



УДК 796

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ**Дронова Анастасия Андреевна**

студент

Данилова Алла Михайловна

доцент, кандидат педагогических наук

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Строем красивой и сильной фигуры практически невозможно без анатомического представления о мышечной структуре человека. Без выполнения физических упражнений Вы не сможете добиться хороших результатов. За счёт упражнений происходит выброс гормонов, улучшается кровообращение, силовая тренировка способствует улучшению обмена веществ в организме. Очень многих заболеваний людям удалось избежать, регулярно или через день посещающим тренажерный зал.

Ключевые слова: занятия, физическая культура, спорт, мышцы, тренажеры.

Важной частью улучшения телосложения является понимание различных групп мышц вашего тела, а затем изучение конкретных упражнений, предназначенных для каждой из этих мышц. Очень важно, чтобы программа тренировок была направлена на каждую группу мышц, так вы сможете создать общую симметрию, которая обеспечит вам сбалансированное телосложение.

Мышечные группы не функционируют по отдельности; мелкие мышцы поддерживают крупные мышцы, и все они имеют основу в развитии сильного ядра. Так, жим от груди одновременно прорабатывает плечи, трицепсы и грудные мышцы. Поэтому тренерам следует разделить свои тренировки, чтобы проработать как мелкие, так и крупные мышцы, чтобы стимулировать рост всех групп мышц. Например, жим от груди и плеч с гантелями помогает тренировать грудь, плечи (крупные мышцы) и трицепсы (мелкие мышцы). В нашем обсуждении мы рассмотрим, какие группы мышц следует прорабатывать вместе, используя 3-дневный сплит-график.

Грудь, плечи и трицепсы

Их также называют толкающими мышцами, они работают для того, чтобы отталкивать сопротивление от тела. Грудь, плечи и грудные мышцы представляют собой более крупные мышцы, а трицепсы (расположенные на задней части руки) - более мелкие. Помимо упражнений для жима от плеч и груди, тренеры могут использовать наклоны (для груди), жим над головой (прорабатывает передние, боковые и задние дельтоиды, составляющие плечевые



мышцы), а также жим лежа обратным и близким хватом (тренирует трицепсы) или кроссоверы на тросах.

Спина и бицепсы

Также называемые тянущими мышцами, они работают для того, чтобы тянуть сопротивление к телу. Спина (большая мышца) включает в себя ромбовидную и латиссимумную мышцы, которые поддерживаются бицепсом (малой мышцей), расположенным на передней стороне плеча. Для этой группы мышц идеально подходят упражнения на тягу вниз, выполняемые с использованием штанги или троса; спина работает на движение плеч, а бицепсы сокращаются, помогая движению локтя. Упражнения с отягощениями, такие как подъемы гири, также идеально подходят для группы мышц спины и бицепсов, поскольку они способствуют развитию более сильной спины.

Гамстринги (бицепсы), икры и ягодицы

Они расположены на задней части ноги и помогают в движениях бедра и колена. Подколенные сухожилия помогают сгибать коленный сустав с помощью трех других мышц (полуперепончатой, полусухожильной и бедренной), которые задействуются во время приседаний. Эксперты в области фитнеса советуют тренерам сосредоточиться на жестких подъемах ног и румынских мертвых тягах, чтобы избежать травм при выполнении приседаний. Подколенные сухожилия тянутся к бедру, чтобы поддерживать вертикальную позу, в то время как икры работают сами по себе, направляя носки ног и поднимая пятки вверх. Секрет построения здоровых икр для этой группы мышц заключается в проработке каждой мышцы икроножной области: гастростопы, передней и большеберцовой. Ягодичные мышцы поддерживают подколенные сухожилия и бицепсы. Если вас беспокоят боли в стопе, обратите внимание на эту обувь для высоких сводов.

Теперь, когда мы знаем, какие мышечные группы должны работать вместе, мы рассмотрим пример трехдневного сплита тренировок, чтобы помочь тренерам начать успешный режим занятий в местном тренажерном зале.

День 1: тренировка мышц груди, плеч и трицепсов

Упражнения на грудь задействуют мышцы плеч и трицепсы. Однако после задействования этой группы мышц тренеры могут отдохнуть в течение недели, прежде чем тренировать их снова. Тренеры могут выполнять такие упражнения, как жим штанги лежа и разводка тросов (для груди), жим гантелей и боковой подъем (для плеч), и французский жим (для трицепсов).

День 2: упражнения для спины и бицепсов



Тренеры могут выполнять такие упражнения, как обратный хват и вертикальная гребля (для спины), и разгибания на бицепс сверху для тренировки бицепсов. Это также можно делать с помощью лент в небольшом пространстве.

День 3: Упражнения для ног

Они включают жим ногами (для ног), разгибание икры (для икр) и разгибание ног (для подколенных сухожилий).

В примере показан трехдневный сплит тренировок, когда тренеры выбирают любые три дня недели для тренировок: понедельник-среда или среда-пятница, но существуют различные виды сплит тренировок: шестидневные, двухдневные или четырехдневные. Количество упражнений, выполняемых тренером, зависит от того, над какой частью тела он работает. Например, тренеры, использующие двухдневный сплит для проработки плеч и груди, должны тренироваться четыре дня, чтобы проработать эти части тела дважды, тогда как те, кто тренируется по трехдневному сплиту, могут проработать все мышцы дважды в течение шести дней.

Дедлифты

Существуют различные виды мертвых подъемов, каждый из которых прорабатывает многие группы мышц. Вот как выполнять обычный вариант:

"Расположите ноги на ширине бедер, прямо под штангой, согните бедра и колени и положите руки на штангу на расстоянии ширины плеч друг от друга, чуть дальше голеней". "Убедитесь, что ваша спина прямая (нейтральное положение позвоночника), отведите плечи назад и задействуйте свое ядро, держа его напряженным, чтобы создать напряжение".

Используя силу ног, оторвите штангу от пола, держа ее все время близко к телу, поднимаясь по голени и над коленями по мере разгибания бедер.

Он продолжил: "Никогда не тяните, используя спину, и не округляйте спину во время движения - если вы почувствуете, что это происходит, остановитесь. Поднимите штангу до упора вверх, чтобы вы стояли прямо, и полностью разведите бедра и колени".

Опускать штангу тоже следует осторожно и с контролем.

Приседания

Существуют различные способы выполнения приседаний, но спортсмен рекомендует отдавать предпочтение приседаниям со спиной (т.е. со штангой через верхнюю часть спины).

Подведите локти вперед под штангу, что может показаться странным поначалу, но это поможет вам сохранить нейтральное положение позвоночника и не даст вам отклониться вперед.



Чтобы выполнить приседание, разогните бедра и откиньтесь назад, как будто вы садитесь на стул. В идеале вы должны опускаться до тех пор, пока сгиб бедра не окажется ниже колена, но каждое тело уникально и будет двигаться по-разному.

Подтягивания

В подтягиваниях работают разные группы мышц в зависимости от положения рук, но они задействуют больше частей тела, чем многие думают. Спортсмен объяснил, как правильно выполнять стандартное подтягивание.

"Подпрыгните и возьмитесь за перекладину, расположив руки примерно на ширине плеч, ладони направлены от себя. Если ваши ладони направлены к вам, вы выполняете подтягивания, а не подтягивания, а это совсем другое движение".

Он продолжил: "В висе на перекладине вы должны находиться в полном положении тела - это означает, что ваше тело должно быть компактным, представьте, что вы создаете небольшую форму буквы "С". Ноги должны быть сжаты вместе, ядро должно быть напряжено, спина и ягодицы задействованы, а плечи отведены назад".

Держите взгляд прямо перед собой и тяните тело прямо вверх к перекладине, пока подбородок не пройдет мимо нее.

"Осторожно опуститесь обратно в положение виса, удерживая тело напряженным на протяжении всего движения, чтобы избежать раскачивания, и повторите".

Если вы пока не можете выполнять подтягивания без опоры, попробуйте использовать большую ленту с сопротивлением, подвешенную к перекладине (колени или стопу поместите внутрь петли), или выполняйте негативные подтягивания, в которых вы подпрыгиваете до верхнего положения, а затем медленно опускаетесь, контролируя себя.

Жим лежа

Жим лежа - это действительно эффективное комплексное движение, прорабатывающее в основном плечи, трицепсы и грудные мышцы.

"Используя скамью, лягте на спину, положите ноги на пол и смотрите прямо под штангу", - говорит спортсмен. "Держите запястья нейтрально, корпус, стопы, ноги и ягодицы напряжены и задействованы. Думайте о том, чтобы вдавить ноги в пол. Положите руки на штангу чуть шире, чем на ширину плеч".

Как только вы заняли устойчивое положение, вы готовы к выполнению жима лежа.

"Осторожно поднимите штангу из стойки и выпрямите руки так, чтобы штанга висела прямо над грудью", - говорит спортсмен. "Опустите штангу на грудь и слегка коснитесь середины груди, это должно быть очень контролируемое движение, без заваливания штанги на грудь. Чтобы снова поднять штангу вверх, держите локти близко к телу, не разводя их в



стороны, и толкайте штангу обратно вверх над собой, пока ваши руки не будут полностью вытянуты и устойчивы".

Жим от плеча

Как и все эти упражнения (кроме подтягиваний), жим от плеч можно выполнять с различным оборудованием, но спортсмен рекомендует штангу. Вот как это делается.

"Используйте стойку для приседаний, чтобы поднять штангу". "Положите руки на штангу на расстоянии примерно ширины плеч друг от друга, толкните локти и расположите штангу в передней стойке, упираясь в переднюю часть плеч. Поднимите штангу из стойки и сделайте один или два шага назад".

Он продолжил: "Ваши ноги должны находиться на расстоянии бедер друг от друга, а ядро, ноги и ягодицы должны быть напряжены и задействованы, но следите за тем, чтобы не использовать ноги для движения штанги вверх - вы будете использовать силу верхней части тела, но ноги, ягодицы и ядро должны быть напряжены для стабильности".

Затем нужно поднять штангу вверх и поднять ее над головой, пока руки не будут полностью выпрямлены, а голова не появится.

"В верхней точке сделайте секундную паузу, чтобы стабилизироваться и завершить повторение, а затем осторожно опустите штангу обратно в положение передней стойки".

Фронтальные приседания

Передние приседания позволяют держать туловище более вертикально, чем задние приседания. Это снижает нагрузку на ягодицы и подколенные сухожилия, увеличивая активацию квадрицепсов. Если вы хотите сделать бедра более объемными, используйте именно это упражнение.

Как выполнять:

Возьмите штангу в руки и удерживайте ее на ширине плеч. Руки должны быть параллельны полу. Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч.

Согните колени и приседайте настолько глубоко, насколько позволяет ваша гибкость и здоровье коленей. Не округляйте поясницу.

Поднимитесь и повторите.

Чтобы сделать это упражнение еще более квадроцентричным, наденьте олимпийскую обувь для тяжелой атлетики или поставьте пятки на небольшие весовые плиты или блоки. Примечание: это также может увеличить нагрузку на колени.

Болгарские раздельные приседания

Нет штанги или тренажеров? Нет проблем! Вы можете построить массивные квадрицепсы, используя лишь пару гантелей и скамью для упражнений. Более того, это



упражнение прорабатывает одну ногу за раз, так что вы можете быть уверены, что одинаково проработаете обе стороны.

Как выполнять:

Встаньте спиной к скамье для упражнений с высотой колена. Согните одну ногу и поставьте стопу на верхнюю часть скамьи позади себя.

Выдвиньте переднюю ногу вперед и встаньте в стойку на ширине плеч.

Держа в каждой руке по гантели, согните ноги и опустите заднее колено к полу. Держите переднее колено за пальцами ног.

Поднимитесь вверх на пятке/средней части стопы передней ноги и повторите.

Выполните одинаковое количество повторений на каждую ногу.

Вы также можете выполнять это упражнение со штангой на верхней части спины вместо гантелей.

Что такое плечевые мышцы?

Плечи состоят из передней дельтовидной мышцы, боковой дельтовидной мышцы и задней дельтовидной мышцы. Существуют упражнения, направленные на конкретную дельтовидную мышцу или на несколько дельтовидных мышц. Военный жим - одно из основных упражнений, которое прорабатывает все три дельтоида, так называемые дельты. Дельты тянутся от ключицы к лопатке и вниз к плечевой кости. Защищая гленогумеральный сустав, эти мышцы помогают выполнять повседневные задачи, например, поднимать руки, чтобы что-то поднять. Они также помогают поддерживать функцию грудных мышц, что можно почувствовать при выполнении упражнений на грудь. Многие люди в конце жизни испытывают боль в плече, поэтому важно поддерживать эти мышцы сильными и эластичными.

Что такое грудные мышцы?

Грудные мышцы, часто называемые грудными, соединяют грудную клетку с костями плеча и плеча. По обе стороны грудины расположены большая и малая грудные мышцы. Если вы двигаете руками вверх, вниз или поперек тела, то ваши грудные мышцы работают. Большинство людей любят хороший "грудной день" в тренажерном зале, так как и мужчины, и женщины выигрывают (*привлеките внимание*) от увеличения грудных мышц.

Как регулярные физические упражнения и здоровое питание являются достойными привычками, так и совершенствование техники и формы во время тренировок может помочь вам повысить уровень своей игры и улучшить телосложение.

Техника и форма - это две совершенно разные вещи. Техника - это то, как вы выполняете упражнение, чтобы воздействовать на определенные группы мышц. Например, жим лежа узким хватом или широким хватом - это виды техники, используемые для проработки различных мышц груди. Форма - это профилактика травм. Примером хорошей формы может служить



отсутствие наклона назад или использование шеи для подъема веса при выполнении разгибаний на бицепс.

Без правильной техники ваши результаты не будут такими хорошими, как могли бы быть. Неправильная форма может негативно сказаться на вашем теле и отдалить вас от вашей фитнес-цели.

Вывод. Забота о здоровье студенчества имеет особое значение. Этот возрастной этап человека, с одной стороны, характеризуется определённой сложностью, снижением личной заботы о здоровье (повышенная ответственность за будущее, достижение различных возрастных цензов, смена образовательного статуса, увеличение учебного труда), а с другой, студенты — это будущие профессионалы, от здоровья которых зависит не только их карьера, но и общественный прогресс страны. Их здоровье является не только личной ценностью, а и общественным богатством. Учитывая это, государству необходимо оказывать помощь в создании и оснащении тренажерных залов на базах образовательных учреждений.

Список литературы:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.



11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
13. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
14. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
15. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.