

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Д.В.Ибель

**Терминология
атлетических
упражнений
в бодибилдинге**

ОЛИМПИА-ПРЕСС



Библиотечка тренера

Денис Ибель

Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге

«Спорт»

2006

УДК 75.6
ББК 796.88

Ибель Д. В.

Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге /
Д. В. Ибель — «Спорт», 2006 — (Библиотечка тренера)

ISBN 5-94299-070-0

В данном учебно-методическом пособии содержатся разработанная и теоретически обоснованная единая система терминов, применяемых в бодибилдинге, а также разработанный вариант текстовой схемы записи атлетических упражнений. Кроме того, рассматриваются аспекты тренировочной нагрузки в бодибилдинге и состав ее основных компонентов. Представленный материал рекомендуется в качестве учебно-методического пособия для студентов высших и средних учебных заведений отрасли физическая культуры и спорта, а также для тренеров и спортсменов.

УДК 75.6
ББК 796.88

ISBN 5-94299-070-0

© Ибель Д. В., 2006
© Спорт, 2006

Содержание

Введение	6
1. Общая характеристика терминов и терминологии	7
2. Распределение атлетических терминов на основные группы	9
3. Существующие формы записи упражнений	10
4. Текстовая запись атлетических упражнений	12
4.1. Название упражнения	13
4.1.1. Основное двигательные действия	13
4.1.2. Вид отягощения	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Д. В. Ибель

Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге

Учебно-методическое пособие

Издание подготовлено при участии Санкт-Петербургского университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта

Рецензенты:

Г. П. Виноградов, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой атлетизма (СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта)

Е. С. Крючек, кандидат педагогических наук, профессор кафедры гимнастики (СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта)

Серия «Библиотечка тренера»

© Д. В. Ибель, текст, 2006

© «Олимпия Пресс», оформление, 2006

* * *

Введение

Занятия бодибилдингом и фитнесом все больше и больше привлекают к себе людей, стремящихся к физическому совершенству. Открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, залы, реставрируются старые. В книжных и спортивных магазинах продается большое количество книг, журналов, учебных пособий и видеоматериалов по бодибилдингу, фитнесу и другим оздоровительным направлениям, в которых рассматриваются вопросы методики тренировки, питания, анатомии, предлагаются упражнения и рассматривается техника их выполнения. Данные источники – это как работы отечественных авторов, так и переводные издания. Не стоит на месте и современное развитие науки в бодибилдинге.

Появление такого количества разнообразной литературы повлекло за собой разночтения в понятиях и терминологии атлетических упражнений, что в большей степени отразилось на названии упражнений. Разное наименование одних и тех же упражнений затрудняет восприятие читателем сути двигательного действия.

Известно, что в первоначальном обучении показ упражнения должен сочетаться с обозначением его названия, что положительно влияет на эффективность усвоения его техники. Эти факты свидетельствуют о необходимости общности в словесном обозначении одних и тех же упражнений, усовершенствования существующей и разработки единой научно-обоснованной терминологии атлетических упражнений в бодибилдинге.

Проводившиеся в гимнастике исследования доказывают, что овладение техникой упражнения осуществляется значительно быстрее и успешнее при условии, если обучаемый хорошо постигает терминологию, познает сущность применяемых преподавателем терминов, так как смысловое звучание слова при названии разучиваемого действия способствует лучшему освоению его кинематических и динамических характеристик; ведь двигательный навык у человека формируется при обязательном участии сознания. Поэтому особое значение для наименования упражнения приобретает подбор целесообразных терминов, отражающих сущность техники двигательного действия (Фаламеев А. И., 1981).

1. Общая характеристика терминов и терминологии

Необходимость создания системы терминов и определения их понятий в бодибилдинге возникла в связи с быстрым ростом научного развития этого вида спорта как в теории, так и в практике. Создание единой научно-обоснованной системы способствует появлению профессионального языка, на котором беспрепятственно могут общаться специалисты.

По нашему мнению терминология бодибилдинга должна формироваться в соответствии с принятой в нашей стране в 1938 г. советской гимнастической терминологией, существенный вклад в создание которой внесла кафедра гимнастики ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта во главе с Л. Б. Орловым, а также существующей в настоящее время в «беспризорном» виде терминологией бодибилдинга.

По мнению М. Л. Журавина (2001), правильное применение терминологии избавляет от излишних пояснений и делает описание доступным для читателя. Со временем терминология может изменяться и уточняться, поэтому надо применять наиболее современные термины, выдерживая единство в их написании. Устаревшие или малоизвестные термины следует пояснять, а непонятные слова – исключать.

Термин – слово или сочетание слов, являющееся названием определенного понятия, применяемое в науке, специальной области техники, вида искусства, спорта (Фаламеев А. И., 1981).

Ю. Ф. Курамшин (2003) придаёт термину большое научное, учебное и практическое значение, основываясь на том, что наука закрепляет в нем достижения теоретического познания на основе обобщения эмпирического опыта. Термин отражает развитие науки, уровень обобщения практики и раскрывает специфику каждой профессии или области научных знаний.

Терминология – совокупность (система) терминов, употребляемых в какой-либо сфере деятельности, в том числе и в спорте (Фаламеев А. И., 1981).

Основные требования, предъявляемые к терминологии, – доступность, точность и краткость (Меньшикова Н. К., 1998).

1) доступность – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знаний, из практики и интернациональных терминов из данной области;

2) точность – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) краткость – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения (Журавин М. Л., Меньшикова Н. К., 2002).

Приведенные требования взаимно противоречивы, т. е. максимальное удовлетворение одного из них мешает выполнению остальных. Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения (Журавин М. Л., 2001).

Особое место терминология занимает в начальном обучении, так как точное терминологическое обозначение играет важную роль в создании первоначального представления об изучаемом упражнении, в понимании его сущности (Лисицкая Т. С., 1982).

По мнению М. Л. Украна, А. М. Шлемина (1977); Т. С. Лисицкой (1982); М. Л. Журавина (2001), применять терминологию рекомендуется исходя из ее значения (устного слова или записи), квалификации и состава занимающихся и читателей. Так, лицам, имеющим недостаточную спортивную подготовленность, на первых порах лучше пользоваться литературным языком с использованием небольшого числа терминов. Начиная заниматься необходимо овладеть терминами (запомнить их) одновременно с изучением самих упраж-

нений, постепенно накапливая запас этих специальных терминов. Для подготовленных спортсменов, преподавателей и тренеров терминология становится своеобразным специальным языком, профессиональным средством общения, в котором используются специальные слова и условные выражения. Например, запись общеразвивающих упражнений выглядит следующим образом:

- упор сидя;
- горизонтальный упор на локте;
- наклонный выпад вправо, руки вверх.

А. Н. Воробьев (1981) рекомендует избегать применения одного и того же термина для обозначения различных понятий, а при образовании терминов одним из наиболее существенных моментов является выделение тех признаков и понятий, которые подлежат терминологическому отражению. Однако самое совершенное определение не может раскрыть существенные стороны данного понятия. Иными словами, определением понятия не может быть заменено его изучение. И хотя не может быть терминологии, не меняющейся со временем, использование результатов научных исследований, накопление опыта позволяют создать более или менее устойчивую терминологию.

Принимая во внимание существующие в бодибилдинге термины и терминологию, мы постарались усовершенствовать ее, придав ей научно обоснованный вид, что, по нашему мнению, позволит усовершенствовать профессиональный язык общения, избавиться от излишних пояснений, делая описание упражнений лаконичным, точным и доступным для читателя, применяя наиболее современные термины и выдерживая единство в их написании.

2. Распределение атлетических терминов на основные группы

В целях более правильного применения терминов в бодибилдинге мы предлагаем разделить их на три основные группы:

1-я группа

Общие термины – обозначают определенные группы упражнений, к ним относятся:

- группы упражнений с весом собственного тела;
- группы упражнений выполняемых на тренировочных устройствах и гимнастических снарядах;
- группы упражнений со штангой;
- группы упражнений с гантелями;
- группы упражнений, выполняемых на тренажерах.

2-я группа

Основные термины – включают в себя основные смысловые признаки (действия), выполняемые занимающимся. К ним мы относим: приседание; выпад; тяга; жим; подъем; сгибание; разгибание и наклоны.

3-я группа

Дополнительные (вспомогательные) термины – позволяют уточнить основные, это – термины:

- уточняющие основные действия, например: *выпад в движении*; *тяга снизу*; *частичные разгибания* и т. д.;
- уточняющие положения тела, например: *лежа на наклонной*; *стоя на подставке* и т. д.;
- уточняющие изменения ширины и разновидности хвата и захвата, например: *жим узким хватом*; *сгибание хватом сверху*; и т. д.

3. Существующие формы записи упражнений

В теории и практике существует несколько форм записи упражнений, основные из которых:

1. Текстовая форма записи включающая в себя:

а) текстовую развернутую запись, которая построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме и может представлять собой обобщенную или конкретную запись (Меньшикова Н. К., 1998).

Обобщенная запись используется в тех случаях, когда необходимо обозначить (перечислить) содержание упражнений, например, в учебных программах.

Конкретная терминологическая запись используется для точного определения каждого элемента в соответствии с правилами терминологии (Лисицкая Т. С., 1982).

б) текстовую сокращенную запись, которая подразделяется на *условную и знаковую* (Журавин М. Л., 2001). Так, в практике существует несколько приемов сокращения записи на основании применения:

- условных иноязычных терминов;
- общепонятных сокращений терминов с сохранением их лексической основы;
- кратких терминов (образных);
- аутотерминов (именных), связанных с первыми исполнителями;
- механического сокращения, которое используется при составлении конспектов занятий, личной записи и т. п., в данном случае термины записываются сокращенно (по правилу словарей) (Лисицкая Т. С., 1982).

2. Графическая форма

Представляет собой серии рисунков поз промежуточных положений спортсмена. Изображение может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками», полуконтурная, контурная. Наиболее доступной является первая. Она наглядна и экономна, удобна в повседневной практической работе (Лисицкая Т. С., 1982; Журавин М. Л., 2001).

3. Смешанная форма записи

Сочетает в себе текстовую и графическую, ею широко пользуются при записи классификационных, соревновательных программ, в повседневной практической учебно-тренировочной работе. Она чаще всего используется на практике (Лисицкая Т. С., 1982).

4. Запись упражнений с помощью технических средств

Применяя киносъемку и, особенно, видеозапись, можно четко зафиксировать отличительные особенности упражнения (Лисицкая Т. С., 1982).

Для записи упражнений в бодибилдинге возможно использование всех форм записи. Однако следует учитывать, что при объяснении упражнений в ходе работы тренер должен ориентироваться на того, с кем он работает, будь то квалифицированный спортсмен или любитель, и в соответствии с этим для достижения взаимопонимания использовать соответствующую форму общения (записи).

Но в процессе подготовки студентов на методико-теоретических занятиях по бодибилдингу, а также на начальном этапе обучения спортсменов или любителей, мы считаем, необходимо применять текстовую развернутую форму записи атлетических упражнений как

форму, позволяющую в полной мере описать любое атлетическое упражнение, детально рассмотрев его.

4. Текстовая запись атлетических упражнений

В бодибилдинге в связи со спецификой применяемых терминов и терминологии в схеме записи упражнений мы выделяем следующие составляющие:

- название упражнения (основное двигательное действие, вид отягощения, исходное положение, дополнительные средства и указания);
- направленность упражнения;
- содержание упражнения (подготовительные действия, исходное положение, фазы движения, заключительные действия);
- тренировочные рекомендации.

4.1. Название упражнения

В названии и записи упражнений с помощью слов (терминов) и сочетаний слов при их последовательном расположении А. И. Фаламеев (1981) и М. Л. Журавин (2001) предлагают придерживаться рациональной грамматической системы, основанной на законах синтаксиса и принятой в гимнастической терминологии. Первым указывают исходное положение; далее – главное двигательное действие; затем, при необходимости – направление движения; последним называют конечное положение.

В связи со спецификой бодибилдинга, устоявшимися понятиями и правилами, в очередность терминов в названии упражнения мы вносим некоторые коррективы, такие как:

- а) в начале указывается *основное двигательное действие*;
- б) затем – *вид отягощения*;
- в) после – *исходное положение*;
- г) последним записываются *дополнительные средства и указания* (при необходимости пояснения).

4.1.1. Основное двигательные действия

Основное двигательное действие заключается в том, чтобы проявить определенное свойство в развитии мышечных усилий, выполняя то или иное упражнение.

Выполняя движения (упражнение), мы задействуем определенное количество суставов. Такие движения Л. Шеккельфорд, Б. Гейгер, (1997) раздели на две группы и назвали движениями первого типа – многосуставные движения, в которых участвуют сразу несколько суставов, и движениями второго типа – односуставные движения, в которых участвует только один сустав.

В бодибилдинге многосуставные и односуставные движения классифицированы как базовые упражнения (многосуставные) и изолирующие упражнения (односуставные) (Шварценеггер А., Доббинс Б., 1993; Вейдер Д., 1992; Остапенко Л. А., 1997; Зверев В. Д., Смирнов Ю. А., 2002 и др.).

Таким образом, каждое основное двигательное действие имеет определенную терминологию названия.

К многосуставным движениям относятся: выпад; жим; приседание, тяга и наклон.

Выпад

Выпад – называясь основным двигательным действием, он не является и.п., так как выполняется из и.п. – стойка ноги врозь.

Существует несколько вариантов выполнения упражнения выпад:

- а) из и.п. – стойка ноги врозь, шаг вперед/назад/в сторону (правой/левой), вернуться в и. п... Выполнять упражнение можно чередуя или не чередуя ноги;
- б) из и.п. – стойка ноги врозь, шаг вперед/назад/ в сторону (правой/левой), выполнить заданное количество приседаний, вернуться в и.п.

В качестве отягощения применяют штангу, гантели или выполняют упражнение в тренажере Смита.

Д. Вейдер (1992) назвал это упражнение «выпад вперед одной ногой со штангой на спине», «выпад с шагом назад».

Жим

Жим – это действие в условиях преодолевающей работы. Выполняется из различных и.п. (стоя, сидя, лежа), в результате штанга, гантели, рукоятка тренажера, платформа тренажера удаляется от исполнителя.

С термином жим связаны упражнения, выполняемые как руками, так и ногами. Каждое упражнение имеет свое специализированное название, например:

а) *жим лежа*, упражнение, применяемое в бодибилдинге, пауэрлифтинге (Остапенко Л. А., 1997). Также упражнение применяется и в тяжелой атлетике, являясь общеподготовительным (Медведев А. С., 1986).

Может выполняться на горизонтальной скамье, наклонной скамье головой вверх и обратно-наклонной скамье – головой вниз со штангой или гантелями (Суслов Ф. П., Тышлер Д. А., 2001).

Б. И. Шейко (2000) определяет жим лежа как классическое упражнение в пауэрлифтинге, в котором спортсмен поднимает штангу от груди до полного выпрямления рук (и.п. – лежа на горизонтальной скамье) в соответствии с правилами соревнований.

Жим применяется и в программе силовой подготовки спортсменов в других видах спорта, например, в борьбе (Тараканов Б. И., 2000); легкой атлетике (толкатели) (Ашуш М. М., 1992) и т. д.

б) *«солдатский» жим* (Суслов Ф. П., Тышлер Д. А., 2001).

Упражнение предназначено для развития мышц плечевого пояса (дельтовидные мышцы), применяется в бодибилдинге, пауэрлифтинге, тяжелой атлетике и в других видах спорта. Упражнение имеет определенную технику выполнения. Из и.п. стойка, ноги врозь, штанга на груди жим штанги вверх без изменения и.п. Упражнение имеет и другие названия:

- жим классический (Сурков А. Н., 1999);
- «офицерский» жим (Калладжер М., 1998).

в) *«французский» жим*. Упражнение, направленное на развитие мышц плеча (трехглавой мышцы) (Вейдер Д., Рэйнольдс Б., 1994). Как и все предыдущие упражнения, оно применяется в общефизической подготовке спортсменов в других видах спорта. Состоит из разгибания рук в локтевом суставе с фиксированными в вертикальном положении плечевыми отделами (Шестопапов С. Е., 2001). Может выполняться стоя, сидя, лежа с гантелями, со штангой или на тренажере, хватом сверху, снизу или параллельным.

г) *жим ногами*, упражнение применяется в атлетических видах спорта, из и.п. лежа на специальном станке, стопы на платформе выполняется сгибание – разгибание ног.

Приседание

Приседание – в классическом варианте выполняется из положения стойка ноги врозь, штанга на спине, в положение присед и возвращение в и.п.

Приседание также может выполняться со штангой на груди или с гантелями в руках из различных и.п.: широкая стойка ноги врозь стопы в стороны; узкая стойка ноги врозь.

В пауэрлифтинге это упражнения является соревновательным, спортсмен выполняет приседание в соответствии с правилами соревнований (Шейко Б. И., 1999).

Тяжелотлеты применяют приседание как вспомогательное упражнение (Зверев В. Д., 2002).

Тяга

Тяга – это двигательное действие, которое помимо бодибилдинга встречается и является основным действием и соревновательным упражнением в пауэрлифтинге (становая тяга) (Суворецкий А., 2000; Шейко Б. И., 2000). В тяжелой атлетике она является одним из периодов (вторым) классических упражнений в рывке и в толчке. При подготовке спортсмена применяется как подводящие упражнения, например: тяга узким хватом с помоста, тяга с плинтов, тяга рывковая, тяга толчковая и т. д. (Фаламеев А. И., 1983; Сурков А. Н., 1999).

В связи с тем, что тяга является упражнением, применяемым в тяжелой атлетике, в бодибилдинге и пауэрлифтинге, она имеет различные варианты названия и различные двигательные действия.

Упражнению тяга, А. И. Фаламеев (1981) предлагает следующее определение: *тяга* – это специальное упражнение, в котором выполняется подъем снаряда с помоста путем выпрямления ног и туловища.

а) *становая тяга* задействует в основном мышечные группы плечевого пояса, спины, таза, бедра и голени, упражнение направлено на развитие максимальной силы мышц спортсмена (Смолов С. Ю., 1990).

Становая тяга как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге выполняется следующими способами:

- классический (тяжелоатлетический);
- «сумо»;
- промежуточный вариант.

Многие специалисты в области пауэрлифтинга справедливо считают, что стиль «сумо» – наиболее прогрессивный вариант (Назаренко Ю. Ф., 2003).

б) *«мертвая» тяга* или *тяга на прямых ногах* (Остапенко Л. А., 1997; Зверев В. Д., Смирнов Ю. А., 2002) имеет свою технику выполнения. Из и.п. стоя ноги на ширине плеч, хват сверху, наклоны вперед-назад прогнувшись. Нагрузка ложится на мышцы разгибатели спины, мышцы таза и мышцы задней поверхности бедра.

И становая тяга, и «мертвая» тяга, применяется в бодибилдинге для развития мышц разгибатели туловища, таза и мышц ног.

Для развития мышц верхней части туловища в бодибилдинге применяются другие двигательные действия, называемые также тягами. *Тяга* – это упражнение, выполняемое при помощи рук в условиях преодолевающей работы, в результате которой штанга, гантели, рукоятка тренажера приближаются к исполнителю.

Мы выделили основные направления двигательного действия:

- снизу вверх, из и.п. наклон прогнувшись, наклон прогнувшись с опорой (скамья, гимнастическая стенка и т. д.), выполняется тяга штанги, тяга гантель или гантели, тяга рукоятки тренажера;
- перед собой, упражнение выполняется только на тренажере из и.п. сидя, тяга осуществляется за рукоятку тренажера;
- сверху вниз, упражнение также выполняется только на тренажере из и.п. сидя или сед на пятках, спортсмен тянет рукоятку сверху вниз за голову или к груди.

В связи с тем, что тяги, выполняемые путем выпрямления ног и туловища, задействуют в большей степени мышцы разгибателей позвоночника, таза и мышцы ног, а тяги, выполняемые путем сгибания рук задействуют мышцы плеча и плечевого пояса, можно сделать вывод, о том что перечисленные виды тяг необходимо разделить на группы.

Мы предлагаем выделить две группы тяг:

1-я группа – нижние тяги (тяги, выполняемые для развития мышц бедра и мышц спины (глубокие мышцы)). К ним относятся: становая тяга и ее варианты выполнения; мертвая тяга.

2-я группа – верхние тяги (тяги, направленные на развития мышц плечевого пояса, плеча, спины (поверхностные мышцы)). К ним относятся: тяга в наклоне (со штангой, с гантелями или на тренажере); тяги сидя (перед собой или сверху, выполняемые на тренажере).

Наклон

Наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: *пружинящий* – выполняется несколькими движениями с неполным возвра-

щением в и.п. в промежутках между ними; *касаясь* – выполняется с касанием пола руками (рукой) (Журавин М. Л., Меньшикова Н. К., 2002).

Можно добавить, что наклоны выполняются в стороны (вправо/влево) при одновременном сокращении мышц – сгибателей и разгибателей туловища и мышц головы – с одной стороны (Иваницкий М. Ф., 1985). Вперед и назад как головой – для развития мышц шеи, так и туловищем – для развития мышц живота и спины. Упражнения могут выполняться со штангой, с гантелями, на тренажерах и с помощью специально оборудованных ремней из положения стоя, сидя или лежа.

К односуставным движениям относятся: подъем, сгибание, разгибание, сведение, разведение, приведение.

Подъем

Подъем – это действие, которое имеет несколько определений. Ф. П. Суслов и Д. А. Тышлер (2001) обозначают подъем как перемещение вверх. По А. Н. Воробьеву (1981), подъем является однократным выполнением упражнения со штангой. В гимнастической терминологии подъем обозначает переход в упор из виса или более низкого упора (Журавин М. Л., Меньшикова Н. К., 2002).

В бодибилдинге мы предлагаем следующее определение термина подъем. *Подъем – это односуставное двигательное действие, выполняемое в плечевом, тазобедренном или голеностопном суставах, при выполнении которого конечности (рука, нога) перемещаются вверх.*

Данное двигательное действие направлено на развитие:

- а) силы мышц плечевого пояса (дельтовидной мышцы), выполняется:
 - подъем вперед (для развития переднего пучка дельтовидных мышц);
 - подъем в стороны (для развития среднего пучка дельтовидных мышц);
 - подъем в стороны в наклоне (для развития заднего пучка дельтовидных мышц).

Выполнение упражнения возможно с гантелями и на тренажерах, одновременно или поочередно каждой рукой из положения стоя или сидя. В названии упражнения это, соответственно, указывается.

Подъемы, направленные на развитие дельтовидной мышцы, можно выполнять со штангой, с гантелями и на тренажере из положений стоя, в наклоне, сидя или лежа.

б) силы мышц тазового пояса: как внутреннюю группу мышц, так и наружную (большая средняя и малая ягодичные мышцы, квадратная мышца бедра, напрягатель широкой фасции бедра и наружная запирательная мышца) (Самусевич Р. П., Селин Ю. М., 1995).

Упражнения выполняются на тренажере или с дополнительными утяжелителями, осуществляется:

- подъем ноги вперед (правой/левой);
- подъем ноги в сторону (правой/левой);
- подъем ноги назад (правой/левой).

в) силы мышц сгибателей стопы (трехглавая мышца голени, подошвенная, задняя большеберцовая, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинный сгибатель пальцев стопы, длинная малоберцовая и короткая малоберцовая мышца) (Лысов П. К., Никитюк Д. Б., Сапин М. Р., 2003).

Все подъемы можно выполнять со штангой, с гантелями и на тренажере, из положений стоя, в наклоне, сидя или лежа осуществляется подъем на носки.

Сгибание

В бодибилдинге мы предлагаем следующее определение термина сгибание. *Сгибание – это односуставное двигательное действие, выполняемое в локтевом, лучезапястном и коленном суставах, направленное на развитие силы мышц сгибателей.*

а) сгибателей предплечья, это – двуглавая мышца плеча, плечевая и плечелучевая мышцы (Иваницкий М. Ф., 1985). Упражнение выполняется со штангой, с гантелями и на тренажере. Выполняется сгибание в локтевом суставе из положения стоя, в наклоне или сидя;

б) сгибателей запястья, это – плечевая мышца, лучевая мышца, длинная ладонная мышца и локтевой сгибатель запястья (Лысов П. К., Никитюк Д. Б., Сапин М. Р., 2003). Упражнение выполняется со штангой, с гантелями, на тренажере. Выполняется сгибание в лучезапястном суставе из положения стоя или сидя;

в) сгибателей голени, это – двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, портняжная, тонкая, подколенная и икроножная мышцы (Борзяк Э. И., Волкова Л. И., Добровольская Е. А., 1993). Выполняется сгибание в коленном суставе из положения стоя (поочередно одной ногой), сидя или лежа на тренажере.

Разгибание

В бодибилдинге мы предлагаем следующее определение термина разгибание. *Разгибание – это односуставное двигательное действие, выполняемое в локтевом, лучезапястном и коленном суставах, направленное на развитие силы мышц разгибателей.*

а) разгибателей предплечья, это – трехглавая мышца плеча и локтевая мышца (Лысов П. К., Никитюк Д. Б., Сапин М. Р., 2003). Выполняется разгибание в локтевом суставе из положения стоя, стоя в наклоне, сидя или лежа, со штангой, с гантелями или на тренажере.

б) разгибателей запястья, это – длинный и короткий лучевой разгибатель запястья, локтевой разгибатель запястья; разгибатель пальцев и разгибатель мизинца (Борзяк Э. И., Волкова Л. И., Добровольская Е. А., 1993). Выполняется разгибание в лучезапястном суставе из положения стоя или сидя, со штангой, с гантелями или на тренажере.

в) разгибателей голени, это – четырехглавая мышца бедра (Иваницкий М. Ф., 1985). Выполняется разгибание в коленном суставе из положения сидя на тренажере.

Сведение, разведение, приведение

Это – действия, которые являются частными случаями, чаще выполняются на тренажерах (если движение выполняется в плечевом суставе, то возможно применение гантелей).

Так, *сведение* обозначает движение в плечевом и тазобедренном суставах при выполнении упражнения одновременно двумя конечностями, когда спортсмен, выполняя упражнение сидя на тренажере, сводит руки или ноги. Разновидностью данного двигательного действия при выполнении движения в тазобедренном суставе одной конечностью является *приведение*.

Сведение рук выполняется на тренажере «крсовер» и «баттерфляй» из положения стоя, стоя в наклоне, сидя, лежа на горизонтальной, наклонной или обратно-наклонной скамье. Противоположное ему движение называется *разведением*.

Выполняя упражнение с гантелями, спортсмен также выполняет сведение рук из положения лежа на горизонтальной, наклонной на обратно-наклонной скамье.

4.1.2. Вид отягощения

Мышцы не знают, какой вид сопротивления они преодолевают, и, в этом смысле, сопротивление есть сопротивление. Но мышцы все же реагируют иначе, если они постоянно испытывают сопротивление, которое действует на них под разными углами и в различных плоскостях, в отличие от того, когда сопротивление постоянно оказывается в заранее известном направлении (Шварценеггер А., Доббинс Б., 1993).

Физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц, являются средствами

развития силы. Такие средства называются силовыми, они условно подразделяются на основные и дополнительные (Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., 2001).

В группу **основных средств** развития силы, применяемых в бодибилдинге, мы отнесли виды отягощения (внешнее сопротивление), такие как: *вес собственного тела, свободный вес (штанга, гантели), вес отягощения тренажера.*

Группу **дополнительных средств** составляют *кардиотренажеры, утяжелители, сила противодействия партнера и сила сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты).* Перечисленные средства применяются в группе упражнений с собственным весом тела, о чем в названии упражнения указывается дополнительно.

Кардиотренажеры предназначены для развития выносливости, которая необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.