—8	4—7	6—9	10—13	12—18
III	8—11	10—13	12—15	14—17	18—21	6—9	5—8	7—10	34—37	14—20
IV	9—12	11—14	13—16	15—18	19—22	7—10	6—9	8—11	12—15	16—22
V	10—13	12—15	14—17	16—19	20—23	8—11	7—10	9—12	38—41	18—24
VI	11—14	13—16	15—18	17—20	21—24	9—12	8—11	10—13	7—10	20—26
VII	12—15	14—17	16—19	18—21	22—25	10—13	9—12	11—14	42—45	8—14
VIII	13—16	15—18	17—20	19—22	23—26	11—14	10—13	12—15	16—19	10—16
IX	14—17	16—19	18—21	20—23	24—27	12—15	11—14	13—16	9—12	12—18
X	15—18	17—20	19—22	21—24	25—28	13—16	12—15	14—17	15—18	14—20
XI	16—19	9—12	7—10	22—25	26—29	14—17	13—16	15—18	20—23	16—22
XII	17—20	12—15	9—12	23—26	27—30	15—18	14—17	16—19	10—13	18—24

тами, причем для каждого пункта берется 2—3 упражнения, и все они распределяются в комплексе так, чтобы движения конечностей и туловища чередовались. Кроме того, желательно пользоваться разнообразными исходными положениями при выполнении движений.

Приведенные ниже комплексы упражнений составлены по следующей схеме:

1-е упражнение для мышц рук и плечевого пояса — различные сгибания и разгибания, поднимания и опускания рук.

2-е упражнение для прямой мышцы живота — наклоны туловища вперед в разных исходных положениях.

3-е упражнение для мышц ног — приседания с разнообразными положениями рук.

4-е упражнение для мышц рук — сгибание и разгибание.

5-е упражнение для мышц спины — различные прогибания.

6-е упражнение для мышц ног — варианты выпадов.

7-е упражнение для мышц плечевого пояса — движения прямыми руками вперед, назад, в стороны, вверх и вниз.

8-е упражнение для косых мышц живота — наклоны и повороты туловища в стороны.

9-е упражнение для мышц ног — сгибание и разгибание, поднимание вперед, в сторону, назад и вверх.

10-е упражнение для мышц шеи и спины — растягивание резины путем разных движений головы, с помощью специальной лямки с прицепленной к ней резиной, и движения стоя на «мосту».

Пользуясь этой схемой, вы сможете первое время без больших затруднений самостоятельно составлять новые комплексы упражнений. Потом, когда вы приобретете в этом достаточный опыт, конечно, сможете подбирать упражнения по своему усмотрению, соблюдая основные методические принципы.

I комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Поочередно сгибайте и разгибайте их, растягивая резину, подвешенную к потолку (рис. 273). Голову и туловище все время держите прямо. Темп средний; повторите 6—9 раз.

2. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Сгибая руки к плечам, наклоняйтесь вперед (рис. 274); голову отводите назад, ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки вытяните вперед. Глубоко присядьте на всей ступне (рис. 275). Старайтесь опускать таз пониже к полу. Темп средний; повторите 10—13 раз.

4. Ноги слегка расставьте, наступив носками на ручки эспандеров, руки опустите. Поочередно сгибайте и разгибайте руки (рис. 276). Темп средний; повторите 12—15 раз.



273



274



275



276



277

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Опускайте руки вниз, слегка отводя их назад (рис. 277). Туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

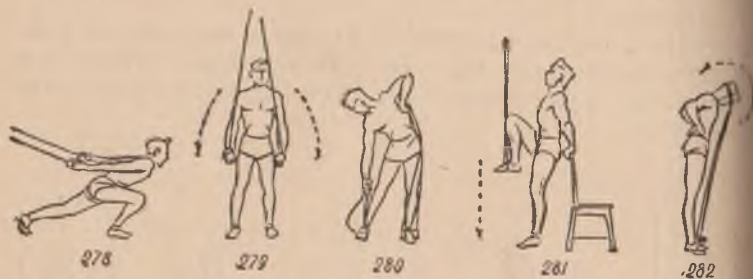
6. Поставьте ноги вместе, руки отведите назад. Делайте выпады вперед поочередно правой и левой ногой, наклоняясь вперед к бедру (рис. 278). Темп средний; повторите 4—7 раз.

7. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Опускайте прямые руки вперед-вниз (рис. 279). Темп медленный; повторите 3—6 раз.

8. Поставьте ноги врозь, наступив ими на ручки эспандеров, руки опустите. Наклоняйтесь в стороны, поочередно сгибая руки (рис. 280); ноги не сгибайте. Темп средний; повторите 5—8 раз.

9. Станьте, держась за спинку стула сзади. Разгибайте ногу, растягивая резину к полу (рис. 281). Туловище не сгибайте. Темп средний; повторите 30—33 раза.

10. Станьте слегка расставив ноги и прижав носками к полу дощечку, к которой прицеплена резина; руки поставьте на пояс; голову с надетой на нее лямкой наклоните вперед. Поднимите голову вверх и наклоняйте назад, растягивая резину (рис. 282). Туловище старайтесь держать неподвижно. Темп медленный; повторите 10—16 раз.



II комплекс

1. Поставив ноги врозь, наступите ими на ремень, руки согните к плечам. Попеременно выпрямляйте руки вверх (рис. 283). Темп медленный; повторите 7—10 раз.

2. Поставив ноги врозь, наступите ими на ремень, руки согните к плечам и захватите ручки эспандеров. Наклоняйтесь вперед, не сгибая спину (рис. 284). Темп медленный; повторите 9—12 раз.

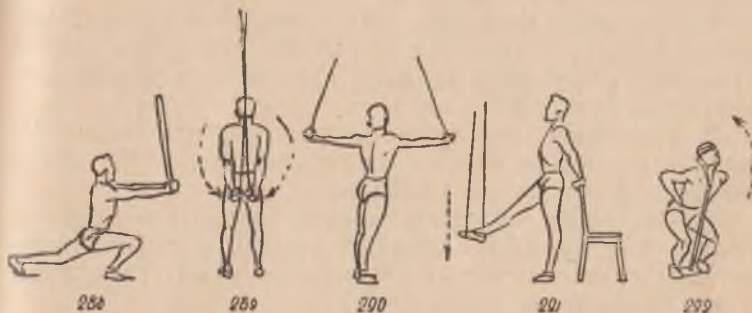


3. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Присядьте на всей ступне, сгибая руки к плечам (рис. 285), и, наклоняясь вперед, таз опускайте пониже. Темп средний; повторите 11—14 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки согните к плечам. Попеременно разгибайте руки вперед (рис. 286); туловище держите прямо. Темп средний; повторите 13—16 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки за голову. Наклоняйтесь назад, сильно прогибаясь (рис. 287); ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Делайте выпады вперед, поочередно правой и левой ногой, опуская руки вперед (рис. 288). Туловище не сгибайте. Голову держите прямо. Темп средний; повторите 5—8 раз.



7. Поставьте ноги врозь, руки согните к плечам. Разгибайте руки и отводите их назад-за спину (рис. 289). Темп медленный; повторите 4—7 раз.

8. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно, руки поднимите вверх. Поворачиваясь направо и налево, разводите руки в стороны (рис. 290); ноги не сгибайте и не сдвигайтесь с места. Темп медленный; повторите 6—9 раз.

9. Станьте, держась за спинку стула сзади. Опускайте прямую ногу вниз, растягивая резину (рис. 291); голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

10. Слегка расставьте ноги и прижмите к полу носками дощечку, к которой прицеплена резина, руки на пояс, немного присядьте и, наклонившись вперед, опустите голову с надетой на нее лямкой. Выпрямляя ноги, туловище и поднимая голову, растягивайте резину (рис. 292). Темп медленный; повторите 12—18 раз.

III комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Сгибайте руки к плечам (рис. 293). Темп медленный; повторите 8—11 раз.

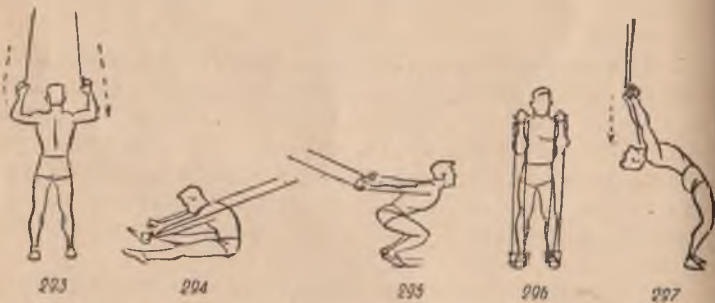
2. Сядьте на пол, разведя ноги в стороны, руки согните к плечам. Наклоняйтесь вперед, сгибая спину и выпрямляя руки, старайтесь коснуться носков ног (рис. 294). Темп медленный; повторите 10—13 раз.

3. Ноги слегка расставьте, руки отведите назад. Присядьте на носках, наклоняясь вперед (рис. 295). Темп медленный; повторите 12—15 раз.

4. Поставьте ноги врозь, наступив носками на ручки эспандеров, руки опустите. Сгибайте руки к плечам (рис. 296). Туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 14—17 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь назад, сильно прогибаясь (рис. 297). Темп медленный; повторите 18—21 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки отведите в стороны, захватив резину сбоку. Делайте выпады в стороны, притягивая резину к себе согнутыми руками (рис. 298). Темп средний; повторите 6—9 раз.



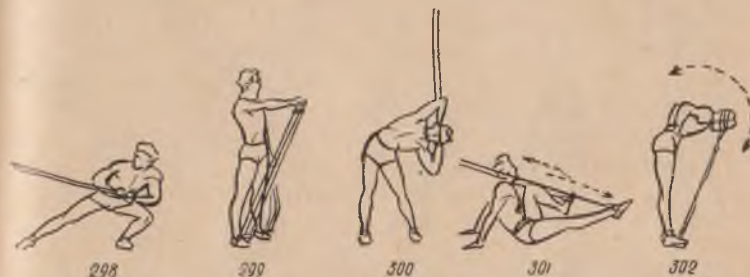
7. Поставьте ноги врозь, наступив носками на ручки эспандеров, руки опустите. Поочередно поднимайте вытянутые руки вперед (рис. 299). Старайтесь все время держать туловище прямо. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире, руки согните за головой. Наклоняйтесь влево и вправо, держа туловище все время в одной плоскости (рис. 300). Голову не на-

клоняйте, локти оттягивайте назад. Темп медленный. Повторите 7—10 раз.

9. Сядьте на пол, согнув ноги и опираясь руками о пол сзади. Поочередно разгибайте ноги вперед (рис. 301). Темп средний; повторите 34—37 раз.

10. Станьте слегка расставив ноги и прижмите носками к полу доску, к которой прицеплена резина, руки поставьте на пояс, туловище немного наклоните вперед;



голову с надетой на нее лямкой опустите вниз. Выпрямляя туловище, поднимайте голову вверх и наклоняйте назад, растягивая резину (рис. 302). Ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 14—20 раз.

IV комплекс

1. Поставьте ноги врозь, прижав носками ремень к полу, руки согните к плечам. Выпрямляйте руки вверх (рис. 303). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

2. Поставьте ноги врозь, наступив ими на ремень, руки согните за головой; эспандеры находятся за спиной. Наклоняйтесь вперед, сильно сгибая спину (рис. 304). Темп медленный. Повторите 11—14 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Присядьте на носках, разводя колени в стороны и опуская прямые руки вперед (рис. 305). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки согните к плечам. Выпрямляйте руки вперед (рис. 306). Темп медленный; повторите 15—18 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Сгибая руки к груди, наклоняйтесь назад, сильно прогибаясь

и отводя голову назад (рис. 307). Темп медленный; повторите 19—22 раза.

6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Делайте выпады вперед поочередно правой и левой ногой, наклоняясь вперед и опуская руки вниз (рис. 308). Темп медленный; повторите 7—10 раз.



7. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Опустите руки вниз и отводите назад (рис. 309). Туловище не сгибайте. Темп медленный; повторите 6—9 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно. Руки согните перед грудью. Поворачивайте туловище на-



лево и направо, наклоняясь вперед (рис. 310). Ноги не сгибайте и не отрывайте пятки от пола. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

9. Лягте на спину, ноги поднимите вверх до образования ими прямого угла с туловищем, руки положите за голову. Поочередно опускайте прямые ноги к полу (рис. 311); локти и спину плотно прижимайте к полу. Темп медленный; повторите 12—15 раз.

10. Ноги слегка расставьте, прижав пятками к полу доски, к которой прицеплена резина, руки поставьте на

пояс, голову с надетой на нее лямкой наклоните назад. Поднимая голову вверх и опуская вперед, растягивайте резину (рис. 312). Туловище не сгибайте. Темп медленный; повторите 16—22 раза.

V комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Поочередно опускайте руки вниз и отводите назад (рис. 313). Старайтесь не раскачивать туловище и не горбиться. Темп средний; повторите 10—13 раз.

2. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, сгибая спину и опуская руки вниз к носкам (рис. 314). Ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 12—15 раз.



3. Ноги слегка расставьте, ступни параллельно, руки согните к плечам. Присядьте на всей ступне, сгибаясь вперед и вытягивая руки вперед (рис. 315). Темп медленный; повторите 14—17 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки вытяните назад. Поочередно сгибайте руки к плечам (рис. 316). Туловище держите прямо. Темп средний; повторите 16—19 раз.

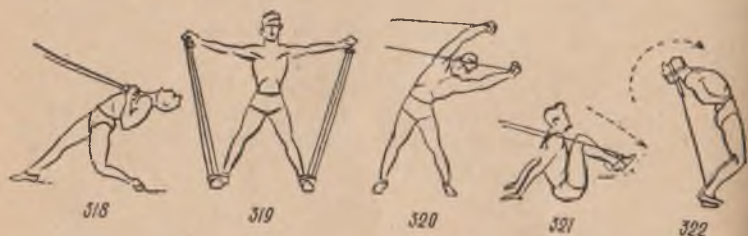
5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь назад, сильно прогибая спину и сгибая руки к груди (рис. 317). Темп медленный; повторите 20—23 раза.

6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вперед. Делайте выпады назад поочередно правой и левой ногой, сгибая руки к груди (рис. 318). Темп средний; повторите 8—11 раз.

7. Поставьте ноги врозь пошире, наступив ими на ручки эспандеров, руки опустите вниз. Поднимайте руки в

стороны-назад (рис. 319). Старайтесь держать туловище все время в одной плоскости; ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 7—10 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь в стороны, удерживая руки поднятыми вверх (рис. 320). Ноги и руки все время держите прямыми, голову не опускайте. Темп медленный; повторите 9—12 раз.



9. Сядьте на пол, упираясь в него руками сзади и согнув ноги. Разгибайте ноги вперед (рис. 321). Держите туловище в одном положении. Темп медленный; повторите 38—41 раз.

10. Слегка расставьте ноги и прижмите пятками к полу доску, к которой прицеплена резина, руки поставьте на пояс. Ноги немного согните, туловище и голову наклоните назад, на голову наденьте лямку с прицепленной к ней резиной. Выпрямляя ноги и поднимая голову вверх, растягивайте резину (рис. 322). Темп медленный, повторите 18—24 раза.

VI комплекс

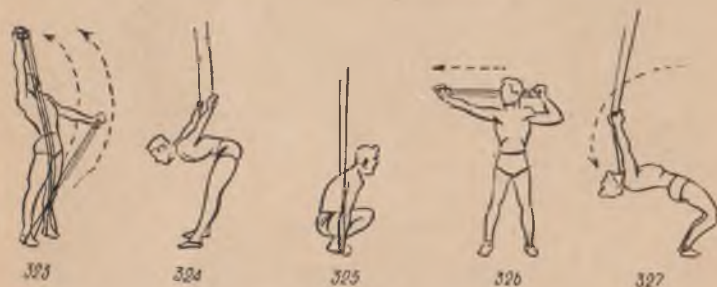
1. Поставьте ноги врозь, наступив ими на ручки эспандеров, руки опустите вниз. Поочередно поднимайте прямые руки вверх (рис. 323). Ноги не сгибайте, туловище слегка прогибайте. Темп медленный; повторите 11—14 раз.

2. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, опуская руки вниз и отводя их назад (рис. 324). Ноги не сгибайте, голову не опускайте. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки согните к плечам. Придайте на всей ступне, разгибая руки вниз (рис. 325).

Голову не опускайте, туловище наклоняйте вперед. Темп медленный; повторите 15—18 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки согните так, чтобы эспандер был за головой. Поочередно разгибайте руки в стороны (рис. 326). Туловище держите прямо, локти не опускайте. Темп медленный; повторите 17—20 раз.



5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх, наклоняясь назад и прогибая спину, опускайте туловище пониже к полу (рис. 327). Руки держите прямыми, голову отводите назад, ноги сгибайте. Темп медленный; повторите 21—24 раза.



6. Поставьте ноги вместе, руки вытяните вперед. Делайте выпады вперед поочередно левой и правой ногой, опуская руки вниз и слегка отводя назад (рис. 328). Голову и туловище держите прямо. Темп средний; повторите 9—12 раз.

7. Поставьте ноги врозь, руки с эспандером вытяните вперед. Разводите руки в стороны, отводя плечи назад и сводя лопатки (рис. 329). Старайтесь не наклоняться назад. Темп медленный; повторите 8—11 раз.

8. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно, руки согните к плечам. Поворачивайтесь в сторону, наклоня-

ясь вперед и разгибая руки в стороны (рис. 330). Голову отводите назад, спину старайтесь прогибать и сводите лопатки. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

9. Станьте, держась за спинку стула сбоку, одну руку заложите за спину, ногу поднимите вперед. Опуская прямую ногу вниз к полу, растягивайте резину (рис. 331). Темп медленный; повторите 7—10 раз.

10. Ноги слегка расставьте и пятками прижмите к полу дощечку, к которой прицеплена резина, руки поставьте на пояс, на голову наденьте лямку так, чтобы резина была за спиной. Наклоняя вперед туловище и голову, растягивайте резину (рис. 332). Темп медленный; повторите 20—26 раз.

VII комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Опускайте прямые руки вперед и вниз (рис. 333); ноги не сгибайте; туловище не отклоняйте назад. Темп медленный; повторите 12—15 раз.



2. Станьте на колени, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, опуская таз на пятки и меняя положения рук (рис. 334). Голову не опускайте. Темп медленный; повторите 14—17 раз.

3. Ноги слегка расставьте, ступни параллельны, руки вытяните вперед. Присядьте на всей ступне, опуская руки вниз и отводя их назад (рис. 335). Таз опускайте пониже к полу; туловище сгибайте вперед. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки вытяните назад. Сгибайте руки к плечам (рис. 336). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 18—21 раз.

5. Сядьте на пол, вытянув ноги и подняв руки вперед. Опускайте туловище назад до касания спиной пола (рис. 337). Руки держите прямыми. Темп средний; повторите 22—25 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Делайте выпады в сторону, наклоняя туловище в противоположную сторону, к прямой ноге, удерживая руки поднятыми вверх (рис. 338). Темп средний; повторите 10—13 раз.



7. Поставьте ноги врозь пошире, наступив носками на ручки эспандеров, руки опустите. Поднимайте прямые руки вперед (рис. 339). Туловище старайтесь держать прямо, не отклоняясь назад. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

8. Поставьте ноги врозь, ступни параллельно, руки опустите. Поворачивайтесь в стороны, поднимая прямые руки вверх и наклоняясь назад (рис. 340). Ноги не сгибайте и не двигайтесь с места, голову отводите назад. Темп медленный; повторите 11—14 раз.

9. Лягте на живот, опираясь согнутыми руками о пол, ноги согните. Выпрямляйте ноги вниз, разводя их в стороны (рис. 341). Темп медленный; повторите 42—45 раз.

10. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Сильно прогибаясь и отводя голову назад, становитесь на «мост» (рис. 342). Руки держите прямыми, а ноги сильно сгибайте. Темп медленный; повторите 8—14 раз.

VIII комплекс

1. Станьте, слегка расставив ноги и прижав к полу дощечку, к которой прицеплена резина, руки опустите вниз. Поднимайте прямые руки вверх, слегка отклоняя туловище назад (рис. 343). Ноги не сгибайте, голову держите прямо. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

2. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, разводя руки в стороны (рис. 344). Ноги держите прямыми. Темп медленный; повторите 15—18 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Приседайте на носках, сгибая туловище вперед и опуская прямые руки вниз (рис. 345). Голову не наклоняйте. Темп медленный; повторите 17—20 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки согните так, чтобы эспандер был за головой. Разгибайте руки в стороны (рис. 346). Темп медленный; повторите 19—22 раза.

5. Станьте на колени, разведя их в стороны, руки вытяните вперед. Наклоняйтесь назад, сильно прогибаясь и опуская таз к пяткам (рис. 347). Голову отводите назад, руки держите прямыми. Темп медленный; повторите 23—26 раз.



6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Делайте выпады вперед поочередно левой и правой ногой, опуская прямые руки вперед (рис. 348). Голову и туловище держите прямо. Темп средний; повторите 11—14 раз.

7. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Разводите руки в стороны, оттягивая плечи назад и сводя лопатки (рис. 349). Старайтесь не отклонять туловище назад, голову держите прямо. Темп медленный; повторите 10—13 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире, ступни параллельно, руки поднимите вверх. Поворачивайте туловище направо и налево, наклоняясь вперед (рис. 350). Руки все время держите прямыми и поднятыми вверх, ноги не сгибайте и не сдвигайте с места, голову отводите назад. Темп медленный; повторите 12—15 раз.

9. Сядьте на пол, опираясь о него руками сзади, и поднимите прямые ноги вверх. Опускайте ноги вниз к полу, не сгибая их (рис. 351). Удерживайте туловище



все время в одном положении. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

10. Станьте на «мост» и вытяните руки вперед. Сгибайте руки к груди (рис. 352). Старайтесь больше прогибаться. Темп медленный; повторите 10—16 раз.

IX комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Опускайте прямые руки через стороны вниз (рис. 353). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 14—17 раз.

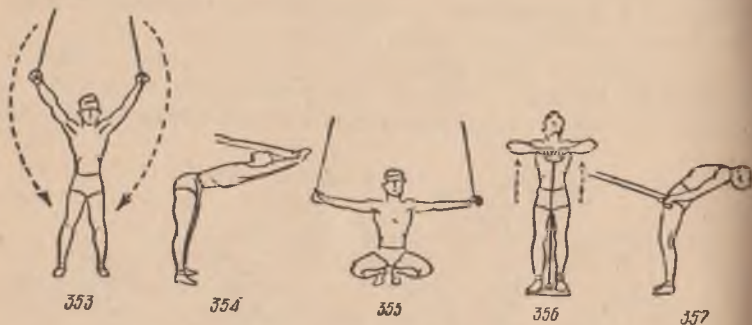
2. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйтесь вперед, не сгибая спину (рис. 354). Держите ноги все время прямыми, голову отводите назад. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Глубоко приседайте на носках, широко разводя колени и опуская руки в стороны (рис. 355). Туловище все время держите прямо. Темп медленный; повторите 18—21 раз.

4. Станьте, слегка расставив ноги, наступив на дощечку, к которой прицеплена резина, руки опустите. Сгибайте руки перед грудью, отводя локти в стороны

(рис. 356). Старайтесь не отклонять туловище назад. Темп медленный; повторите 20—23 раза.

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Наклоняйтесь назад, прогибаясь и опуская руки вниз



(рис. 357); голову отводите назад. Темп медленный; повторите 24—27 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки с резиной отведите влево (вправо). Делайте выпады вправо (влево), сильно сгибая ногу и поднимая одну согнутую руку вверх над головой (рис. 358). Смотрите в сторону вытянутой руки. Темп средний; повторите 12—15 раз.



7. Поставьте ноги врозь и вытяните руки подальше назад. Опускайте прямые руки вниз и поднимайте вперед (рис. 359). Темп медленный; повторите 11—14 раз.

8. Поставьте ноги врозь, ступни параллельны, руки согните перед грудью. Поворачивайте туловище налево и направо, наклоняясь назад и разгибая руки в стороны (рис. 360). Голову отводите назад, спину прогибайте. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

9. Лягте на бок, одну руку положите под голову, а другой упритесь в пол перед собой; одну ногу поднимите

высоко вверх, а другую вытяните и положите на пол. Опускайте прямую ногу к полу, растягивая резину (рис. 361). Темп медленный; повторите 9—12 раз.

10. Станьте на «мост», руки вытяните вверх. Сгибайте руки к плечам (рис. 362). Темп медленный; повторите 12—18 раз.

Х комплекс

1. Поставьте ноги врозь, наступив носками на ремень, руки опустите. Поднимайте прямые руки в стороны-вверх (рис. 363). Старайтесь не наклоняться назад, голову приподнимайте вверх. Темп медленный; повторите 15—18 раз.

2. Поставьте ноги врозь, руки вытяните вперед. Наклоняйтесь вперед, сильно сгибая спину, опуская руки вниз и отводя их назад повыше (рис. 364). Ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 17—20 раз.



3. Ноги слегка расставьте и прижмите пятками к полу дощечку, к которой прикреплена резина. Присев пониже, опустите руки и отведите за спину. Выпрямляйте ноги, растягивая резину (рис. 365). Темп медленный; повторите 19—22 раза.

4. Поставьте ноги врозь, руки согните за спиной. Разгибайте руки за спиной вниз (рис. 366). Туловище держать прямо. Темп медленный; повторите 21—24 раза.

5. Станьте, слегка расставив ноги, прижав носками к полу дощечку, к которой прикреплена резина, руки опустите. Сгибая руки перед грудью, наклоняйтесь назад, сильно прогибаясь (рис. 367). Голову отводите назад, локти поднимайте вверх. Темп медленный; повторите 25—28 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки отведите назад повыше. Делайте выпады вперед поочередно левой и правой ногой, наклоняясь вперед (рис. 368). Голову отводите назад, грудь опускайте к бедру согнутой ноги. Темп средний; повторите 13—16 раз.

7. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Наклоняйтесь назад, поднимая руки вверх и прогибаясь (рис. 369). Темп медленный; повторите 12—15 раз.



8. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх. Наклоняясь вперед, незначительно поворачивайте туловище, опуская прямые руки вниз и касаясь ими носка ноги (рис. 370). Ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 14—17 раз.

9. Станьте, держась за спинку стула впереди. Одну ногу поднимите назад повыше. Опускайте прямую ногу вниз к полу (рис. 371). Голову и туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 15—18 раз.

10. Станьте на «мост». Руки вытяните вверх. Попеременно сгибайте руки к груди (рис. 372.) Старайтесь больше прогибаться. Темп медленный; повторите 14—20 раз.

XI комплекс

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Скрещивая руки перед грудью, опускайте их вниз (рис. 373). Старайтесь туловище держать прямо. Темп медленный; повторите 16—19 раз.

2. Лягте на живот, ноги выпрямите, руки поднимите вверх, голову отведите назад и, прогибаясь, приподнимите туловище над полом. Опускайте туловище и пря-

мые руки вниз на пол, растягивая резину (рис. 374). Темп медленный; повторите 9—12 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вперед. Присядьте поочередно то на правой, то на левой ноге, вытягивая другую ногу вперед и сгибая руки к плечам (рис. 375). Туловище несколько сгибайте вперед. Темп медленный; повторите 7—10 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Сгибайте руки назад за голову (рис. 376). Голову не наклоняйте, туловище не сгибайте. Темп медленный; повторите 22—25 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Наклоняйте туловище назад, сильно прогибаясь и удерживая руки поднятыми вверх (рис. 377). Темп медленный; повторите 26—29 раз.

6. Поставьте ноги вместе, руки согните к плечам. Делайте выпады в сторону, выпрямляя руки вверх и наклоняясь к согнутой ноге (рис. 378). Старайтесь, чтобы туловище двигалось все время в одной плоскости. Темп средний; повторите 14—17 раз.



7. Поставьте ноги врозь, руки с эспандером поднимите вверх-наружу. Разводите руки в стороны ладонями вниз (рис. 379); голову не наклоняйте. Темп медленный; повторите 13—16 раз.

8. Станьте на колени, руки поднимите вперед. Поворачивая туловище, садитесь влево и вправо (рис. 380). Темп средний; повторите 15—18 раз.

9. Лягте на спину, ноги поднимите вверх, руки положите за голову, прижав локти к полу. Опускайте пря-

мые ноги вниз до касания пятками пола (рис. 381). Темп медленный; повторите 20—23 раза.



10. Станьте на «мост», руки вытяните вверх. Опустите прямые руки вперед к бедрам (рис. 382). Старайтесь больше прогибаться. Темп медленный; повторите 16—22 раза.

XII комплекс

1. Поставьте ноги врозь, наступив ими на ремень. Руки согните за головой так, чтобы резина была сзади вас. Выпрямляйте руки из-за головы вверх-наружу (рис. 383); голову не наклоняйте, туловище держите прямо. Темп медленный; повторите 17—20 раз.



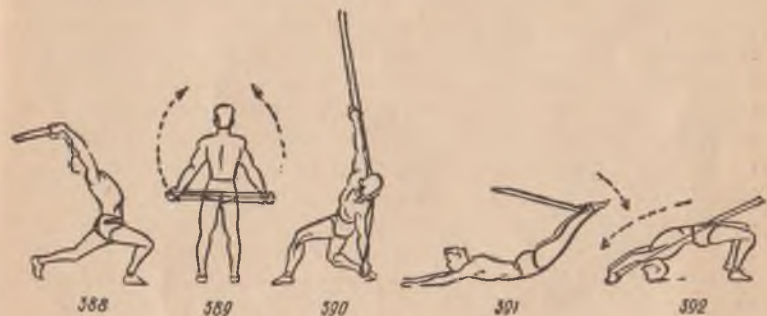
2. Поставьте ноги вместе, руки отведите в стороны, ладонями вперед. Наклоняясь вперед, прогибайтесь и поднимайте одну ногу назад-вверх, другую ногу держите прямой (рис. 384); голову отводите назад. Темп медленный; повторите 12—15 раз.

3. Поставьте ноги вместе, руки согните к плечам. Глубоко приседайте поочередно то на левой, то на пра-

вой ноге, вытягивая другую ногу и руки вперед (рис. 385). Приседайте на всей ступне, сгибаясь вперед и опуская таз пониже к полу; голову не наклоняйте. Темп медленный; повторите 9—12 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Скрещивая руки, сгибайте их над головой (рис. 386). Старайтесь не наклонять туловище назад, голову поднимайте вверх. Темп медленный; повторите 23—26 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Сгибая ноги, наклоняйтесь назад, опуская руки вниз и прогибаясь (рис. 387), голову отводите назад. Темп медленный; повторите 27—30 раз.



6. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Делайте выпады вперед поочередно левой и правой ногой, удерживая руки поднятыми вверх и прогибаясь (рис. 388); голову отводите назад. Темп средний; повторите 15—18 раз.

7. Поставьте ноги врозь, отведите руки с эспандером назад. Поднимайте прямые руки в стороны-вверх и снова опускайте вниз, растягивая эспандер (рис. 389); голову не наклоняйте; туловище держите прямо. Темп средний; повторите 14—17 раз.

8. Поставьте ноги врозь пошире, руки поднимите вверх. Поворачивая туловище в стороны и сгибая ноги, коснитесь левой рукой правой пятки (рис. 390), выпрямитесь в исходное положение и так же коснитесь правой рукой левой пятки. Темп средний; повторите 16—19 раз.

9. Лягте на грудь, руки поднимите вверх и положите на пол ладонями вниз, ноги поднимите вверх повыше.

Опускайте прямые ноги вниз до касания носками пола (рис. 391). Темп средний; повторите 10—13 раз.

10. Станьте на «мост», руки вытяните к бедрам. Поднимайте прямые руки вверх и опускайте их до касания пальцами пола (рис. 392). Старайтесь больше прогибаться. Темп медленный; повторите 18—24 раза.

УПРАЖНЕНИЯ С БЛОКАМИ

Если нет резины, упражнения можно выполнять с блоками. Для этого подвесьте к потолку два блока, перекиньте через них два прочных шнура и на концы их подвесьте тяжести различного веса. Свободные концы шнуров двумя-тремя оборотами накручивайте на кисти рук, после чего проделывайте различные гимнастические упражнения — примерно такие же, как и с резиной. В этом случае сопротивление упражняющемуся оказывают уже не резиновые шнуры, а тяжести, подвешенные к концам шнуров, перекинутых через блоки. Увеличивая или уменьшая груз на указанных шнурах, можно изменять степень силового напряжения при выполнении тех или иных движений. Применение блоков позволяет сравнительно легко изменять форму упражнений и нагрузку. Физиологическое воздействие упражнений с блоками на организм такое же, как и упражнений с резиной.

Приводим несколько примерных упражнений с блоками:

1. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх, захватите ими свободные концы шнуров, перекинутых через блоки. Медленно сгибайте руки к плечам, подтягивая вверх груз, прикрепленный к другим концам захваченных вами шнуров (рис. 393).

2. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вперед. Медленно опускайте прямые руки вниз (рис. 394).

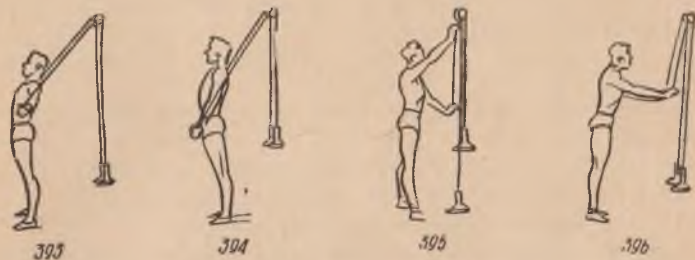
3. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Попеременно опускайте вытянутые руки вниз в медленном темпе (рис. 395).

4. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Медленно опускайте прямые руки вперед (рис. 396).

5. Станьте, слегка расставив ноги, руки поднимите вверх. Медленно опускайте вытянутые руки в стороны (рис. 397).

6. Поставьте ноги врозь, руки поднимите вверх. Медленно разводите прямые руки в стороны, прогибая спину (рис. 398).

7. Поставьте ноги врозь, руки согните к плечам. Медленно наклоняйтесь вперед, разгибая руки вниз (рис. 399).



8. Поставьте ноги вместе, руки поднимите вперед. Присядьте на носках, разводя колени в стороны, наклоняясь вперед и опуская руки вниз (рис. 400).

При составлении комплексов упражнений с блоками соблюдайте основные методические принципы, приве-



денные при описании упражнений с резиной. В начале занятий подвешивайте к концам шнуров груз весом от 2—3 до 5—6 кг. В дальнейшем, по мере укрепления мускулатуры и увеличения степени тренированности, можно постепенно повышать вес груза до 15—16 кг.

Приведем примерный комбинированный комплекс упражнений с гантелями, резиной и гириями для сильных, тренированных спортсменов.

1. Круги руками с гантелями (см. рис. 65).

2. Наклоны в стороны, попеременно сгибая руки с эспандером или гантелями («насос») (см. рис. 2).
 3. Приседание с гирями у плеч (см. рис. 200).
 4. Повороты туловища с гантелями (см. рис. 13).
 5. Разгибание ног с резиной (см. рис. 321).
 6. Выжимание двух гирь (см. рис. 213).
 7. Приседание на одной ноге с гантелями («пистолет») (см. рис. 130).
 8. Разведение рук в стороны с эспандером (см. рис. 329).
 9. Круговые движения туловищем с гирей на спине (см. рис. 194).
 10. Выпады вперед с гантелями (см. рис. 31).
 11. Наклоны вперед с резиной (см. рис. 314).
 12. Вырывание двух гирь (см. рис. 269).
- Кроме приведенных упражнений, для развития силы полезно применять и ряд других, выполняемых на различных снарядах (перекладине, кольцах, лестнице, канате, гимнастической стенке), а также парные упражнения. Эти упражнения весьма разнообразны, интересны и могут носить соревновательный характер.

Примерные упражнения:

1. Накручивание веревки с грузом на палку, концы которой положены на подставки.
2. Подтягивание в висе на перекладине, кольцах, лестнице, гимнастической стенке, суку дерева или косяке двери.
3. Сгибание рук в упоре на брусьях, спинках двух стульев или каких-либо высоких подставках.
4. Подъем силой из виса в упор на перекладине, кольцах, суку дерева.
5. Лазание с помощью одних рук по вертикальному канату или шесту, по наклонной лестнице.
6. «Угол» в висе на перекладине, кольцах, лестнице или гимнастической стенке.
7. Поднимание ног в висе на перекладине до касания ее носками.
8. Круговые движения ногами в висе на перекладине или стенке (поднять ноги вправо-вверх к перекладине и опустить влево).
9. Круговые движения туловищем, держа в руках мяч с петлей или легкоатлетический молот.
10. Метание тяжестей (гири, камня, мешка с песком

или набивного мяча): а) одной и двумя руками, толчком от плеча или груди вперед; б) двумя руками снизу-назад, перебрасывая через голову; в) двумя руками сверху вниз и назад между ногами.

11. Приседания с тяжестью (с мешком, бревном, камнем), удерживая ее на спине.
 12. Ходьба в гору с крутым подъемом.
 13. Бег в воде, погрузившись в нее до середины бедер.
- Парные упражнения:
1. Поднимание партнера, сидящего верхом на шее.
 2. Поднимание партнера, стоя спиной друг к другу и сцепившись согнутыми руками.
 3. Разгибание руки партнера. Согнутые руки поставить локтями на стол, сцепить кисти и стараться прижать руку партнера к столу.
 4. Перетягивание за руку, стоя боком друг к другу.
 5. Перетягивание, сидя на полу и взявшись обеими руками за палку.
 6. Выталкивание партнера из круга.
 7. Втягивание партнера в круг.

ОСАНКА

Осанкой принято называть привычную позу неприужденно стоящего или идущего человека. Она определяется взаимным расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног. Хорошая осанка придает телу красоту и выразительность; обеспечивает правильное положение и нормальную работу внутренних органов, особенно легких и сердца; позволяет экономнее затрачивать энергию в труде и познать работоспособность.

Каждый человек, и особенно спортсмен, должен стремиться выработать у себя статную осанку. Ведь такая осанка является непременным условием для развития красивой атлетической фигуры. Как бы ни были развиты ваши мускулы, они прежде всего должны обеспечивать правильное прямое положение вашего тела при стоянии, сидении, ходьбе, различных видах труда и при выполнении физических упражнений.

Главную роль в формировании правильной осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги.

Основным костным стержнем, на котором держатся голова и туловище, является позвоночник. Поэтому осанка в значительной степени зависит от положения позвоночника, которое определяется в основном натяжением мышц и связок, окружающих его. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то туловище и голова занимают прямое, красивое положение.

Нормальная осанка чаще всего нарушается сутулостью, которая отрицательно сказывается на функции грудной клетки, работе сердца и легких. Сутулость сначала бывает мало заметна и не причиняет никаких неприятностей, но затем может увеличиваться и приобрести болезненный характер.

Многие думают, что исправить различные нарушения осанки нельзя, и мирятся с недостатками своей фигуры. Однако в молодом возрасте еще не поздно заняться исправлением своей осанки потому, что развитие скелета человека полностью заканчивается лишь к 25—26 годам.

Как же выработать у себя правильную осанку и устранить сутулость?

Для этого прежде всего нужно при стоянии и особенно во время ходьбы всегда держать голову и туловище прямо, слегка выдвигая грудь вперед, отводя плечи назад и несколько втягивая живот.

Вместе с этим совершенно необходимо приучать себя сидеть прямо. При чтении следует опираться на спинку стула и не голову наклонять к книге, а, наоборот, книгу приближать к себе. Во время письма надо оба локтя класть на стол так, чтобы они были на одной линии, голову слегка наклонять вперед, а туловище обязательно удерживать в прямом положении. Помните, что неправильная посадка за столом при слушании лекций, письма и чтении или каких-либо других видах сидячей работы является причиной появления сутулости.

При длительных занятиях сидя очень полезно через каждый час делать 8—10-минутный перерыв, во время которого встать, выполнить 3—4 гимнастических упражнения, выпрямляющих позвоночник, и походить по комнате, а еще лучше погулять на свежем воздухе.

При сутулости рекомендуется спать только на спине, на упругом матрасе и невысокой подушке.

Основным средством для воспитания хорошей осанки и борьбы с сутулостью являются так называемые корригирующие упражнения. Они выпрямляют спину, расширяют грудную клетку и укрепляют естественный мышечный «корсет», удерживающий туловище в вертикальном положении.

Кроме того, каждому человеку необходимо выработать у себя навык правильной осанки. Лучшим средством для этого являются упражнения в балансировании, т. е. в сохранении равновесия тела во время ходьбы на уменьшенной площади опоры и при различных малоустойчивых положениях. Из разнообразных видов балансирования наиболее полезна ходьба с грузом на голове.

Приведем типичные упражнения для укрепления мышечного корсета, коррекции сутулости и формирования навыка правильной осанки. Упражнения 3, 4, 5, 6, 7 и 8 можно выполнять с гантелями, а 9, 10, 11, 12, 13, 14 и 15 прodelываются с палкой. Сильные люди, особенно спортсмены, могут заменять простую или гимнастическую палку толстым металлическим стержнем, куском водопроводной трубы или ломом. Тогда приведенные упражнения потребуют от мышц значительно большего напряжения и будут лучше укреплять и развивать их.

1. Потягивание со сцеплением рук. Поставьте ноги вместе. Сцепив пальцы, согните руки перед грудью, вытяните их ладонями вверх и потянитесь, поднимаясь на носки — вдох; опуская руки через стороны вниз, примите исходное положение — выдох. Выполняйте движения слитно; опуская руки, отводите плечи назад, сводя лопатки. Темп медленный; повторите упражнение 6—10 раз.

2. Прогибание спины с отведением рук назад. Поставьте ноги вместе, согните руки за спиной, соединив кисти ладонями наружу. Не расцепляя рук, энергично разогните их и максимально отведите назад ладонями внутрь, поднимитесь на носки и прогнитесь — вдох; вернитесь в исходное положение — выдох; держите голову прямо; плечи отводите до отказа назад, сводя лопатки; поднимаясь на носки, тянитесь вверх. Темп медленный; повторите 8—12 раз.

3. Потягивание сидя на стуле. Сядьте на стул вплотную к спинке. Поднимая руки через стороны вверх, сильно прогнитесь, опираясь на стул — вдох; опуская

руки, сделайте выдох. Прогибаясь, отводите голову назад; поднимая и опуская руки, сводите лопатки. Темп медленный; повторите 10—15 раз.

4. Прогибание спины сидя. Сядьте на стул вплотную к спинке. Сгибая руки к плечам, сильно прогните спину, опираясь на стул — вдох; опустите руки — выдох. Прогибаясь, отводите голову назад, прижимайте локти к бокам и сводите лопатки. Темп медленный; повторите 10—15 раз.

5. Напряженное выгибание у стены. Станьте на полшага от стены, спиной к ней, расставив ноги на ширину плеч. Поднимая руки вверх-наружу, сильно прогнитесь, поднимитесь на носки и коснитесь пальцами рук стены над головой — вдох; возвратитесь в исходное положение — выдох. Поднимая руки, отводите голову назад и вытягивайте живот. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

6. Приседание у стены. Станьте спиной вплотную к стене. Глубоко присядьте, так, чтобы ваш затылок, спина и ягодицы не отделялись от стены — выдох; примите исходное положение — вдох. Выполняя упражнение, держитесь прямо, все время касайтесь стены; приседая, широко разводите колени и отводите плечи назад. Темп медленный; повторите 8—12 раз.

7. Круговые движения туловищем с прогнутой спиной. Поставьте ноги шире плеч, руки поднимите вверх. Делайте круговые движения туловищем, последовательно наклоняя его влево, вперед, вправо, назад. Выполняйте движения слитно, не опуская рук и не сгибая ног; держите туловище прогнутым, отводите голову назад. Темп средний; повторите по 4—8 раз в каждую сторону.

8. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Поставьте ноги вместе. Наклонитесь вперед, сильно прогибаясь, отведите левую ногу назад и поднимите руки в стороны. Выполняя упражнение, ноги не сгибайте; голову отведите назад и сводите лопатки. Темп медленный; повторите по 3—6 раз на каждой ноге.

9. Потягивание с палкой. Поставьте ноги вместе, руки с палкой опустите вниз, держа ее за концы хватом сверху. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимаясь на носки, — вдох; вернитесь в исходное положение — выдох. Потягиваясь, отводите голову назад и смотрите на палку. Темп медленный; повторите 6—10 раз.

10. Прогибание с палкой сзади. Поставьте ноги вместе, взяв палку хватом сверху, опустите руки вниз за спиной. Сильно прогнитесь, отведите руки и одну ногу назад — вдох; примите исходное положение — выдох. Прогибаясь, поднимайте голову вверх, ноги отводите назад, поочередно ставя их на носок. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

11. Прогибание спины с палкой за лопатками. Поставьте ноги вместе, взяв палку за концы хватом сверху, перенесите ее через голову за лопатки. Вытяните руки вверх и сильно прогнитесь — вдох; опустите палку за лопатки — выдох. Прогибаясь, подтягивайте живот, отводите голову назад и смотрите на палку; ноги не сгибайте. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

12. Опускание палки за спину. Поставьте ноги врозь, руки с палкой опустите вниз, держа ее за концы хватом сверху. Поднимите прямые руки вверх и, не сгибая, опустите назад-вниз до касания палкой ягодиц, обратным движением верните прямые руки в исходное положение. Темп средний; повторите 3—6 раз.

13. Наклоны вперед с палкой. Поставьте ноги на ширину плеч, взяв палку за концы хватом сверху, перенесите ее через голову за лопатки. Наклонитесь вперед, поднимая палку вверх и прогибаясь, — выдох; выпрямитесь в исходное положение — вдох. Наклоняясь, отводите голову назад и смотрите на палку, ноги держите прямыми. Темп медленный; повторите 4—8 раз.

14. Наклоны в стороны с палкой. Поставьте ноги врозь пошире, руки с палкой, взятой за концы хватом сверху, поднимите вверх. Наклоняйтесь влево и вправо; ноги и руки держите прямыми, смотрите на палку; руки должны находиться все время в одном положении, а туловище двигаться в одной плоскости. Темп средний, повторите 6—10 раз в каждую сторону.

15. Повороты в стороны с палкой. Поставьте ноги врозь пошире, ступни — параллельно, взяв палку за концы хватом сверху, согните руки перед грудью. Повернитесь налево, выпрямляя руки вверх смотрите на палку — вдох; вернитесь в исходное положение — выдох; ноги не сгибайте, не отрывайте пяток от пола. Темп медленный; повторите 6—10 раз в каждую сторону.

16. Прогибание спины, лежа на табуретке. Лягте бедрами на табуретку, лицом вниз, закрепите ступни,

подсунув их под стол, кровать или подоконник, а руками упритесь в пол. Поднимайтесь вверх, отводя руки в стороны и сильно прогибаясь, — вдох; примите исходное положение — выдох. Поднимая туловище, отводите голову назад и сводите лопатки. Темп медленный; повторите 5—10 раз.

17. Поднимание ног с опорой грудью на стол. Станьте вплотную к столу и, наклонившись вперед, положите на него грудь и обхватите крышку стола руками. Упираясь в стол грудью, поднимите вытянутые ноги назад-вверх и прогнитесь, затем вернитесь в исходное положение; выполняя упражнение, крепко держитесь за стол. Темп средний; повторите 3—6 раз.

18. «Скольжение» на четвереньках. Станьте на четвереньки, поставив руки шире плеч. Прогибаясь, опустите грудь к полу, продвигая прямые руки скользящим движением вперед; затем вернитесь в исходное положение. Прогибаясь, отводите голову назад. Темп медленный; повторите 8—12 раз.

19. «Подлезание» на четвереньках. Станьте на четвереньки и сядьте на пятки, опираясь ладонями о пол. Сгибая руки, отведите локти в стороны, прогибаясь, приблизьте грудь к полу и, подражая подлезанию под низкое препятствие, продвигайте туловище вперед; затем вернитесь в исходное положение; голову отведите назад. Темп медленный; повторите 5—8 раз.

20. «Полумост». Лягте на спину и согните руки, упираясь локтями в пол. Приподнимая туловище, сильно прогнитесь, отводя голову назад и опираясь на локти и затылок, затем опуститесь в исходное положение; не отрывайте таз от пола. Темп медленный; повторите 6—10 раз.

21. «Мост». Лягте на спину, согните ноги и поставьте их на ширину плеч; упритесь ладонями согнутых рук в пол на уровне головы. Сильно прогибая спину и выпрямляя руки и ноги, отождмитесь от пола так, чтобы тело образовало дугу, затем вернитесь в исходное положение; дышите свободно, без задержки; голову максимально отводите назад. Темп медленный; повторите 3—6 раз.

22. Прогибание спины в висе. Повисните на перекладине, косяке двери, суку дерева, лестнице и т. п. Энергично прогибаясь, отводите голову и ноги назад. Темп средний; повторите 15—20 раз.

Упражнения в балансировании с грузом на голове

Для ношения грузов на голове нужно изготовить толстое кольцо — «бублик» — из войлока, веревки или туго скрученных тряпок, обшитых сверху плотной материей. Такое кольцо кладется на темя и удерживается там резиновой тесьмой, проходящей под подбородком. Различные предметы, положенные на «бублик», при правильной, прямой постановке туловища и головы хорошо удерживаются на ней.

Для упражнений в балансировании служат набивные мячи весом от 3 до 8 кг, мешки с песком от 5 до 20 кг, весовые гири от 8 до 32 кг, а также ведра с водой и круглые корзины с различными тяжестями весом до 30—40 кг.

При нарушениях осанки упражнениями в балансировании надо заниматься ежедневно по 20—30 мин. с кратковременными перерывами на 1—2 мин. для отдыха через каждые 5—6 мин. занятий.

Примерные упражнения в балансировании:

1. Простая ходьба с грузом на голове.
2. Ходьба приставным шагом, боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба на носках.
5. Ходьба выпадами.
6. Приседания.
7. Опускание на колени.
8. Садиться ноги скрестно («по-турецки»).
9. Ходьба с перешагиванием через различные препятствия.
10. Ходьба на уменьшенной площади опоры: по начерченной линии, бревну, рельсу и т. п.

При выполнении этих упражнений на голову ставится какой-нибудь груз, который надо стараться удержать, сохраняя прямое положение головы и туловища.

Каждый спортсмен, имеющий дефекты осанки, с помощью врача или тренера может подбирать и многие другие упражнения, учитывая при этом состояние здоровья, характер нарушений осанки и степень физической подготовленности.

Рекомендуемые упражнения целесообразно включать в утреннюю «зарядку» (по 3—4 упражнения), в

физкультурные паузы (по 1—2 упражнения) и специально заниматься корригирующей гимнастикой, составляя для этого комплексы из 8—10 упражнений.

В заключение следует указать, что формировать хорошую осанку надо одновременно с общим оздоровлением и укреплением организма, широко используя самые разнообразные средства физического воспитания. Из них особенно полезны для формирования правильной, красивой осанки плавание, гребля и фигурное катание на коньках.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Врачебный контроль — обязательное условие для правильной организации гимнастики в быту. Медицинский осмотр дает объективную оценку состояния здоровья, физического развития и степени тренированности организма человека. В зависимости от этого врач определяет допустимую нагрузку при занятиях гимнастическими упражнениями, рекомендует различные средства физической культуры и указывает на противопоказания к занятиям отдельными видами спорта. В дальнейшем врач систематически наблюдает за состоянием здоровья спортсмена, учитывает воздействие на него физических упражнений, дает необходимые советы, касающиеся режима дня, быта, правильной организации труда и спортивных занятий.

Прежде чем приступить к выполнению гимнастических упражнений, нужно посоветоваться с врачом по всем вопросам, касающимся здоровья и тренировки. Затем следует регулярно, два раза в год проходить повторные медосмотры и дополнительно обращаться к врачу при резко ухудшении самочувствия или заболевании, а также перед спортивными соревнованиями.

Нарушения режима дня, несоблюдение правил личной гигиены, чрезмерная тренировочная нагрузка и перенапряжение могут принести большой вред организму и отрицательно отразиться на здоровье и работоспособности. Для предотвращения этого надо строго выполнять все указания врача и постоянно находиться под его контролем. Пользуясь его указаниями, вы сможете установить для себя наиболее целесообразный режим работы и отдыха, будете рационально применять средства

физической культуры, хорошо укрепите свое здоровье и добьетесь высоких результатов в учебе, труде и спорте.

Занимаясь гимнастическими упражнениями, необходимо наряду с врачебным контролем ежедневно вести самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья. Такие наблюдения, называемые самоконтролем, заключаются в том, что спортсмен каждый день отмечает в специальном дневнике субъективные и объективные показатели здоровья: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, характер тренировки, нарушение режима, вес, пульс, дыхание, потливость и другие данные.

Как заполнять дневник самоконтроля?

Самочувствие отражает деятельность всего организма, и особенно нервной системы. Признаки хорошего самочувствия — бодрость, жизнерадостность, повышение работоспособности; плохого — вялость, головная боль, головокружение, слабость и т. п. В дневнике отмечается удовлетворительное, хорошее и плохое самочувствие.

Сон считается хорошим, если быстро наступает и спокойно протекает. После хорошего сна человек утром ощущает свежесть, бодрость и силу. Плохой сон характеризуется медленным засыпанием, беспокойством, частым или преждевременным пробуждением, бессонницей, неприятными сновидениями, а также ощущением вялости и «разбитости» по утрам. Все эти явления и продолжительность сна следует отмечать в дневнике.

Аппетит служит очень ценным показателем состояния здоровья. Ухудшение или отсутствие аппетита, как правило, указывает на переутомление или заболевание организма. В дневнике отмечается нормальный, пониженный, повышенный или плохой аппетит, отсутствие его, сильная жажда. Помимо того, делаются пометки о расстройствах пищеварения.

Работоспособность фиксируется в дневнике так: обычная, пониженная, отличная.

Желание заниматься физическими упражнениями — очень важный показатель. Выполнение движений с удовольствием и приятное ощущение во время них указывают на несомненную пользу занятий. Наоборот, отсутствие интереса к упражнениям, нежелание двигаться и безразличное отношение к тренировке

обычно говорят о переутомлении и указывают на необходимость отдыха. В дневнике отмечается: с удовольствием, безразлично, нет желания.

Содержание занятий. Записывается в дневник, что и сколько времени делалось. Например, 20 мин. занимался с гантелями, 15 мин. упражнялся с резиной, 1/2 часа — с гирями, совершил 2-часовую прогулку на велосипеде, 1 1/2 часа играл в волейбол, 2 1/2 часа тренировался по легкой атлетике, 1 час катался на коньках и т. д.

Нарушения режима всегда ухудшают состояние здоровья, отрицательно влияют на работоспособность и спортивные достижения. В дневнике это отражается, примерно, так: до 3 час. ночи читал книжку, не выспался, утром болела голова, или — не успел позавтракать, в конце рабочего дня чувствовал слабость и головокружение.

Вес тела не должен сильно колебаться. Норма его для каждого человека определяется врачом после медицинского осмотра с учетом возраста, роста, окружности грудной клетки и других особенностей телосложения. Взвешиваться нужно всегда в одно и то же время дня, в одинаковой одежде. Лучше всего делать это утром натощак в трусах. Тренирующимся спортсменам желательно ежедневно измерять вес, а остальным — раз в неделю, например при посещении бани. В дневник вес записывается с точностью до 50 г.

В начале тренировки, первые 1—2 недели, особенно у слишком полных людей вес всегда уменьшается, обычно на 1—3 кг, за счет удаления из организма избытков воды и жира. Затем вес постепенно возрастает за счет увеличения мышечной массы, роста и развития организма. Большие и стойкие потери веса (свыше 3 кг по отношению к норме) почти всегда указывают на слишком большую тренировочную нагрузку, переутомление или заболевание спортсмена.

Особенно внимательно должны контролировать свой вес штангисты, борцы и боксеры, т. е. представители таких видов спорта, где вес спортсмена имеет очень важное, а иногда и решающее значение.

Пульс до известной степени позволяет судить о работе сердечно-сосудистой системы. Удобнее всего его прощупывать на лучевой артерии около основания большого пальца. Подсчитывают пульс в течение 15 сек., за-

тем полученное число умножают на 4, чтобы получить количество пульсовых ударов в минуту.

В утренние часы до занятий рекомендуется подсчитывать пульс следующим образом: лечь на спину и, лежа 5 мин., подсчитать пульс, встать и снова проверить его. Разница в количестве ударов лежа и стоя у здорового нетренированного человека 8—14, у тренированного спортсмена 6—10. Увеличение разницы до 20 и более ударов указывает на нарушение работы сердечно-сосудистой системы в результате переутомления или заболевания.

После умеренной тренировки пульс может учащаться примерно до 120 ударов в минуту и приходить к норме через 10—15 мин. Пульс свыше 160 ударов в минуту, особенно если он долго (через 30 мин. и более) не возвращается к исходной величине, говорит о большом напряжении сердца и значительном утомлении организма.

Очень большое значение имеет ритмичность ударов пульса. Если они следуют через неравные промежутки времени, с перебоями, то такая аритмия говорит о неправильной работе сердца.

Рационально организованные занятия физическими упражнениями, как правило, через несколько месяцев приводят к понижению числа ударов пульса и к уменьшению времени, требующегося для возвращения пульса в исходное состояние после физической нагрузки. Это объясняется укреплением сердечной мышцы и более экономным режимом ее работы. В дневник самоконтроля записываются все цифры, полученные в результате подсчета пульса, а также отмечается его ритмичность.

Дыхание — один из показателей степени физической нагрузки. Обычно человек делает 15—18 дыханий в минуту. Частоту его подсчитывают до и после нагрузки, положив ладонь на нижнюю часть грудной клетки, причем каждый вдох и выдох считают за одно дыхание. Резкое учащение дыхания и появление одышки указывают на недостаточную тренированность организма. Количество дыханий в минуту ежедневно записывается в дневник. Кроме того, желательно отмечать в нем и жизненную емкость легких, измеряемую врачом при медицинских осмотрах.

Потливость. Количество выделяемого пота зависит главным образом от степени тренированности: с по-

вышением ее потоотделение значительно уменьшается. В дневнике фиксируется большая, средняя или малая потливость.

В графу дневника «Другие данные» вносятся сведения, касающиеся здоровья, например болевые ощущения в мышцах или в области сердца, травмы, заболевания. В этой графе также записываются спортивные достижения на «прикидках» и соревнованиях.

Самоконтроль за состоянием своего здоровья необходимо вести регулярно и систематически. Все записи в дневник следует делать своевременно, аккуратно и регулярно показывать их врачу при медосмотрах. Однако самоконтроль не может заменить врачебного контроля; он является необходимым дополнением к нему.

Дневник самоконтроля позволяет спортсмену сознательно следить за состоянием своего здоровья и более эффективно использовать разнообразные средства физической культуры в быту.

Самоконтроль — одно из основных условий правильной организации физкультуры в быту, хорошей работоспособности и высоких достижений в спорте.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Каждый спортсмен стремится определить свое физическое развитие и наблюдать за ним во время тренировки. Ведь очень интересно следить за тем, как в результате систематических упражнений изменяются все показатели.

Для оценки физического развития издавна применяются различные показатели, определяющие соотношения между ростом, весом, окружностью груди, жизненной емкостью легких, туловищем, ногами и силой мышечных групп.

Приводим наиболее употребительные из них для взрослых людей.

1. Росто-весовой показатель указывает, какое количество веса в граммах приходится на 1 см роста тела. Вычисления делаются следующим образом:

$$\frac{\text{вес в граммах}}{\text{рост в сантиметрах}} = \text{показателю.}$$

Норма колеблется от 350 до 450 г; средние цифры для мужчин — 400—420. Показатель, равный 500 г и более,

говорит о чрезмерном весе и ожирении, а 300 г и менее свидетельствует об исхудании.

2. Грудной показатель определяет развитие грудной клетки по отношению к росту. Из окружности вычитается $\frac{1}{2}$ роста стоя. Если размер груди меньше $\frac{1}{2}$ роста, значит грудная клетка развита слабо; если от 0 до +5 см — удовлетворительно, +5 и выше — хорошо; +12 и более — отлично.

3. Жизненный показатель устанавливает, какое количество жизненной емкости легких, определяемое спирометром в кубических сантиметрах, приходится на килограмм веса тела:

$$\frac{\text{жизненная емкость}}{\text{вес в кг}} = \text{показателю.}$$

В среднем для мужчины он равен 60—65 см³. Чем выше этот показатель при нормальном весе тела, тем лучше развит дыхательный аппарат человека.

4. Показатель крепости телосложения: рост стоя — (вес + окружность груди) = показателю.

Оценка производится следующим образом:

Показатель	менее 10	—	очень крепкое телосложение
»	10—15	—	крепкое
»	16—20	—	хорошее
»	21—25	—	среднее
»	26—30	—	слабое
»	более 30	—	очень слабое

Для низкорослых и тучных людей этот показатель не подходит, так как высокая оценка их сложения получается не за счет физического развития, а из-за недостаточности роста и избытка веса.

5. Показатель пропорциональности туловища и ног:

$$\frac{\text{рост стоя} - \text{рост сидя}}{\text{рост сидя}} = \text{показателю.}$$

Показатель от 87 до 92% определяет нормальное соотношение размеров ног и туловища вместе с головой; менее 87% говорит о коротконогости, а более 92% указывает на относительно большую длину ног.

6. Показатель силы мышц спины устанавливается путем растягивания станкового динамометра (силометра) при выпрямлении согнутого туловища:

$$\frac{\text{станковая динамометрия в кг}}{\text{вес в кг}} = \text{показателю.}$$

Оценка делается по следующей таблице:

Показатель	Относительная сила мышц
Меньше 175	Малая
От 175 до 190	Ниже средней
» 190 до 210	Средняя
» 210 до 225	Выше средней
Более 225	Большая

7. Показатель силы кисти определяется путем сжимания ручного динамометра и выражается в килограммах.

Норма для мужчин— 40—45 кг. Люди с большой силой кисти, например, борцы и штангисты, показывают 60—70 кг.

Этот показатель имеет наименьшее значение для здоровья и физического развития, так как говорит о развитии лишь незначительной группы мышц предплечья.

Следующие показатели могут быть определены в домашних условиях без применения приборов.

8. Показатели силы мышц рук и плечевого пояса:

1. Подтягивание на перекладине (лестнице, косяке двери, суку дерева):

менее 4 раз	— плохо
4—8 раз	— удовлетворительно
8—12 »	— хорошо
12 и более	— отлично

2. Сгибание рук в упоре лежа:

менее 15 раз	— плохо
15—20 раз	— удовлетворительно
20—30 раз	— хорошо
30 и более раз	— отлично

Первый показатель указывает на развитие преимущественно мышц-сгибателей, а второй — разгибателей. Взятые вместе, они ярко характеризуют степень развития рук и плечевого пояса по отношению к собственному весу человека.

9. Показатели силы брюшного пресса:

1. Поднимание туловища лежа на спине в положение сидя; ступни ног закреплены, руки за головой:

менее 15 раз	— плохо
15—20 раз	— удовлетворительно
20—25 раз	— хорошо
25 и более раз	— отлично

2. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания ее носками:

менее 3 раз	— плохо
3—5 раз	— удовлетворительно
5—8 раз	— хорошо
8 и более раз	— отлично

10. Показатель силы ног. Приседание на одной ноге («пистолет»), поднимая другую ногу и руку вперед:

менее 3 раз	— плохо
3—7 раз	— удовлетворительно
7—10 раз	— хорошо
10 и более раз	— отлично

Ни одним из этих показателей, взятых в отдельности, нельзя оценивать физическое развитие человека. Это следует делать только с учетом всех показателей. Если они близки к средним цифрам, то развитие можно считать хорошим.

Чтобы получить медицинское заключение о здоровье и необходимые для вычисления указанных показателей цифровые данные специальных приборов (ростомера, весов, спирометра и динамометра), обратитесь к врачу и пройдите медицинский осмотр с антропометрией, т. е. с измерениями вашего тела. Посоветуйтесь с врачом о состоянии своего здоровья, попросите его оценить ваше физическое развитие.

Лучше всего с этой целью посетить врачебно-физкультурный диспансер.

Оценивая физическое развитие, многие люди интересуются особенностями своего телосложения и стремятся улучшить его. Ведь можно быть хорошо, но непропорционально развитым человеком. А отсутствие гармонии в развитии отдельных частей тела портит фигуру.

Вот средние данные, характеризующие пропорциональность физического развития мужчин в возрасте 25—30 лет: рост—167—170 см, вес—68—70 кг, окружность грудной клетки в спокойном состоянии—95—98 см, талии—75—78 см, шеи—39—40 см, плеча выпрямленной руки—32—33 см, бедра—55—56 см, голени—37—38 см.

Размеры тела представителей разных видов спорта, например велосипедистов, футболистов, борцов и штангистов, при отличном атлетическом развитии имеют несколько иные соотношения. Однако при желании, систематически работая над развитием своей мускулатуры, занимаясь любым видом спорта, можно достичь всестороннего равномерного развития.

Сохранить имеющиеся пропорции тела при строгом соблюдении гигиенического режима и систематических занятиях физическими упражнениями можно до 60—65 лет. Посмотрите на старых спортсменов. Их стройной фигуре, ловким и красивым движениям в пору позавидовать даже молодежи.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В БЫТУ

Курение табака крепко «въелось» в наш быт. Все как-то привычки не обращать внимания на эту, казалось бы «безобидную», привычку. Однако специальные научные исследования показали, что все курящие люди постепенно разрушают свое здоровье, ускоряют приближение старости, сокращают свою жизнь на добрый десяток лет.

В табаке содержится очень сильный яд—никотин. Под влиянием никотина уменьшается острота мышечного чувства, ухудшается координация движений, понижаются сила, скорость и выносливость.

Учеба, работа на производстве, занятия спортом—все это требует большого напряжения сил и четкой, бесперебойной работы всех органов. Разве может организм, ежедневно отравляемый никотином, долго выдерживать борьбу с ним? Конечно, нет! Рано или поздно начинают «пошаливать» нервы, появляется одышка, сдает сердце и табачное зелье побеждает человека.

Занятия спортом требуют отличного здоровья, хорошего развития волевых и физических качеств, максимального напряжения сил. А курение табака ухудшает здоровье, тормозит развитие указанных качеств и под-

рывает силы спортсмена. Недаром такие всемирно известные атлеты, как Иван Поддубный, Джесси Оуэнс и Владимир Куц, сознательно воздерживались от курения, считая это совершенно необходимым условием для **высоких достижений в спорте.**

Разве могут нервная система и сердце, отравляемые никотином, и легкие, прокопченные табачным дымом, хорошо справиться с нагрузкой во время спортивных **упражнений?**

Врачебные наблюдения показывают, что **сердце курящих спортсменов** обычно бывает чрезмерно увеличено, пульс и кровяное давление во время соревнований повышаются значительно больше, чем у некурящих, и медленнее возвращаются к норме после окончания соревнований. В результате курения понижается координация движений и уменьшается их точность, что отрицательно сказывается на спортивных результатах. Так, например, по американским данным, игроки в бейсбол-курильщики после одной папиросы теряли 11% точности, а некурильщики после одной папиросы—13%. Участники состязания в фехтовании теряли в точности: курильщики после курения 8%, а некурильщики после курения—21% (!). По тем же данным курение задерживает возвращение пульса к нормальному состоянию после умеренного упражнения обычно гораздо больше, чем на 15 мин., тогда как у некурильщиков возвращение наступает через 5 мин.

Опыты, **выяснявшие влияние никотина на мышечную силу**, показали, что при подъеме груза работоспособность у испытуемых в те дни, когда они курили, понижалась на 29% (Ломбард); у курящих людей мышечное утомление снижалось на 32%, а у некурящих при той же нагрузке—на 19% (Холл).

Хуг в Швейцарии обнаружил, что среди победителей в плавании было в 4 раза больше некурящих, чем курящих, а у пловцов, занявших последние места, было вдвое больше курящих, чем некурящих.

Приведенные результаты научных исследований убедительно доказывают пагубное влияние курения табака на здоровье и несовместимость его с занятиями спортом. Вот что говорил по этому вопросу заслуженный мастер спорта пятикратный чемпион СССР по конькам И. Я. Аниканов: «Считаю, что мои спортивные достижения в нема-

лой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем спортсменам отказаться от этой вредной привычки».

Наблюдения над большой группой людей, бросивших курить, показали, что уже через сутки у них произошли значительные изменения в организме. Пульс в день отказа от курения был в среднем 94, а через сутки стал 79; кровяное давление в среднем было 131/93, а через сутки снизилось до 114/71.

К числу самых страшных врагов здоровья относится алкоголь, содержащийся в спиртных напитках — различных винах, наливках, коньяках, ликерах, водке, браге и пиве.

Алкоголь расстраивает здоровье, ведет к резкому ослаблению волевых и физических качеств, толкает людей на совершение аморальных поступков и неизбежно приводит к тяжелым заболеваниям. Высокая производительность труда и занятия физкультурой и спортом несовместимы с употреблением спиртных напитков.

Спортсмену необходимы сильная воля, настойчивость, целеустремленность. Алкоголь же вызывает обманчивую бодрость, излишнюю самоуверенность и парализует волю. Поэтому даже самый сильный атлет, питающий пристрастие к спиртным напиткам, довольно быстро утрачивает способность мобилизоваться для победы.

В спортивной технике совершенно необходима высокая координация движений. Между тем, алкоголь в первую очередь поражает согласованность движений. Результаты специальных исследований влияния алкоголя на человека показывают, что прием всего лишь 5 см³ спирта понижает согласованность движений на 20%!

Особенно важна для спортсмена быстрота реакции, т. е. ответа его нервно-мышечной системы на то или иное раздражение. Например, спринтер должен мгновенно реагировать на выстрел стартового пистолета, футболист — на обманное движение игрока, боксер — на удар противника.

Научными наблюдениями установлено, что даже незначительное опьянение снижает быстроту реакции вдвое. Так, например, у летчиков после приема только 20—30 г спирта замедляются движения и возрастает количество ошибок; бегунам достаточно 80 г спирта, чтобы замедлить реакцию на старт в 3,2 раза!

Резкое снижение скорости у спортсменов, принимавших небольшое количество алкоголя, наблюдалось при беге на 100 м и в плавании на такую же дистанцию. Когда бегунам и пловцам давали перед стартом по 40 г спирта, то в среднем бегуны ухудшали свой обычный результат на 0,4 сек., а пловцы — на 1,2 сек.!

Значительно уменьшалась сила у атлетов при опытах со станковым динамометром: после приема 80 г алкоголя (200 г водки) испытуемые показывали результаты в среднем на 45 кг меньше, чем в трезвом состоянии.

Знакомясь с результатами научных исследований, мы приходим к бесспорному выводу, что алкоголь несовместим со спортом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Богданов Я. М., Краковяк Г. М. Режим дня спортсмена. Изд. Всесоюзн. об-ва по распространению политич. и научн. знаний. Л., 1956.
- Борисов И. Б. О сильных и умелых. ФиС, М., 1955.
- Борисов И. Б. У штанги олимпийские силачи. «Советская Россия», М., 1959.
- Борисов И. Б. На борцовском ковре, 2-е изд., ФиС, М., 1959.
- Бухаров А. В. Как самому научиться поднимать тяжести. ФиС, М., 1955.
- Бухаров А. В. Тяжелая атлетика. «Молодая гвардия», М., 1951.
- Васильев Г. В. Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС, М., 1954.
- Гринвальд Я. Русские силачи. ФиС, М., 1950.
- Гринвальд Я. Русский богатырь Иван Поддубный, 5-е изд. ФиС, 1957.
- Дешин Д. Ф. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Медгиз, М., 1953.
- «Если хочешь быть здоров» (сборник). ФиС, М., 1960.
- «За здоровый быт» (сборник), 2-е изд. Всесоюзн. об-ва по распространению политич. и научн. знаний, Л., 1960.
- Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, скорости и выносливости. ФиС, М., 1956.
- Куколевский Г. М. Гигиена и самоконтроль спортсмена. Медгиз, М., 1955.
- Ломакин Т. Путь штангиста. «Молодая гвардия», М., 1953.
- Лукьянов В. С. Здоровье, работоспособность, долголетие, 3-е изд. Медгиз, М., 1958.
- Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика. ФиС, М., 1956.
- Мазур А. Путь борца. ФиС, М., 1959.
- «Мастера спорта делятся опытом» (сборник), вып. 5. Тяжелая атлетика. Воениздат, М., 1956.
- Мекокишвили А. С. В строю богатырей. ФиС, М., 1959.
- Мороз Р. П. Развивайте силу, 3-е изд. ФиС, М., 1960.
- Пустовойт Б. Г. Гантельная гимнастика, 3-е изд. ФиС, М., 1956.
- «Русские богатыри» (сборник), «Советская Россия», М., 1960.

- Рашпан Ю. И. и Сыркин А. Б. Курение и рак легких. Медгиз, М., 1961.
- Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни, 3-е изд. ФиС, М., 1957.
- Светов А. Иван Заикин. ФиС, М., 1957.
- Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. ФиС, М., 1960.
- Степанов Т. И. Юный борец, 2-е изд. ФиС, М., 1958.
- Фаламеев А. И., Лукьянов М. Т. Тяжелая атлетика для юношей, ФиС, М., 1961.
- Флеровский Е. А. Алкоголь — враг спортсмена, 2-е изд. ФиС, М., 1960.
- Яковлев Н. Н. Питание спортсмена. Медгиз, М., 1957.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Поднимание тяжестей и гирь — народный вид спорта	5
Что такое тяжелая атлетика?	6
Развитие силы	12
Гантельная гимнастика	44
Упражнения с гирями	71
Гимнастика с резиной	118
Упражнения с блоками	144
Осанка	147
Врачебный контроль и самоконтроль	154
Оценка физического развития	158
Вредные привычки в быту	162
Рекомендуемая литература	166

Терентий Иванович Степанов и Евгений Алексеевич Флеровский

«Ты можешь стать сильным»

Редактор *А. К. Гринкевич*
 Обложка художника *Б. И. Нестеренко*
 Художественный редактор *А. Е. Золотарева*
 Технический редактор *Е. И. Шпекторова*
 Корректор *В. Н. Грачева*

Изд. № 2211. Сдано в набор 13/VII 1962 г. Подписано к печати 6/IV 1963 г.
 Формат 84×108¹/₁₆. Объем 2,625 бум. л., 5,25 физ. печ. л., 8,61 усл. печ. л.
 8,42 уч.-изд. л., А 09916. Тираж 75 000. Цена 25 коп. Заказ № 597.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнезниковский пер., 3.
 Отпечатано с матриц Полиграфического комбината Верхне-Волжского совнар-
 хоза, г. Ярославль, ул. Свободы, 97 в Книжной областной типографии Киев-
 ского облиздата, Белая Церковь, К. Маркса, 4. Заказ 53