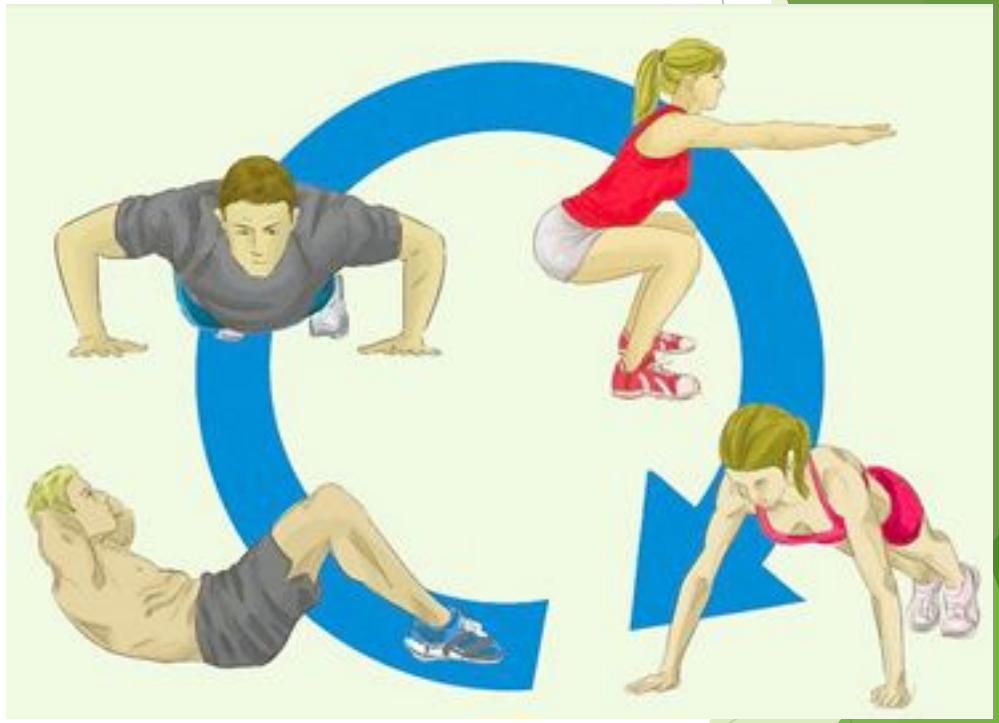
Гимнастика спортивная и атлетическая

Круговая тренировка на тренажёрах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на скорость 2 способа.

Круговая тренировка на тренажёрах.

Что такое круговая тренировка?

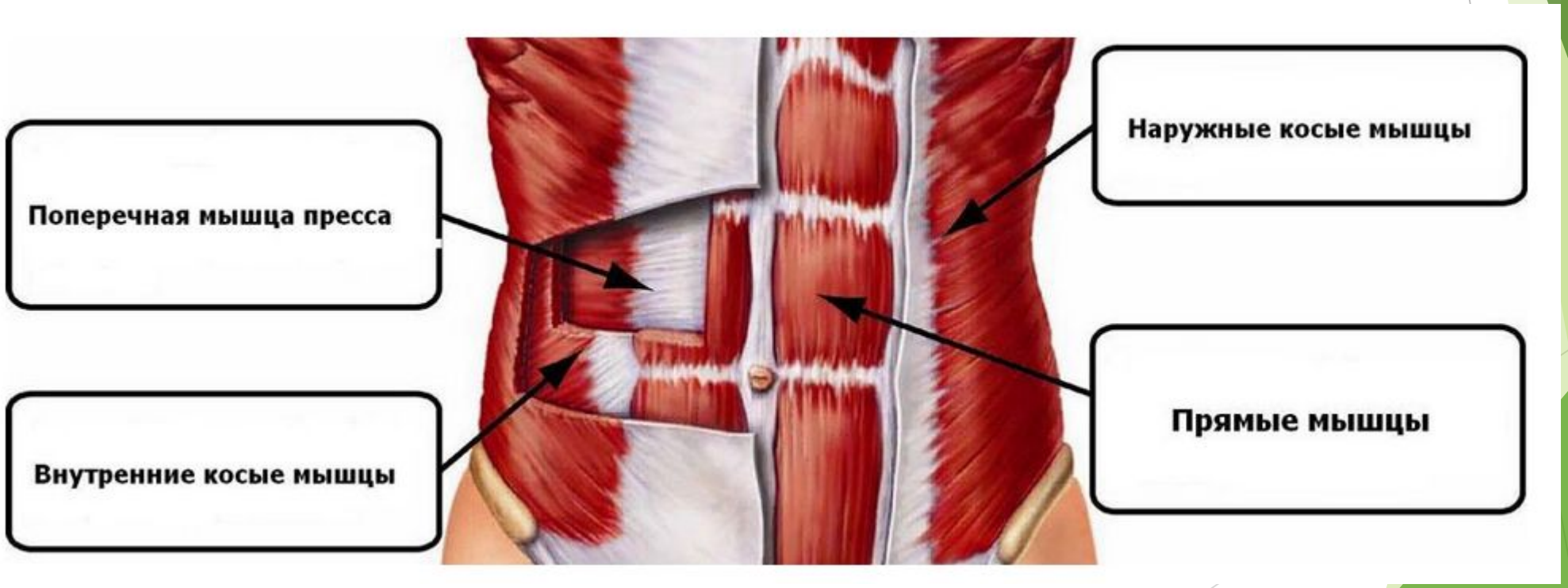
Круговая тренировка – это чередование упражнений (обычно их около 5-7), предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Важно! Перерыв должен быть между завершенным циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.



Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 6 - 12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.

Пресс на наклонной доске за 30 сек.

Пресс образуют четыре мышечные группы: прямая и поперечная мышцы живота, внешняя косая и внутренняя косая мышцы. Поэтому получить проработанный пресс можно только комплексом упражнений - нагружая каждую мышцу живота отдельно и в комбинации с другими.



Чего делать не надо:

- Выполнять упражнения с рывком.
- Выполнять сгибание с прямой спиной – так нагрузка переносится на ноги и поясницу.
- Тянуть себя руками за голову.
- В верхней точке, при полном изгибе корпуса, не ложитесь на ноги – так вы расслабляете мышцы брюшного пресса.

Исключите упражнения, где поясница отрывается от поверхности или упирается в жесткую поверхность, не поднимайте прямые ноги при зафиксированном корпусе – это вредит позвоночнику.

Упражнения на скамье для пресса

Исходное положение:

- Спина лежит на скамье, поясница плотно прижата к скамье;
- Ноги согнуты в коленях (это снижает нагрузку на поясницу), ступни заведены за упор;
- Локти разведены в стороны, руки за головой (в замок не сцепляем, голову вперед не тянем) или перед грудью.

Подъемы корпуса на наклонной скамье

Подъемы корпуса с поворотом

- Тренируемые мышцы: **косые мышцы, прямая мышца брюшного пресса.**
- Из исходного положения усилием мышц брюшного пресса отрываем плечи от скамьи и тянемся корпусом к ногам, слегка поворачивая его то вправо, то влево. Не старайтесь коснутся бедер - в таком положении мышцы пресса расслабятся и эффективность упражнения снизится. Работа возможна по схемам: влево-прямо-вправо, влево-прямо-вправо-прямо-влево, влево-вправо.

Скручивания

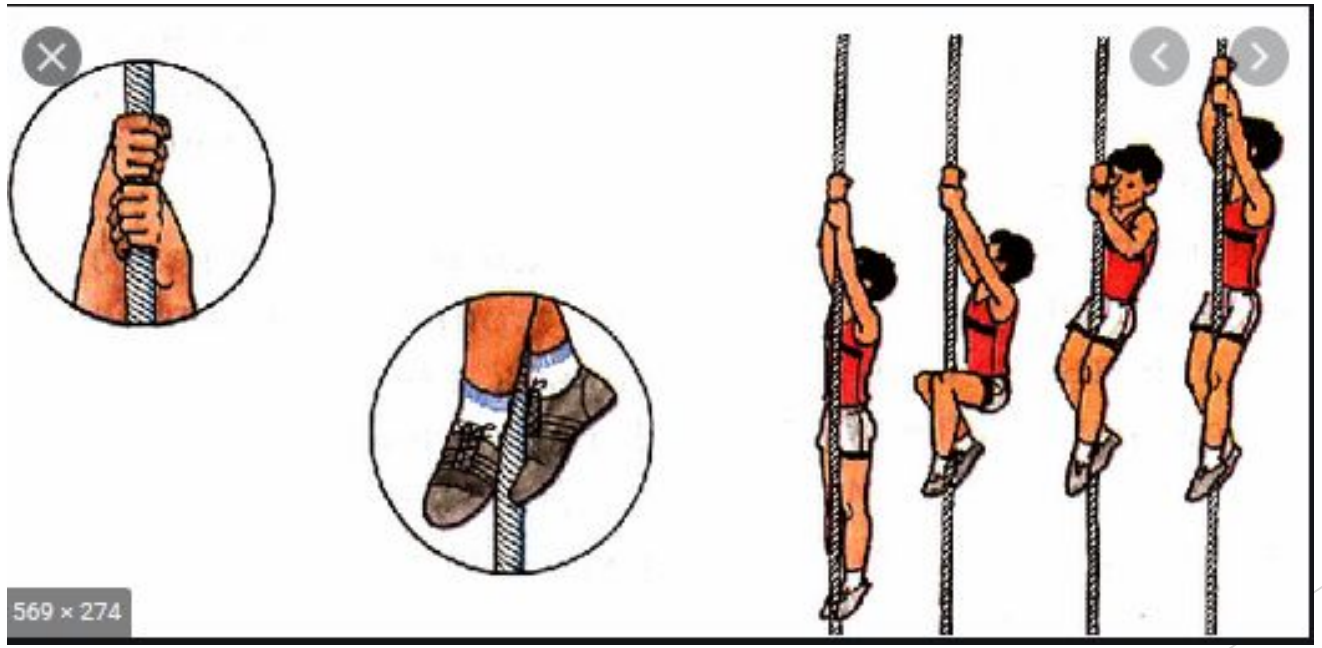
Боковые скручивания

- Тренируемые мышцы: **прямые, поперечные и косые мышцы.**
- Ложимся на скамью боком: ноги на скамье, туловище свисает. Ноги держит партнер, руки скрещены на груди. Опускаем корпус к полу как можно ниже, поднимаем как можно выше. Также можно слегка двигать корпус вперед или назад.

Скручивания из положения на полу

Лазанье по канату в три приёма

1. Исходная позиция: ученик плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.



Лазанье по канату в два приёма

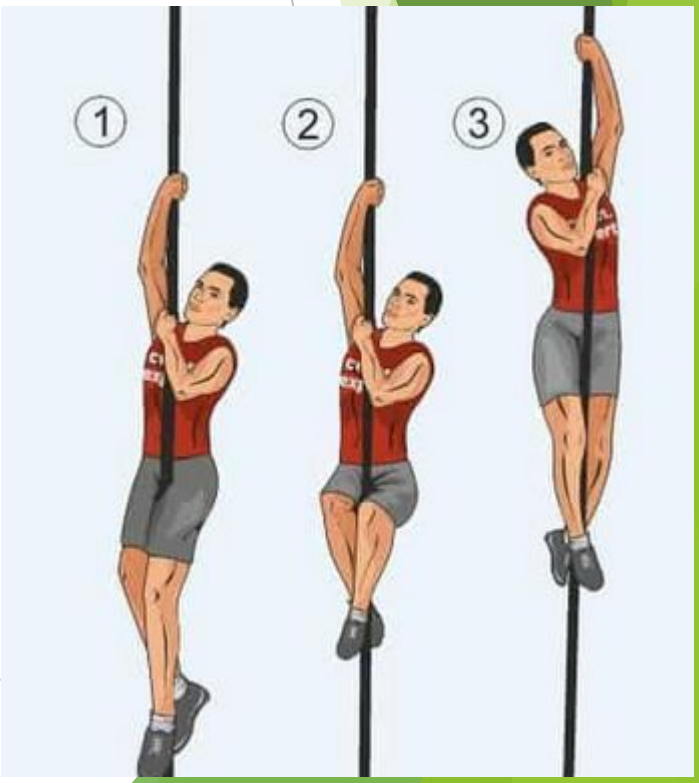
Существует два способа лазанья по канату в два приёма.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.



Безопасность при лазанье по канату очень важна.

1. Под канат всегда необходимо стелить маты.
2. На период осваивания упражнения выполнять его нужно, обязательно, под наблюдением педагога и не подниматься выше 2 метров над землёй.
3. Очень важно осваивать новое упражнение в медленном темпе. Лазать медленно необходимо, пока не овладеете техникой, затем повторите подъём по канату, пока не пройдёте в общей сложности 15—20 метров.
4. Важным является и выбор спортивной одежды. Она должна не стеснять движений и не быть слишком свободной, чтобы не цепляться за канат во время выполнение упражнения.
5. Перед началом осваивания лазанья по канату также необходимо заняться разминкой основных групп мышц, это нужно, чтобы исключить травмирование во время занятия.