

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ФАКУЛЬТЕТ СЕРВИСА И ТУРИЗМА
КАФЕДРА СЕРВИСА И ТУРИЗМА

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»

Методика развития мышц брюшного пресса

Выполнила:

Студентка 2 курса

группы 4341

Шаймарданова А.Р.

Руководитель:

Мифтахов Т.Ф.

Файзрахманов И.И.

Казань 2016

Содержание

Введение	1
1. Мышцы живота и брюшной пресс	5
2. Упражнения для брюшного пресса	7
2.2. Три лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса.....	8
2.3. Три лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса	10
2.4. Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении	11
Заключение	14
Список использованной литературы.....	15

Введение

Крепкий брюшной пресс - это не только свидетельство внимания к своей фигуре, к ее внешнему виду. Это убедительный признак заботы о здоровье, неотъемлемая принадлежность здорового человека. Он представляет собой эластичный «мышечный корсет», который надежно защищает внутренние органы и поддерживает их в правильном положении, он нейтрализует внутрибрюшное давление и предохраняет от образования грыжи, к тому же способствуя многим физиологическим функциям организма.

И тем не менее животу - этой жизненно важной части тела - в общем плане физического развития и оздоровления еще и поныне уделяется мало внимания. Стоит начать реже и меньше двигаться, стоит забросить тренировку, и первая область, где скажется ваша лень, - область живота. Как правило, отсюда и начинается деформация фигуры. К сожалению, даже некоторые поклонники атлетизма недооценивают значение упражнений для живота и талии. А между тем мышцы брюшного пресса осуществляют сложные и разнообразные функции. Они участвуют во многих движениях туловища: наклонах вперед и в стороны, поворотах, а также в поднимании таза, когда туловище неподвижно. Нетрудно представить, как велика роль силы и силовой выносливости брюшного пресса и в атлетизме, и в самых различных видах спорта.

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Брюшной пресс, кроме того, является залогом физической красоты. О всяком человеке, имеющем хорошо развитые мышцы брюшного пресса, можно сказать, что он уже находится на пути к красивому телу. И миллионы долларов, ежегодно затрачиваемые на "увлечение накачкой брюшного пресса", подтверждают стремление многих людей сохранять эту часть своего тела в привлекательном и физически развитом состоянии. Поскольку мышцы брюшного пресса являются основой

здоровья и красоты, чрезмерное увлечение физическим развитием именно этой группы мышц становится вполне понятным.

1. Мышцы живота и брюшной пресс

Брюшной пресс представляет собой широкие мышечные пласты, переходящие ближе к срединной линии в такие же широкие и плоские сухожилия. Так как в передней брюшной стенке отсутствуют костные элементы, то сухожилия правых и левых мышц соединяются вместе, а их сращение составляет белую линию живота. Все эти мышцы составляют три четко различимых слоя с разнородным направлением волокон (наружная, внутренняя косая и поперечная мышца живота). В сторонах от белой линии по вертикали располагаются прямая мышца живота, тогда как спереди и сзади ее обходят сухожилия широких мышц.

Мышцы живота продолжаются, начиная от грудной клетки и заканчивая белой линией и тазовыми костями. Они принимают участие в сгибании и боковых наклонах туловища, в дыхании, а также создают внутрибрюшное давление, актуальное для фиксации органов брюшной полости, мочеиспускании, родах и проч.

Сверху область живота ограничена линией, проходящей через мечевидный отросток и реберные дуги.

Внизу она ограничена подвздошными гребнями, паховыми складками и верхней ветвью лобковых костей и с боков - задними подмышечными линиями. Диафрагма образует верхнюю стенку брюшной полости.

Под диафрагмой расположена брюшная полость с залегающими в ней внутренними органами. Ее передняя и боковые стенки образованы тремя парными широкими мышцами живота. Задняя стенка образована поясничным отделом позвоночника, большой поясничной мышцей и квадратной мышцей поясницы. Нижняя стенка образована подвздошными костями, мышцами диафрагмы таза и мочеполовой диафрагмы.

Кроме того, выделяют брюшную полость и полость таза. Стенками полости таза служат: сзади - передняя поверхность крестца с грушевидными

мышцами, с боков и спереди - тазовые кости с внутренними запирающими мышцами и, наконец, снизу - диафрагма таза и мочеполая диафрагма.

Изнутри брюшная полость выстлана брюшиной - париетальным листком, переходящим на внутренности ("висцеральный листок"). Под брюшиной расположена подбрюшинная (иначе внутрибрюшная) фасция, которая выстилает всю брюшную полость.

Брюшная стенка человека не несет тяжести внутренностей. Ее передняя и боковые стенки совершенно лишены костного скелета, тогда как группа мощных мышц образует брюшной пресс.

2. Упражнения для брюшного пресса

"Каждый человек уже располагает практически идеальным средством для тренировки брюшного пресса - своим собственным телом. Для развития почти любой другой группы мышц тела необходимы отягощения или специальные приспособления - например, будут бесполезны любые попытки развития бицепсов, если не использовать для этого отягощения. А вот для развития мышц брюшного пресса человек располагает всем необходимым от рождения. Поэтому не стоит беспокоиться и утруждать себя поисками какого-либо специального оборудования.

Для укрепления мышц живота и улучшения внешнего вида тела необходимо сделать три вещи:

- . Выполнять специальные упражнения для мышц брюшного пресса.
- . Выполнять аэробные физические упражнения для сжигания калорий и постепенного снижения веса.
- . Придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания исключительно полноценными продуктами. [3]

2.1. Темп выполнения упражнений

Уменьшение скорости выполнения движений - эффективный способ увеличения нагрузки. Медленный стиль также наименее травмоопасен, и подходит при наличии болезненных состояний нижнего отдела спины. Тем не менее, базовые упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением во взрывной, силовой манере способны активизировать большее количество мышечных миофибрилл, нежели техника медленных повторов.

Правильным решением будет снижать темп повторений для легких, изолирующих упражнений, например - кранчей, или использовать их в качестве дополнительного приема проработки пресса.

Пример:

- 4 сета упражнения с дополнительным отягощением во взрывной манере;
- 2 сета аналогичного упражнения без отягощения в медленном стиле.

2.2. Три лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса

Подъемы туловища на наклонной скамье с дополнительным отягощением

Эффект упражнения. Полностью прорабатывает прямые мышцы живота и наружные косые мышцы живота, с небольшим акцентом на верхней части прямых мышц.

Техника. Если в вашем спортзале установлена специальная скамья, с регулируемым углом наклона и креплением для ног, немедленно приступайте к делу. Надежно закрепите ноги в верхней части скамьи, держите колени немного согнутыми. Отрегулируйте наклон скамьи таким образом, чтобы вы могли выполнить не менее 6 и не более 12 повторений. Поднимайте корпус мощным, взрывным движением, медленный темп оставьте для «кранчей». Не допускайте касания спиной поверхности скамьи, определите свою индивидуальную глубину наклона, основываясь на отсутствии дискомфорта в области поясницы.

Традиционная амплитуда движения состоит из верхних двух третей полной амплитуды - туловище в конце движения не ложится на доску, а останавливается в висячем положении, пройдя две трети движения, и затем возвращается в исходное положение.

Выполните 2-3 подхода до полного отказа «мышц». Вначале проведите несколько тренировок без применения дополнительного груза, стараясь с каждым занятием увеличивать наклон скамьи, все более приближаясь к вертикальной позиции. Когда это перестанет работать, воспользуйтесь дополнительным отягощением, удерживая его за головой.

Подъем прямых ног в висячем положении

По-видимому, самое мощное упражнение для мышц живота. Если силы мышц недостаточно для выполнения данного упражнения, проведите цикл подготовительных тренировок, упражняясь в подъемах ног на наклонной скамье.

Эффект упражнения. Упражнение очень хорошо развивает мышцы и связочный аппарат живота, предотвращая травмы (паховые и пупочные грыжи, расхождение по белой линии) при работе с максимальными весами в приседаниях и тягах. Мощно прорабатываются прямые и косые мышцы передней стенки живота, с акцентом на нижнем отделе пресса.

Техника. Упражнение выполняется в вися на перекладине. Для фиксации кистей могут использоваться специальные лямки. Раскачивание корпуса при выполнении упражнения не должно иметь большую амплитуду; упражнение выполняется в среднем темпе, с подчеркнутым включением мышц живота.

Удерживая ноги в выпрямленном, или чуть согнутом положении, поднимите их к перекладине. Выполните 2-3 подхода до 15 повторений в каждом. Если вы можете выполнить более 15 повторений, начинайте использовать дополнительные грузы для ног.

Существуют интерпретации этого упражнения - на шведской стенке и специальном тренажере. Вариант у шведской стенки очень интересен, поскольку исключает возможность раскачивания корпуса.

Тяга коленей к груди с применением горизонтального блока

Эффект упражнения. Проработка прямой и внешней косой мышц живота с акцентом на нижней части прямой мышцы живота.

Техника. Сядьте на пол так, чтобы ваши ноги располагались у нижнего блока. Оберните сомкнутые вместе ступни лямкой, и прикрепите ее к нижнему блоку. Лягте на пол, и отодвиньтесь назад, натянув трос нижнего блока. Выпрямите руки назад и ухватитесь за надежную опору. Если вы используете нижний блок тренажера для кроссоверов, возьмитесь за противоположный конец тренажера. Опорой могут служить и ноги напарника. Приподняв таз,

притяните согнутые в коленях ноги к груди, согнув спину и попытавшись «скататься в шарик», затем плавно вернитесь в исходное положение.

Выполните 3 подхода, используя вес, с которым вы можете сделать 12-15 повторений.

2.3. Три лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса

Скручивания туловища у верхнего блока

Эффект упражнения. Концентрированная проработка мышц живота с акцентом на верхнюю часть прямой мышцы живота.

Техника. Подойдите к верхнему блоку (обычно используется тренажер для выполнения кроссоверов) и прикрепите к нему веревочную рукоять. Данное упражнение может выполняться сидя как спиной, так и лицом по направлению к верхнему блоку. Опуститесь на колени, и надежно зафиксируйте ручки рукояти у затылка или около плеч. Наклоняйтесь вперед, выгибая спину и притягивая грудной отдел к тазовой области. Избегайте движений в тазобедренном суставе, просто «скручивайте» и «раскручивайте» позвоночник.

Выполните 10-15 повторений, сосредоточившись на ощущениях в прямой мышце живота.

Скручивания с использованием абдоминальной скамьи

Эффект упражнения. Изолированная проработка мышц живота, с максимальной амплитудой движения.

Техника. Если в вашем зале нет абдоминальной скамьи, поставьте лавку с регулируемым наклоном спинки возле верхнего блока так, чтобы вы сидели спиной к нему. Установите спинку скамьи так, чтобы вы могли присесть, немного отклонившись назад, подложите под область нижней части спины валик, обеспечивающий обратный прогиб позвоночника.

Примечание: Если вы захотите использовать в этом упражнении значительный вес, вам следует исключить обратный изгиб позвоночника. В этом случае валик не применяется.

Прикрепите к верхнему блоку веревочную рукоять и сядьте на скамью, не выпуская рукоять из рук. Согните и напрягите руки, плотно зафиксировав кулаки возле лба, у затылка, ибо у плеч (самый легкий вариант с укороченной амплитудой движения). Вдохните, полностью распрямите позвоночник, коснитесь плечами спинки и расслабьте мышцы живота. Затем, выдыхая воздух плавно «скрутитесь в шарик», притягивая плечи к области таза. Избегайте превращения упражнения в обычные наклоны грудью к бедрам, иначе упражнение перестанет быть изолирующим, и вам придется использовать большой вес.

Подъем ног в вертикальной плоскости - «березка»

Эффект упражнения. Разработка нижнего и среднего отдела брюшного пресса. Это довольно редкое упражнение замечательно «шокирует» мышцы.

Техника. Для выполнения упражнения подходит обычная скамья для жимов лежа. Лягте спиной на скамью и возьмитесь руками за край скамьи или за стойку для штанги, чтобы обрести баланс и точку опоры. Поднимите выпрямленные либо чуть согнутые в коленях ноги, и постоянно удерживайте их в положении, перпендикулярном туловищу. Затем поднимите ягодицы в воздух, словно вы делаете упражнение «березка». При этом ваши ноги должны передвигаться строго в вертикальной плоскости. Повторяйте это движение плавно и под полным контролем. Если вы свободно можете выполнить 2-3 подхода по 15-20 повторений, попробуйте выполнять это упражнение на слегка наклоненной скамье, головой вверх.

2.4. Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении

Данные упражнения должны выполняться ежедневно, они не требуют специальных условий и могут практиковаться в домашних условиях, на прогулке, в кино и т.п. Они механически воздействуют непосредственно на желудок и кишечник, поэтому выполнять их лучше при пустом желудке. При соблюдении указанных рекомендаций через 1,5-2 месяца мышцы живота окрепнут, и будут надежно держать брюшную стенку. Также в течение указанного срока обязательно наблюдается уменьшение окружности талии на 2-5 см, даже если толщина подкожного жира осталась неизменной. Секреты данных упражнений перешли в бодибилдинг из йоги, именно этим объясняется увлечение йогой «Мистера Олимпия» Фрэнка Зейна, известного своей узкой талией.

Втягивание живота

Возможны различные варианты исходных положений. Наиболее простой вариант - стоя на четвереньках. Более сложный вариант - сидя на пятках или на стуле, руки располагаются на коленях, спина выпрямлена, корпус немного наклонен вперед.

Приняв исходную позицию, выдохните из легких весь воздух, одновременно втянув живот с максимально возможной силой. Удерживайте максимально втянутое и напряженное состояние мышц живота в течение 30-60 секунд, задерживая дыхание, или хотя бы избегая дыхания нижней частью легких. Затем расслабьтесь на несколько секунд, и повторите всю процедуру еще раз.

Начните с 2-3 втягиваний по 30 секунд и постарайтесь со временем дойти до 8 и более втягиваний по 60-90 секунд.

Колебательные движения животом

После расслабленного вдоха через нос резким, полным и энергичным выдохом через рот освободите легкие, поднимая диафрагму как можно выше, создавая своеобразный вакуум в полости живота. После этого сильно сокращайте и втягивайте в себя брюшную стенку так, чтобы живот исчез. Продолжая задерживать дыхание в фазе выдоха, отпустите живот, расслабляя

мышцы, и втяните вновь. Для начала выполните подряд 3-5 колебательных движений стенкой. Можно на одной задержке сделать 10-20 и более таких движений брюшной стенкой. Но, конечно, требуется тренировка. Затем - полный вдох и продолжительный выдох.

Заключение

Мышцы брюшного пресса - одна из самых больших групп мышц человеческого организма. Тренированный брюшной пресс имеет большое значение не только для красоты, но и для здоровья. Чтобы внутренние органы брюшной полости нормально функционировали, они должны находиться в правильном положении, а для этого необходим хороший тонус прямой мышцы живота.

Комплексы упражнений для пресса преследуют поступательно две основные цели: сжигание подкожного жира в области живота; формирование рельефных «кубиков пресса».

Выбирая комплекс упражнений для пресса, рекомендуется отталкиваться от собственной физической формы на момент начала занятий. Добиться великолепных очертаний тела можно в любом возрасте. Важно выработать поэтапную, поступательную программу.

Лучше всего начинать борьбу с мягким толстым животом под руководством инструктора по фитнесу, который определит уровень физической подготовки и порекомендует нужный комплекс упражнений.

Любой комплекс упражнений предполагает соблюдение определенных правил, без которых нельзя добиться своевременных ощутимых результатов, зато можно легко принести вред собственному организму.

Для успешной работы с прессом необходима положительная мотивация, соответствующий психологический настрой.

Список использованной литературы

1. Ананьев Б.Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний Вестник высшей школы. 1972. № 7.
2. Анищенко В.С. Физическая культура / Учеб. пособие. М., 1999.
3. .Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977.
4. .Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт // Советский спорт. М.: 1995.
5. .Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров - М.: Лептос, 1994. 368 с.
6. .Ковальчук О.Г., Восканян Г.В. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки / Методические указания, 2004
7. .Погодина, Л.З. Упражнения для брюшного пресса [Текст] / Л.З. Погодина. М.: МИРЭиА, 2004 - 18 с.
8. .Семеренский В. И. Развивая силовые качества / В.И. Семеренский - М.: Физическая культура, 1995 - №5 28-30 с.
9. .Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студ. высш. пед. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. 226 с.