

**УСТАНОВКА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗГИБАТЕЛЕЙ
ТУЛОВИЩА В ФАЗЕ ПОДРЫВА**

Для успешной реализации силовых возможностей при выполнении классических упражнений в тяжелой атлетике необходимо кроме рациональной техники пропорциональное развитие мышц ног и разгибателей туловища. Для развития силы ног существует много упражнений и приспособлений. Для развития же мышц разгибателей туловища упражнений меньше, и вопросам увеличения их силы уделяется недостаточное внимание. Это упущение приводит к непропорциональному развитию силы указанных выше групп мышц и, как следствие этого, к искажению техники классических упражнений в наиболее ответственной фазе подъема штанги — подрыве (Л. Н. Соколов, 1976).

Необходимо применение в тренировках упражнения, эффективно влияющего на развитие силы мышц разгибателей туловища в положении подрыва. Наиболее распространенными в практике упражнениями для разгибателей туловища являются такие, как тяга, выполняемая в положении с прямыми ногами, и наклоны со штангой на плечах. Однако они, на наш взгляд, недостаточно эффективны для увеличения силы подрыва, поскольку основная нагрузка при выполнении этих упражнений приходится на разгибатели туловища при углах в тазобедренных суставах в пределах 75—100°, тогда как подрыв выполняется при угле около 135° (Р. А. Роман, 1972), т. е. развитие силы разгибателей туловища происходит при углах, значительно отличающихся от угла в тазобедренном суставе при выполнении подрыва. Более подходящим упражнением в данном случае следует считать наклоны со штангой на плечах в положении лежа, с опорой бедрами на гимнастический козел с закрепленными стопами. Но, как показал опыт применения этого упражнения, оно по ряду причин не может ощутимо повлиять на увеличение силы подрыва. Другой отрицательной стороной этого упражнения является его утомительность. Это побудило нас к поиску упражнений, которые могли бы эффективнее увеличить силу подрыва и вместе с тем не имели бы недостатков, которые наблюдаются при наклонах со штангой на плечах в положении лежа. В конечном итоге была создана установка (рис. 1), обеспечивающая наибольшую нагрузку на разгибатели туловища в положении подрыва.

Упражнение «наклоны стоя» выполняется в последовательности, показанной на рис. 2.

Нагрузка от минимальной в положении «а» (см. рис. 2) увеличивается до максимальной в положении «б», соответствующем фазе подрыва, и уменьшается с переходом в положение полного выпрямления — «в».

Опора для ног, фиксатор прутка и ролика выполнены подвижными с фиксацией стопорящими болтами в нужных положениях с

учетом работы в установке спортсменов разного роста; и изменения угла, при котором разгибатели туловища получают наибольшую нагрузку.

Как показывает практика, наклоны в положении стоя менее утомительны, чем наклоны со штангой на плечах в положении лежа.

В целом методика увеличения силы в указанном упражнении теперь не отличается от методики увеличения силы во вспомогательных упражнениях, общее количество подъемов достигает 200—400 в подготовительном периоде и 100—200 в соревновательном. О повышении нагрузки на разгибатели туловища в этом упражнении можно судить по величине отягощения. После 2 лет применения данного упражнения установлена тесная связь результатов в наклонах стоя с результатами в приседаниях со штангой на спине.

Увеличение силы мышц разгибателей туловища благотворно сказалось и на технике выполнения упражнений двоеборья. В рывке и толчке улучшилась структура выполнения этих упражнений, мощнее стал подрыв. Меньше стало неудачных подходов, связанных с недостаточной высотой подъема штанги при взятии ее на грудь. Результаты вплотную подошли к результатам в приседаниях со штангой на груди.

Выявлено и еще одно интересное свойство рассматриваемого упражнения. Как известно, наибольшее количество травм при занятиях тяжелой атлетикой связано с различного рода повреждениями позвоночника при выполнении тяг, приседаний, толчка. Коренным отличием наклонов стоя от всех упражнений, вызывающих травмирование позвоночника, является то, что при его выполнении позвоночник не сдавливается, а растягивается. За последние несколько лет в нашей секции не было ни одной травмы спины, так как выполнение наклонов стоя явилось достаточно эффективным средством для снятия всех нежелательных последствий от выполнения тяг, приседаний, толчка.

Исходя из изложенного, можно считать, что наклоны стоя — это не только одно из наиболее подходящих упражнений для увеличения силы разгибателей туловища в фазе подрыва, но и достаточно эффективное лечебно-профилактическое средство в отношении различных повреждений позвоночника.

Предложенная нами конструкция не является единственной. Возможно изготовление как отдельной установки, так и изготовление ее на базе уже имеющегося оборудования. Конструкция установки в зависимости от конкретных условий может быть и иной. Важно только сохранить сам способ выполнения упражнения.

С. А. Суворов, Клайпеда

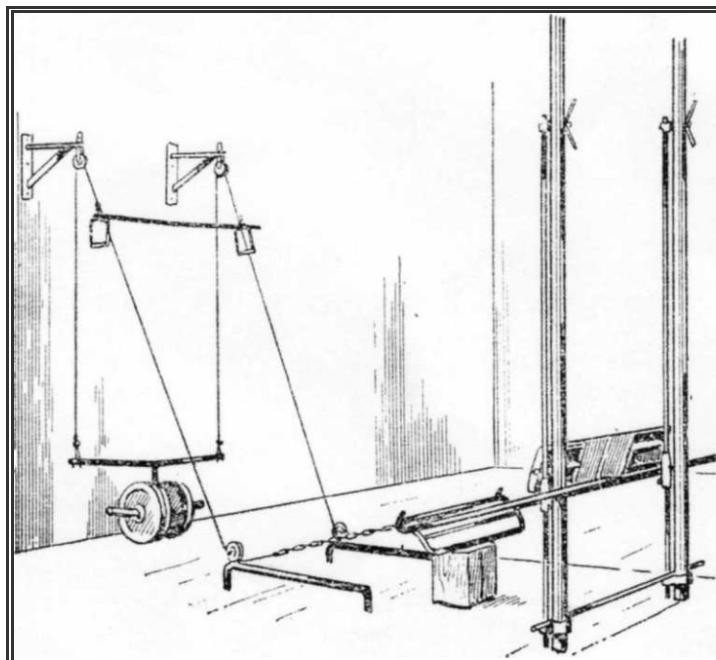


Рис. 1 Общий вид установки

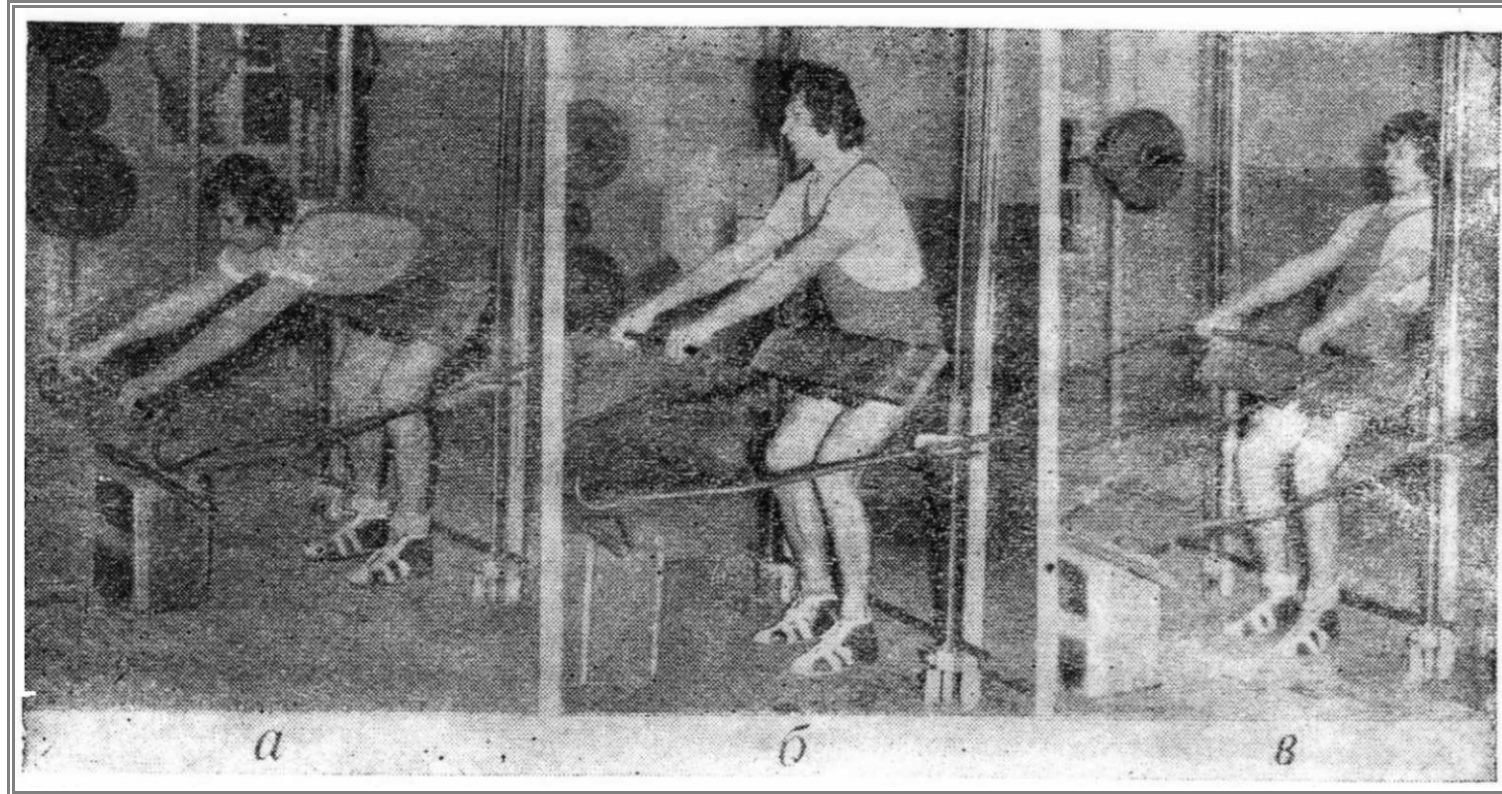


Рис. 2 Выполнение упражнений на установке