

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Д. А. ХИХЛУХА, Л. А. ЛАПИЦКАЯ, С. Б. ПИРОГОВ

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
РАЗВИТИЕ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ**

Практическое пособие для студентов

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2021

УДК 796.894(076)
ББК 75.691.1я73
Х528

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,
кандидат педагогических наук С. В. Шеренда

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Хихлуха, Д. А.

Х528 Атлетическая гимнастика: развитие дельтовидной мышцы :
практическое пособие / Д. А. Хихлуха, Л. А. Лапицкая,
С. Б. Пирогов ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ
им. Ф. Скорины, 2021. – 34 с.
ISBN 978-985-577-818-0

Данное практическое пособие разработано в рамках учебного курса «Атлетическая гимнастика» и создано с целью оказания практической помощи студентам для освоения основных элементов техники при выполнении силовых упражнений. Практическое использование данного пособия позволяет достичь навыков, способствующих корректному выполнению основных типов силовых упражнений для развития дельтовидной мышцы.

Адресовано специалистам в области атлетической гимнастики и студентам непрофильных специальностей университета.

УДК 796.894(076)
ББК 75.691.1я73

ISBN 978-985-577-818-0

© Хихлуха Д. А., Лапицкая Л. А.,
Пирогов С. Б., 2021
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Кинезиология дельтовидной мышцы.....	5
2 Упражнения для развития дельтовидной мышцы со штангой и рукоятками.....	7
2.1 Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.....	7
2.2 Жим штанги от груди стоя.....	8
2.3 Жим штанги от груди узким хватом сидя на скамье.....	10
2.4 Подъем штанги вперед на прямых руках стоя.....	12
2.5 Тяга штанги узким хватом к подбородку	14
2.6 Тяга штанги широким хватом к груди.....	15
3 Упражнения для развития дельтовидной мышцы с гантелями.....	17
3.1 Жим «Арнольда».....	17
3.2 Жим гантелей сидя на скамье.....	18
3.3 Отведение руки вперед с использованием нижнего блока стоя	19
3.4 Подъем гантелей вперед стоя.....	20
3.5 Подъемы гантелей в стороны в наклоне сидя	22
3.6 Подъемы гантелей в стороны в наклоне стоя.....	23
3.7 Подъемы гантелей в стороны стоя.....	24
3.8 Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока стоя.....	26
3.9 Подъемы гантели вперед одной рукой стоя.....	27
3.10 Перекрестные махи руками назад с нижних блоков.....	28
3.11 Подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.....	30
3.12 Поочередный подъем гантелей вперед стоя.....	31
Вопросы для самоконтроля.....	33
Список литературы.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о физической подготовке студентов в высших учебных заведениях всегда был и будет актуальным, так как студенты – это будущее нашей страны. Физическая подготовленность непосредственным образом оказывает влияние на общее состояние здоровья, нравственное, волевое и эстетического развитие будущего поколения.

Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье студентов. Физические упражнения позволяют противостоять отрицательным последствиям гиподинамии во время обучения, а также позволяют разрешить проблемы с умственной и нервно-эмоциональной нагрузкой. Физическая нагрузка способствует укреплению здоровья, самоорганизации здорового образа жизни студента, обучению теоретическим основам и практическим навыкам будущей профессии. Даже небольшие кратковременные физические нагрузки повышают общую работоспособность.

В связи с этим атлетическая гимнастика выступает универсальным средством, позволяющим тонко дозировать нагрузку как во время активного отдыха, так и при тренировке мышц, связок, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Хорошо развитая мускулатура – это один из показателей здоровья человека. Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе. Мышечную массу не даром называют вторым сердцем, она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, не отвечающая жизненным задачам мускулатура – нередко причина того, что сердце вынуждено работать в форсированном режиме.

Красивое тело с гармонично развитыми мышцами – это эстетическая ценность, идеал, к которому на протяжении веков стремилось человечество.

1 КИНЕОСИОЛОГИЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ

Дельтовидная мышца во многом определяет ширину плеч, придавая фигуре эстетическую красоту. Также данная мышца участвует во всех жимовых упражнениях, что является основой для развития силовых возможностей каждого атлета. Поэтому упражнения, направленные на развитие дельтовидной мышцы, применяются в тренировочных программах довольно часто и не только в атлетической гимнастике, но и во многих видах спорта, независимо от уровня подготовленности спортсмена.

Ее название происходит от схожести с греческой буквой дельта, так как имеет форму треугольника, обращенного основанием вверх, а вершиной вниз. Дельтовидная мышца (*musculus deltoideus*) покрывает плечевой сустав, тем самым защищает его и обеспечивает в нем движение. Она толстая, построена из крупных мышечных пучков, сходящихся веерообразно у вершины. Начинается мышца от ключицы и лопатки и прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости.

Дельтовидная мышца выполняет следующие функции: тянет плечо вперед и пронирует его, отводит плечо наружу до горизонтальной плоскости, тянет руку назад, супинируя ее.

В дельтовидной мышце можно выделить как минимум семь групп волокон, функционирующих независимо друг от друга. Но анатомически все волокна дельтовидной мышцы разделяют на 3 пучка:

- 1) передний;
- 2) средний;
- 3) задний.

Передний пучок дельтовидной мышцы (ключичная часть) формирует рельеф передней части плеча. Вверху прикрепляется к наружной трети ключицы, а внизу, как и все ее части, к дельтовидной бугристости плечевой кости. Передний пучок участвует в боковом отведении руки при наружном вращении плеча, помогает большой грудной мышце в сгибании плеча и содействует внутреннему вращению плеча.

Средний пучок дельтовидной мышцы (акромиальная часть) придает шарообразную форму плеча. Прикрепляется вверху к акромиальной части лопатки и выполняет функцию отведения плеча.

Задний пучок дельтовидной мышцы (остистая часть) формирует рельеф задней части плеча, что придает целостную красивую форму всей спине. Начинается задний пучок от нижнего края ости лопатки. Выполняет следующие функции: разгибание плеча (будет задействована в большей степени при горизонтальном разгибании плеча), наружная ротация плеча, приведение плеча при приведенной руке, отведение и ретроверсия при отведенной руке.

Эффективность тренировочного процесса и травмоопасность зависят от наличия достоверной информации о функциях и особенностях всех волокон дельтовидной мышцы. Поэтому при тренировке дельтовидной мышцы необходимо знать анатомические особенности каждой ее части, что будет определять биомеханическую структуру движения при выполнении упражнений.

Упражнения, которые задействуют сразу несколько суставов и предоставляют возможность тренировки с большими весами, следует относить к базовым. Изолирующие упражнения направлены на развитие преимущественно одной мышцы и задействуют при этом в основном один сустав.

Исходя из анатомических особенностей и функций каждого пучка дельтовидной мышцы, предоставляется возможность подобрать упражнения для каждой ее части. Если коротко и доступным языком описать функции дельтовидной мышцы, то она состоит в отведении плеча от туловища и вращении. Относительно каждого пучка получается следующее: за поднятие руки перед собой, внутреннее вращение и боковое отведение плеча при наружном вращении отвечает передний пучок; за подъемы в стороны – средний; приведение к туловищу во время любых тяг на спину, а также при разведениях рук, если наклонить туловище вперед, – задний пучок дельтовидной мышцы.

2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ СО ШТАНГОЙ И РУКОЯТКАМИ

2.1 Жим штанги из-за головы, сидя на скамье

Жим штанги из-за головы сидя – это базовое упражнение для развития дельтовидной мышцы, которое позволяет сделать тренировку плеч более разнообразной и эффективной. Выполнять жим из-за головы довольно сложно, так как плечевой сустав ограничен в движении и испытывает сопротивление множества мышц, преодолеть которое непросто. Плечи подвергаются серьезной травматической нагрузке в силу того, что плечевые суставы находятся в неестественной и некомфортной позиции, поэтому можно с легкостью получить травму. Новичкам данное упражнение необходимо выполнять только под руководством опытного тренера и с небольшими весами (рисунок 1).



Рисунок 1 – Жим штанги из-за головы, сидя на скамье

Основные задействованные мышцы.

В данном упражнении задействуются все три пучка дельтовидной мышцы, но большую часть нагрузки принимают на себя передние и средние пучки. Кроме того, при выполнении жима штанги из-за головы работает верхняя часть трапецевидной мышцы, передняя зубчатая мышца и трехглавая мышца плеча.

Исходное положение и техника выполнения.

Сидя на скамье с вертикальной спинкой, возьмите гриф штанги (желательно воспользоваться помощью партнеров или специальной стойкой, позволяющей удерживать штангу на любой высоте) и удерживайте над головой. Ширина хвата должна быть такой, чтобы в нижней точке, когда гриф доходит до ушей, предплечья были вертикальны полу. Спина должна оставаться ровной, без сильного прогиба в пояснице, ноги на ширине плеч с опорой на всю стопу.

На вдохе, медленно, под контролем опустите гриф до нижней точки и без паузы на выдохе выжмите его вверх более быстрым движением, чем вы ее опускали. Задержитесь в данном положении на 0,5–1 секунду и повторите упражнение. В верхней точке, когда вы делаете небольшую паузу, важно не выпрямлять полностью руки, так как в этом случае большая часть нагрузки сместится на трицепсы. Для максимального задействования дельтовидной мышцы оставляйте небольшой изгиб в локтевых суставах.

Методические указания.

1. Так как есть риск травмирования плечевого сустава, возможно изменение техники, исходя из индивидуальных особенностей, т. е. опускать гриф штанги настолько, насколько это позволяет подвижность ваших суставов.

2. При выполнении упражнения нельзя расслаблять мышцы пресса и спины, так как они отвечают за поддержание равновесия и удержание позвоночника в правильном положении.

3. Гриф штанги должен быть всегда на весу, нельзя при выполнении упражнения ставить его на стойку или в нижней точке на трапецию, так как это приводит к расслаблению мышц.

4. Выполнять жим из-за головы необходимо перед зеркалом, это дает возможность видеть свои ошибки и своевременно их исправлять.

Варианты выполнения упражнения.

Жим штанги из-за головы можно также выполнять стоя.

2.2 Жим штанги от груди стоя

Жим штанги от груди стоя (армейский жим) относится к базовым упражнениям для развития плечевого пояса. Наиболее эффективно

данное упражнение для развития мышечной массы и увеличения силовых показателей именно переднего пучка дельтовидной мышцы. Но следует отметить, что выполнять жим штанги от груди стоя разрешено только с хорошо развитым мышечным корсетом позвоночника, так как иначе могут возникнуть серьезные травмы спины (рисунок 2).

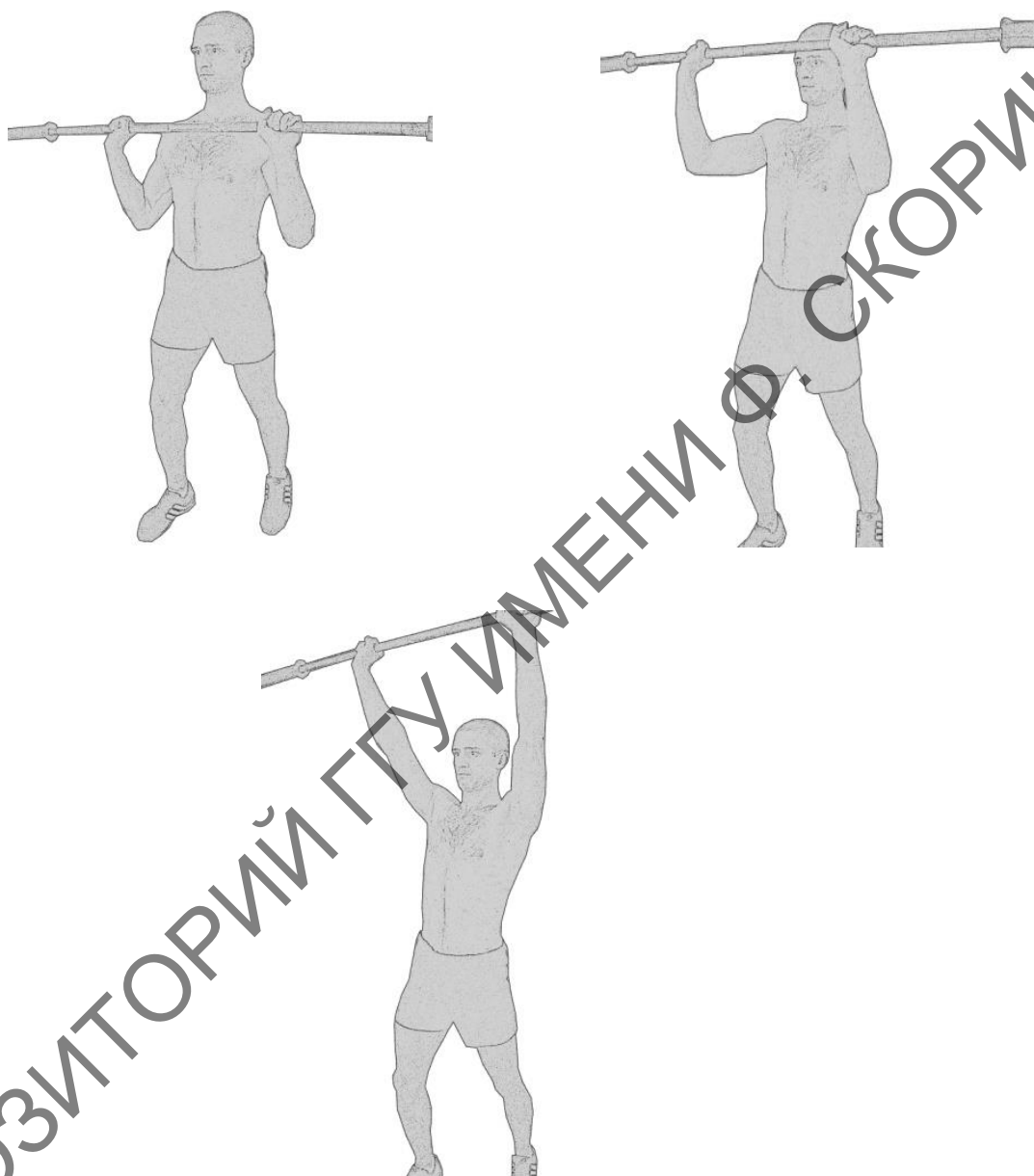


Рисунок 2 – Жим штанги от груди стоя

Основные задействованные мышцы.

Основная нагрузка при жиме данного вида приходится на передний пучок дельтовидной мышцы. Но в работу также активно включаются средний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча (при разгибании руки в локтевом суставе), а также верхние отделы грудных мышц.

В качестве мышц-стабилизаторов в упражнении принимают участие мышцы пресса, спины, ног. Эти мышцы имеют вспомогательное значение: удерживают положение тела во время выполнения упражнения.

Исходное положение и техника выполнения.

Подойдите к грифу, который стоит на стойке на уровне вашей груди, возьмите гриф, используя пронированный (ладони направлены вверх) хват шириной чуть шире плеч. Плечи и грудь подведите под снаряд, после чего, сделав усилие, снимите гриф и положите его на грудь. Сделайте шаг назад и поставьте ноги (слегка согнутые) параллельно друг другу на ширине плеч, спина ровная.

Без резких движений поднимите гриф вверх над головой, выпрямив руки, при этом грудь чуть-чуть необходимо подать вперед, в конце движения сделайте выдох.

На вдохе медленно опустите гриф вниз, слегка амортизируя ногами, не доводя штангу до груди и плеч. Опускайте гриф в течение 2–3 секунд, а поднимайте за 1–2 секунды.

Методические указания.

1. При выполнении упражнения корпус нужно держать прямо, назад не отклонять.

2. Опускать гриф ниже ключичной впадины не рекомендуется, так как это приводит к повышенной нагрузке на плечи.

3. Выжимать гриф необходимо строго над головой, а не перед собой.

4. При выполнении жима штанги стоя старайтесь не прогибаться чрезмерно в пояснице, поскольку это может привести к травме.

5. Локти должны быть немного выведены вперед (в нижней точке) таким образом, чтобы быть немного впереди грифа, т. е. предплечья должны быть направлены по вектору движения снаряда.

6. Используйте специальный атлетический пояс.

Варианты выполнения упражнения.

Упражнение также можно выполнять сидя, при этом необходимо использовать скамью с наклоном спинки 90 градусов. Это позволит избежать излишней нагрузки на поясницу.

2.3 Жим штанги от груди узким хватом сидя на скамье

Жим штанги от груди узким хватом сидя на скамье – это упражнение, которое максимально задействует передний пучок дельтовидной мышцы. Хорошо подходит для развития силы и набора массы, что придает красивую форму плечам (рисунок 3).

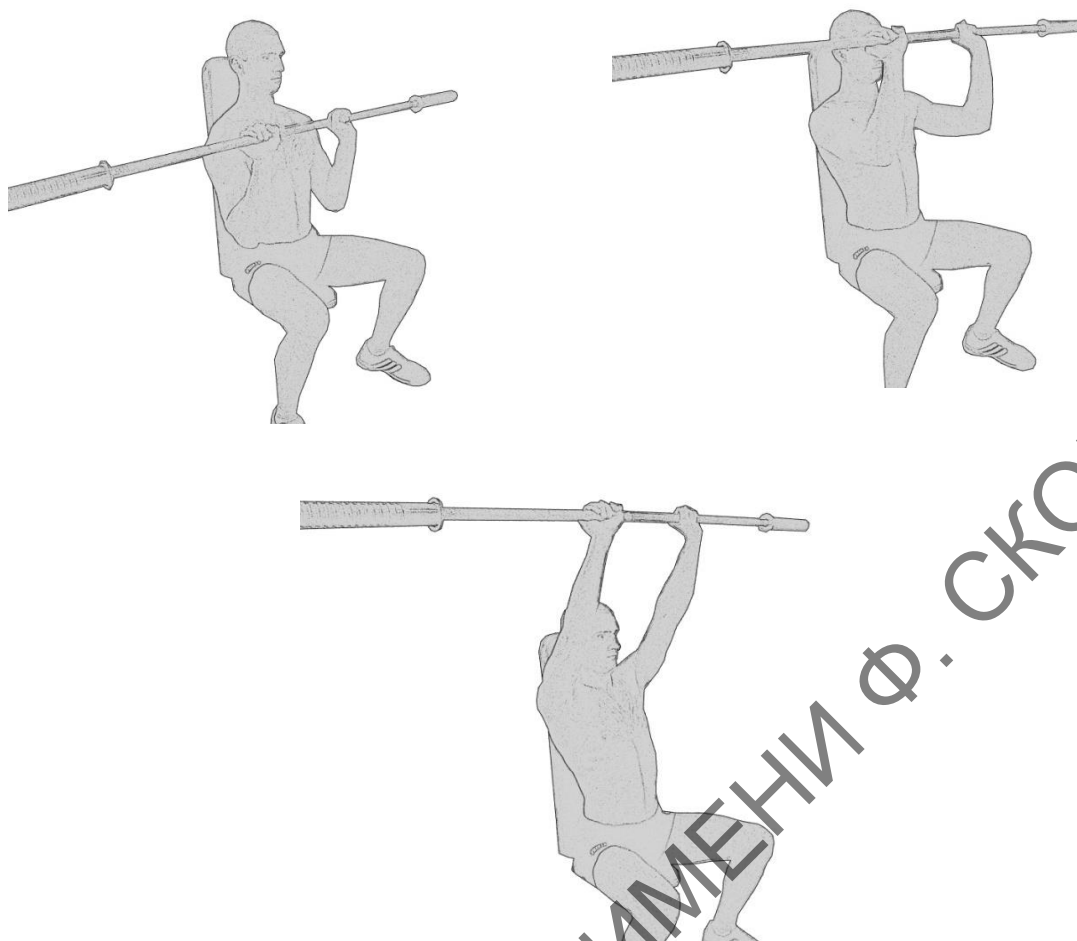


Рисунок 3 – Жим штанги от груди узким хватом сидя на скамье

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний и средний пучки дельтовидной мышцы. Вспомогательная – трапецевидная мышца, трехглавая мышца плеча, верхняя часть грудной мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Сидя на скамье, спинка должна находиться под углом 80–90 градусов. Прямая спина плотно касается поверхности скамьи, плечи отведены назад, ноги расставлены широко для сохранения равновесия, подбородок приподнят. Гриф штанги – у верхней части груди в руках хватом от себя, ладони на ширине плеч, предплечья строго вертикальны по отношению к полу.

На выдохе мощным подконтрольным движением выпрямите руки, поднимая гриф вверх. На вдохе медленно, сохраняя контроль над снарядом и выдерживая правильную траекторию движения, опустите гриф вниз.

Методические указания.

1. Необходимо, чтобы штанга в верхней точке оказалась над головой.
2. Не выгибайте сильно спину в процессе упражнения, так как это может привести к перенапряжению поясничного отдела.

3. Суставы получают большую нагрузку, поэтому перед началом выполнения данного упражнения необходимо хорошо их разогреть, что сведет к минимуму риск получения травмы.

4. Спина и предплечья во время выполнения упражнения должны быть расположены вертикально, не отклоняйте их ни вперед, ни назад.

5. На опускание тратьте в два-три раза больше времени, чем на его подъем – это дополнительно загрузит ваши мышцы.

Варианты выполнения упражнения.

Это упражнение также можно выполнять стоя. При выполнении жима штанги от груди стоя необходимо иметь хорошо развитый мышечный корсет позвоночника и использовать специальный атлетический пояс, иначе могут возникнуть серьезные травмы спины.

2.4 Подъем штанги вперед на прямых руках стоя

Подъем штанги вперед на прямых руках стоя – изолированное упражнение для проработки переднего пучка дельтовидной мышцы. Это упражнение от подъемов гантели двумя руками отличается хватом, что немного изменяет нагрузку на мышцы плеч. Кроме того, гриф сокращает свободу движения рук, что позитивно сказывается на проработке именно переднего пучка дельт (рисунок 4).

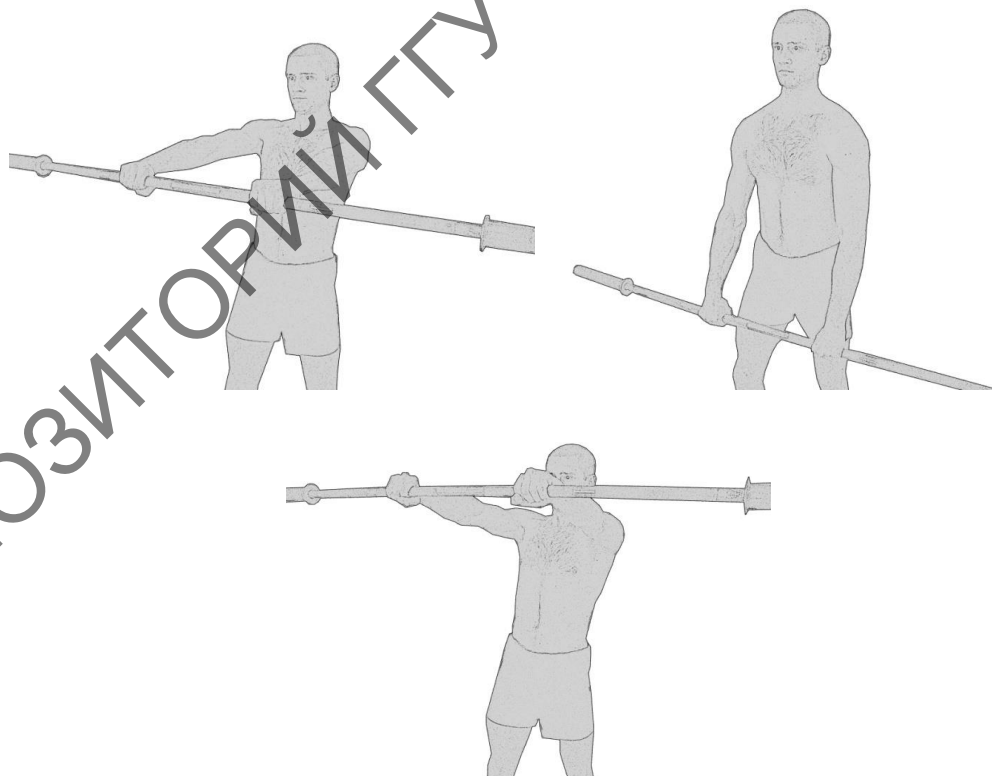


Рисунок 4 – Подъем штанги вперед на прямых руках стоя

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательная – средний пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, мышцы спины, верхняя часть грудных мышц.

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, ноги чуть согнуты в коленях на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Гриф штанги внизу у бедер в слегка согнутых руках, хватом сверху на ширине плеч.

Поднимите гриф вперед на немного согнутых руках до уровня глаз, по окончании движения сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гриф в исходное положение.

Методические указания.

1. В процессе выполнения упражнения ваши руки должны быть чуть согнуты в локтях – это снимет нагрузку с суставов и перенесет ее на мышцы.

2. По мере подъема грифа до уровня глаз вам нужно стараться максимально отдалять штангу от корпуса. Плечи должны тянуться вперед.

3. Плечи нужно приводить вперед, чтобы способствовать максимальному сокращению передних дельт в верхней точке.

4. Поднимать гриф вверх нужно мощным силовым усилием вдвое быстрее, чем опускать. Не нужно использовать инерцию для подъема, наоборот, нужно увеличить время негативной фазы.

5. В нижней точке гриф не должен упираться в бедра, останавливайте ее за пару сантиметров.

6. В этом упражнении нужно держать спину ровно и не раскачиваться, не отклоняться назад, лопатки не должны быть сведены.

7. Подъемы штанги перед собой, как и любое другое изолированное упражнение, должно выполняться с небольшим рабочим весом и с максимальным акцентом на качество каждого повторения.

8. Поднимая гриф выше уровня плеч, вы усилите нагрузку на заднюю часть дельтовидной мышцы.

Варианты выполнения упражнения.

Помимо стандартного варианта подъема штанги перед собой, существуют несколько вариаций упражнения:

- 1) обратным хватом;
- 2) с диском в руках;
- 3) сидя на скамье.

Есть варианты выполнения данного упражнения в зависимости от ширины хвата. Узкий хват штанги (ладони находятся на расстоянии меньше ширины плеч) больше нагружает передний пучок дельтовидной

мышцы, широкий – дополнительно включает в работу средний пучок дельтовидной мышцы. Если штангу поднимать выше уровня плеч, нагрузка усиливается на задний пучок.

2.5 Тяга штанги узким хватом к подбородку

Тяга штанги узким хватом к подбородку – это базовое упражнение, направленное на развитие трапециевидной и дельтовидной мышцы (в большей степени среднего и заднего пучков). При выполнении этого упражнения есть риск получения травмы, поэтому данный вид тяги необходимо выполнять после тщательной разминки, с правильно подобранным весом и технически безошибочным исполнением (рисунок 5).

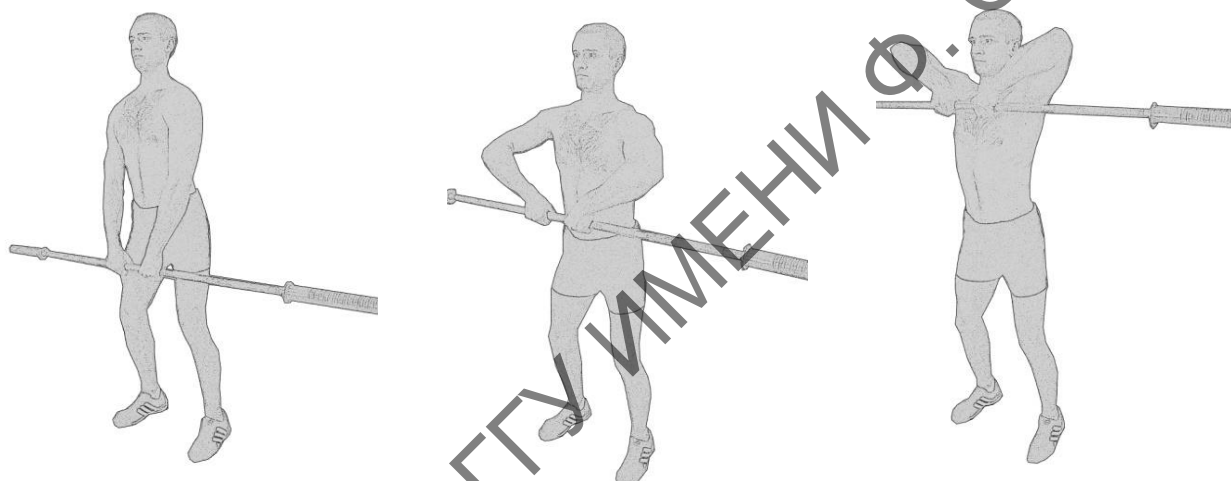


Рисунок 5 – Тяга штанги узким хватом к подбородку

Основные задействованные мышцы.

Главная целевая группа – средний и задний пучки дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца.

Вспомогательная – передний пучок дельтовидной мышцы, ромбовидная мышца, двуглавая мышца плеча.

Исходное положение и техника выполнения.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, чуть согнутые в коленях. Спина прямая. Гриф штанги внизу в руках хватом сверху, уже ширины плеч.

На выдохе поднимите гриф вверх до подбородка, на вдохе медленно опустите.

Методические указания.

1. Гриф должен двигаться вертикально.
2. При движении грифа локти должны быть направлены в стороны.

3. В верхней точке локти находятся выше плеч и предплечий.

4. В нижней точке гриф не касается бедер, руки чуть согнутые в локтевых суставах.

Варианты выполнения упражнения.

Есть несколько вариантов выполнения данного упражнения, которые отличаются шириной хвата. Различные варианты позволяют снизить вероятность получения травмы и адресно проработать необходимые мышцы. Если ширина хвата уже ширины плеч, то нагрузка в большей степени направлена на трапецевидную мышцу, а затем на дельтовидную. Когда хват грифа шире ширины плеч, то нагрузка, прежде всего, направлена на дельтовидную мышцу, ее средний и задний пучки, а затем на трапецевидную.

2.6 Тяга штанги широким хватом к груди

Тяга штанги широким хватом к груди – это базовое упражнение для проработки дельтовидной мышцы. Считается одним из лучших для развития среднего пучка дельтовидной мышцы, так как максимально их загружает (рисунок 6).



Рисунок 6 – Тяга штанги широким хватом к груди

Основные задействованные мышцы.

Главная целевая группа – средний и задний пучки дельтовидной мышцы.

Вспомогательная – трапецевидная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, ромбовидная мышца.

Исходное положение и техника выполнения.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Спина прямая. Гриф штанги внизу в руках хватом сверху, чуть шире ширины плеч.

Поднимите штангу вверх до верхней части груди сделайте выдох, на вдохе медленно опустите.

Методические указания.

1. Гриф должен двигаться вертикально.
2. При движении грифа локти должны быть направлены в стороны.
3. В верхней точке локти находятся на уровне плеч. При дальнейшем поднятии штанги в работу активно включается трапецевидная мышца, снижая нагрузку на дельтовидную.
4. В нижней точке гриф не касается бедер, руки чуть согнутые в локтевых суставах.

Варианты выполнения упражнения.

Тяга штанги различным хватом – это базовое упражнение, направленное на развитие дельтовидной и трапецевидной мышцы (в большей степени среднего и заднего пучков). Средний хват – это хват на ширине плеч, где нагрузка распределяется приблизительно поровну. Чем шире хват от среднего, тем больше нагрузка на дельтовидную и меньше на трапецевидную мышцу, и наоборот.

3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3.1 Жим «Арнольда»

Упражнение жим «Арнольда» первым активно начал применять в своих тренировочных программах известный в прошлом бодибилдер и актер Арнольд Шварценеггер. Сущность данного упражнения состоит в разворачивании ладони при жиме гантелей, что позволяет максимально задействовать дельтовидную мышцу, придавая ей округлую очерченную форму (рисунок 7).

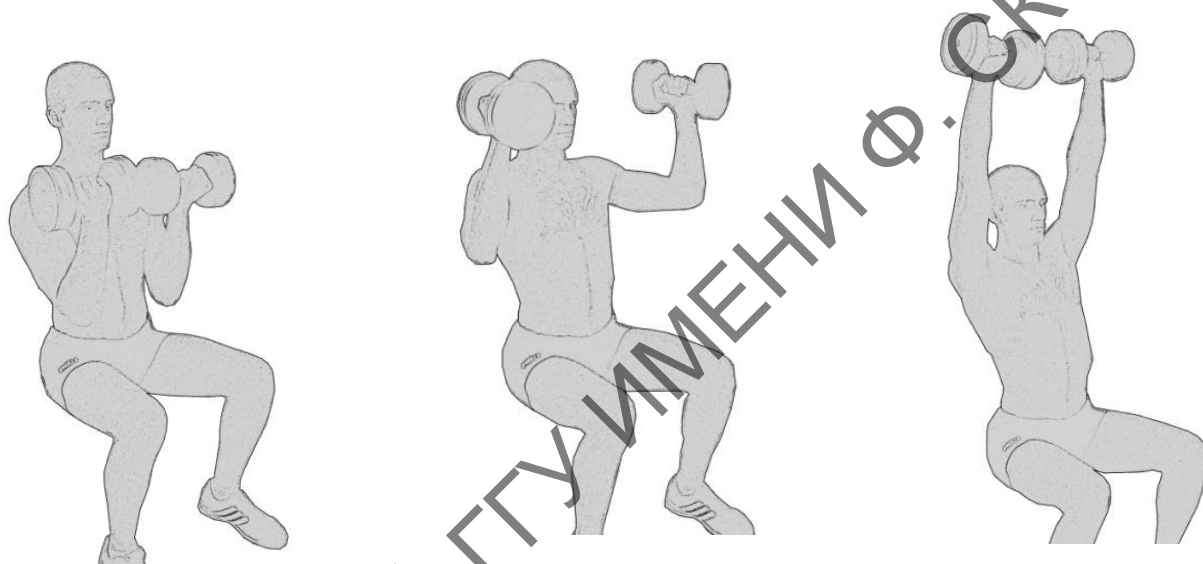


Рисунок 7 – Жим «Арнольда»

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний и средний пучки дельтовидной мышцы.

Вспомогательная – задний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча, трапецевидная и клювовидная мышцы, верхняя часть грудной мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Сидя на скамье (упираясь спиной о спинку), гантели находятся на уровне плеч, ладони повернуты к себе – плавно выжимайте гантели вверх. Когда гантели достигнут уровня глаз, начинайте разворачивать ладони таким образом, чтобы на уровне макушки вашей головы ладони смотрели друг на друга, а когда руки практически прямые – вперед. При опускании гантелей ваши ладони должны разворачиваться в обратном порядке.

Методические указания.

1. Сохраняйте спину прямой при выполнении всего упражнения.
2. В нижней точке руки не должны касаться грудной клетки, должен быть просвет, который сохраняется в нижней точке при каждом движении.
3. В верхней точке не допускайте соприкосновения гантелей друг с другом.
4. При подъеме гантелей в средней точке, когда гантели находятся на уровне макушки головы, начинайте делать активный выдох, на протяжении всего опускания – плавный вдох.
5. Напряжение в плечах должно присутствовать на всем протяжении упражнения.

Варианты выполнения упражнения.

Данное упражнение также возможно выполнять стоя, с такими же методическими указаниями, но жим «Арнольда» применяют в тренировочных программах при увеличении акцента тренировки на развитие силы.

3.2 Жим гантелей сидя на скамье

Жим гантелей сидя является базовым упражнением для развития дельтовидной мышцы. Данное упражнение считается весьма эффективным для развития мышечной массы, придает дельтовидной мышце правильную форму. За счет применения в упражнении двух независимо движущихся гантелей подключается больше вспомогательной мускулатуры, что укрепляет плечевой сустав (рисунок 8).



Рисунок 8 – Жим гантелей сидя на скамье

Основные задействованные мышцы.

Передний и средний пучки дельтовидной мышцы.

В меньшей степени задний пучок дельтовидной мышцы, трицепсы и верхняя часть мышц груди.

Исходное положение и техника выполнения.

Сядьте на скамью с вертикальной спинкой, упираясь спиной. В исходном положении гантели находятся над плечами на уровне глаз, локти развернуты в стороны, ладони смотрят вперед, предплечья вертикальны.

На выдохе равномерно поднимите гантели над головой по траектории дуги, пока в верхней точке они не соприкоснутся друг с другом. Затем, сделав небольшую паузу, на вдохе вернитесь в исходное положение.

Методические указания.

1. Тело не должно двигаться.
2. При подъеме гантели сводите над головой, движение плавное, без рывков, руки должны двигаться параллельно, одновременно и в одной плоскости.
3. В нижней точке движения не задерживайте гантели, сразу делайте следующий подъем.
4. Выполняйте движения в полной амплитуде.
5. Не делайте рывков гантелями вверх и не опускайте их вниз с резкой остановкой в нижней точке, чтобы не травмировать суставы.

3.3 Отведение руки вперед с использованием нижнего блока стоя

Отведение руки вперед с использованием нижнего блока стоя направлено, прежде всего, на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы. Одно из преимуществ упражнения является возможность сохранить мышечное напряжение на протяжении всего времени выполнения упражнения (рисунок 9).



Рисунок 9 – Отведение руки вперед с использованием нижнего блока стоя

Основные задействованные мышцы.

Передний пучок дельтовидной мышцы.

В меньшей степени ключичная часть большой грудной мышцы и короткая головка бицепса.

Исходное положение и техника выполнения.

Станьте возле тренажера, поставьте одну ногу (противоположную выполняемой упражнению руки) на полшага впереди, спина прямая. Возьмите рукоять тренажера хватом сверху, держа руку сбоку у бедра.

Медленно поднимите руку с рукоятью тренажера перед собой немного выше уровня плеча и по окончании этого движения сделайте выдох. На вдохе опустите руку в исходное положение.

Методические указания.

1. Свободная рука на поясе или на бедре, упирается для сохранения лучшего равновесия о любую опору.

2. Рабочая рука чуть согнута в локтевом суставе и находится в постоянном напряжении.

3. Спина должна быть прямая и неподвижная на протяжении всего времени выполнения упражнения.

4. Обратите внимание на дыхание: выдох и вдох должны быть отработанными. Вдох делается во время минимального напряжения, выдох – во время самого высокого.

3.4 Подъем гантелей вперед стоя

Подъем гантелей вперед стоя – это одно из наиболее эффективных упражнений для проработки переднего пучка дельтовидной мышцы, которое придает округлую, четко очерченную форму, развивает ее силу и объем. Преимуществом данного упражнения является возможность концентрированно и изолированно нагрузить передний пучок дельтовидной мышцы (рисунок 10).

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательные – средний пучок дельтовидной мышцы, верхняя часть грудной мышцы, трапецевидная мышца.

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, ноги чуть согнутые в коленях на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Гантели внизу в руках у бедер, слегка согнуты в локтевых суставах, хватом сверху на ширине плеч.

Поднимите гантели вперед на чуть согнутых руках до уровня глаз, по окончании движения сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гантели в исходное положение.

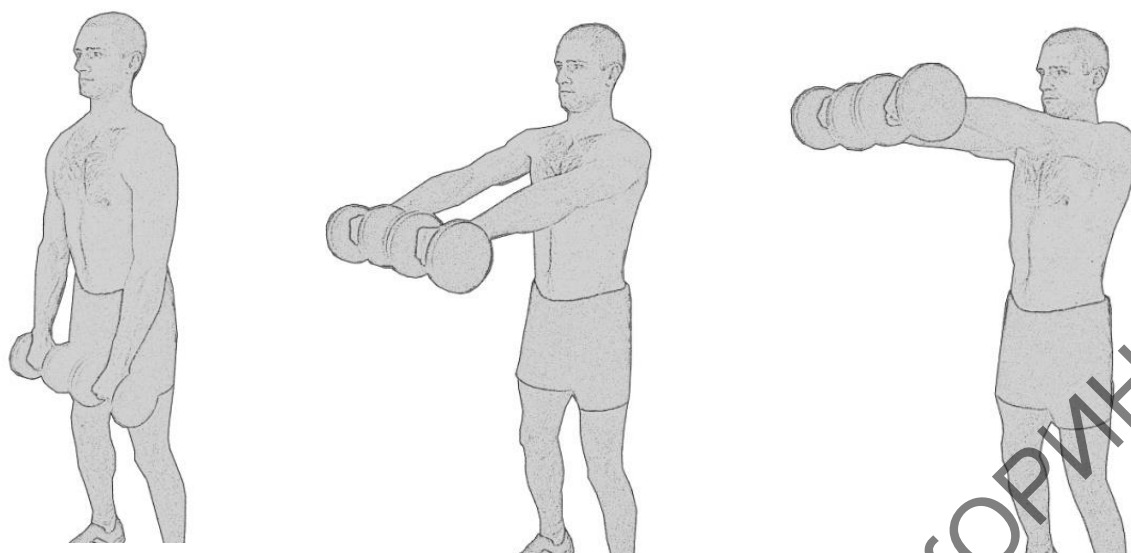


Рисунок 10 – Подъем гантелей вперед стоя

Методические указания.

1. Контролируйте движение и выполняйте его концентрированно, напрягая передний пучок дельтовидной мышцы. Не выталкивайте руки, прилагая усилие тазом, используйте меньший вес гантелей.

2. Подъем гантелей должен заканчиваться на уровне глаз.

3. Во время выполнения упражнения не используйте инерцию. Не прогибайте поясницу и не округляйте грудную клетку. Плечи должны быть расправлены.

4. Используйте специальный атлетический пояс, т. к. происходит изгибание позвоночного столба в поясничном отделе, что грозит травмами.

5. Взгляд должен быть направлен строго вперед.

6. Не разводите руки на подъеме и не сводите их вместе. Расстояние между гантелями всегда должно быть постоянным – на уровне ширины плеч.

7. Не разгибайте руку в локте. Небольшой изгиб должен оставаться неподвижен до самого конца.

8. В нижней точке не касайтесь бедер руками и не расслабляйте плечи, старайтесь постоянно держать в них напряжение.

Варианты выполнения упражнения.

Самыми распространенными вариантами являются поочередный подъем гантелей и подъем одной гантели двумя руками. В первом варианте предоставляется возможность прокачать каждую сторону изолированно. При этом будет сложнее контролировать устойчивость своего положения, поэтому возможны раскачивания корпуса, которые надо контролировать. При подъеме одной гантели двумя руками появляется возможность использовать гораздо больший вес. Наши плечи будут зафик-

сированы относительно друг друга, поэтому контролировать передние пучки дельтовидной мышцы станет проще.

Вышеперечисленные упражнения можно выполнять различным хватом:

1) нейтральным (когда ладони смотрят друг на друга). Является наиболее эффективным для проработки переднего пучка дельтовидной мышцы, а также анатомически более комфортным, из-за чего его рекомендуют использовать во время подъемов перед собой;

2) пронированным (ладони вниз, большие пальцы направлены друг на друга). Довольно часто используют для развития дельтовидной мышцы, хотя из-за анатомических особенностей плечевого сустава повышается риск получения травмы;

3) супинированным (ладони вверх). В данном хвате часть нагрузки на себя забирают грудная мышца и двуглавая мышца плеча, что снижает эффективность для дельтовидной мышцы.

3.5 Подъемы гантелей в стороны в наклоне сидя

Подъемы гантелей в стороны в наклоне сидя дают возможность прицельно, изолированно проработать задний пучок дельтовидной мышцы, что создает их рельеф и улучшает форму. Также это упражнение укрепляет плечевой сустав (рисунок 11).



Рисунок 11 – Подъемы гантелей в стороны в наклоне сидя

Основные задействованные мышцы.

Задний пучок дельтовидной мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Сядьте на краю скамьи, ноги чуть уже ширины плеч. Наклонитесь вперед и сохраняйте это положение до конца выполнения упражнения. Гантели внизу в руках, которые немного согнуты в локтевых суставах.

Поднимите гантели как можно выше, разведя руки вверх, максимально напрягая при этом задний пучок дельтовидной мышцы, сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гантели в исходное положение.

Методические указания.

1. Сохраняйте наклон туловища на протяжении всего подхода.
2. В конце каждого повторения задняя поверхность рук должна оказываться выше уровня плеч.
3. Не жертвуйте амплитудой движения ради более тяжелого веса.
4. Задержитесь в верхней точке на 1 секунду, сохраняя пиковое сокращение.
5. В нижней точке гантели не должны касаться друг друга, сохраняйте расстояние в несколько сантиметров, тем самым не позволяя расслабить работающие мышцы.

Варианты выполнения упражнения.

Подъемы гантелей стоя в наклоне, перекрестные разведения в кроссовере стоя в наклоне, подъемы одной руки в блочном тренажере стоя на коленях.

3.6 Подъемы гантелей в стороны в наклоне стоя

Подъемы гантелей в стороны в наклоне стоя – изолирующее упражнение, направленное на развитие задних пучков дельтовидной мышцы. Это упражнение необходимо выполнять с гантелями небольшого веса, медленно и соблюдая правильную структуру движения, что принесет гораздо больше пользы, чем тренировка с неподъемными весами (рисунок 12).

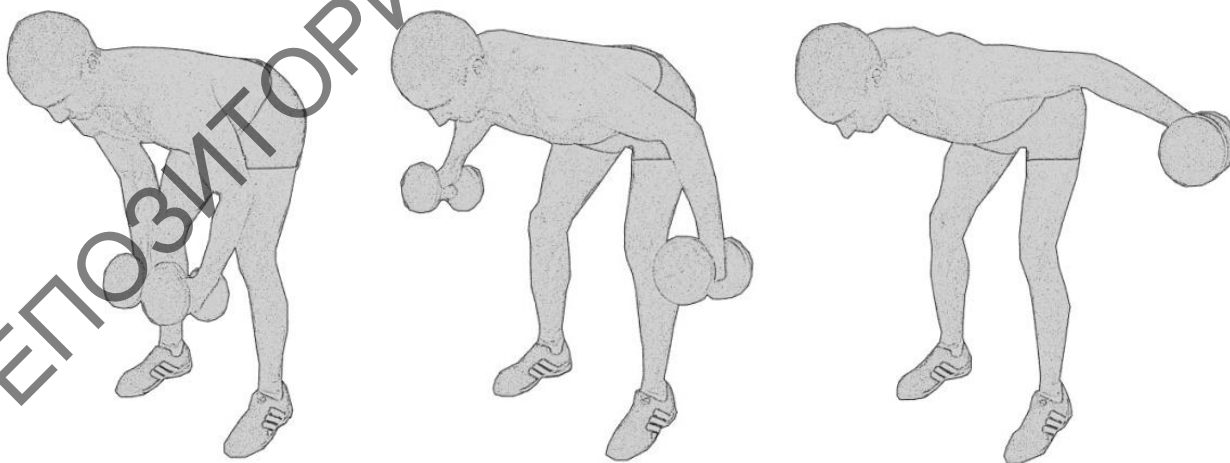


Рисунок 12 – Подъемы гантелей в стороны в наклоне стоя

Основные задействованные мышцы.

Задний пучок дельтовидной мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Ноги на ширине плеч, чуть согнутые в коленях, стопы параллельны. Туловище наклонено вперед до угла 60–80 градусов, спина прогнута. Гантели свисают на руках, ладони смотрят друг на друга, руки слегка согнуты в локтевых суставах.

Стараясь поднять гантели как можно выше, напрягите задние дельты и разведите руки вверх, сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гантели в исходное положение.

Методические указания.

1. Руки должны двигаться в вертикальной плоскости, проходящей через плечи, так как задняя часть дельтовидных мышц плеча обеспечивает движение рук вверх и назад.

2. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях от начала до самого конца выполнения упражнения.

3. Старайтесь не сводить лопатки, так как при этом нагрузка с заднего пучка дельтовидной мышцы уходит на трапециевидную, круглую и ромбовидную мышцы.

4. В верхней точке руки должны быть выше, чем линия спины.

5. Всегда держите спину ровной, чуть прогнутой в пояснице, легкое округление спины чревато травмой.

6. В данном упражнении предъявляются повышенные требования к правильной структуре движения, так как даже незначительные отклонения от правильной техники приведут к бесполезности тренировки.

Варианты выполнения упражнения.

Разновидностями данного упражнения, направленные на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы являются подъемы гантелей в стороны в наклоне сидя на скамье, перекрестные разведения в кроссовере в наклоне стоя или подъемы одной руки в блочном тренажере стоя на коленях.

3.7 Подъемы гантелей в стороны стоя

Подъем гантелей в стороны стоя считается одним из лучших упражнений для развития среднего пучка дельтовидной мышцы (рисунок 13).

Основные задействованные мышцы.

Главные работающие мышцы – средний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательные – трапециевидная мышца, задний пучок дельтовидной мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках приблизительно в 10 сантиметрах от бедер, руки на 10–15 градусов согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу, спина прямая с небольшим наклоном вперед, плечи распрямлены.

На выдохе мощным движением разведите гантели в стороны на высоту немного выше уровня плеч. На вдохе медленно, контролируя вес снарядов, опустите гантели в начальное положение. В верхней точке движения мизинец кисти должен быть направлен вверх, в нижней – вниз.

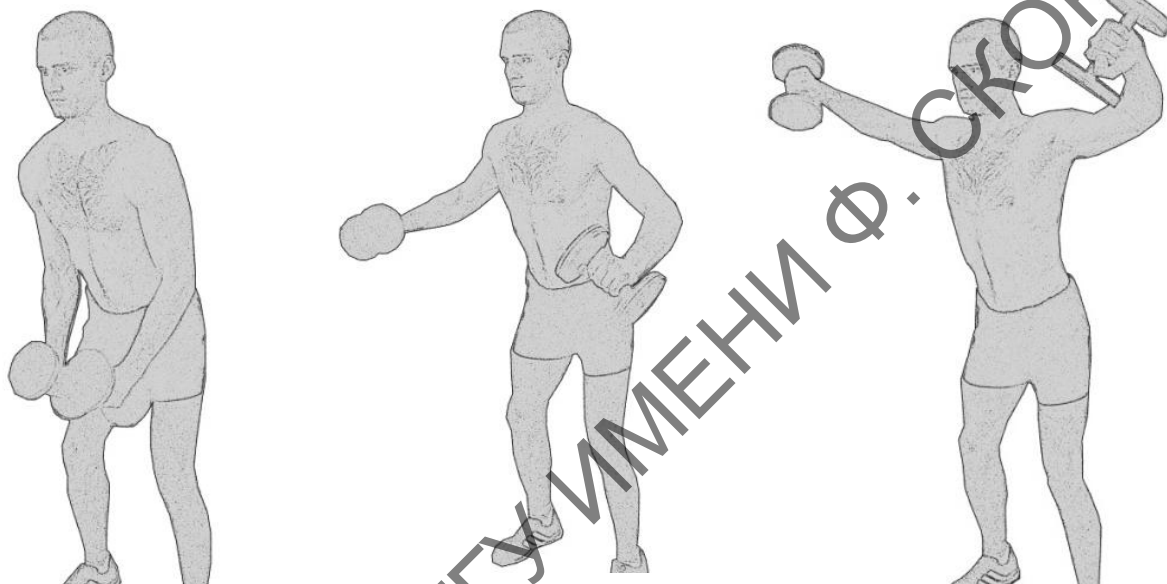


Рисунок 13 – Подъемы гантелей в стороны стоя

Методические указания.

1. Угол в 10–15 градусов в локтевом суставе необходимо сохранять на протяжении выполнения всего упражнения.
2. Кисть двигается в лучезапястном суставе, она должна сохранять жесткую опору в своем естественном положении.
3. Локти всегда должны находиться выше кисти.
4. В этом упражнении очень важно подобрать правильный вес гантелей, так как это может испортить технику выполнения упражнения.

Варианты выполнения упражнения.

Подъемы гантелей в стороны также можно выполнять сидя. Это еще более изолированный вариант выполнения данного упражнения. Стоит отметить, что при таком варианте теряется возможность к читингу (небольшое раскачивание корпуса).

3.8 Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока стоя

Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока стоя – изолирующее упражнение для развития среднего пучка дельтовидной мышцы. Данное упражнение придает шарообразную форму плеча и направлена, прежде всего, на оттачивание правильной формы мышцы, а не на развитие ее массы (рисунок 14).

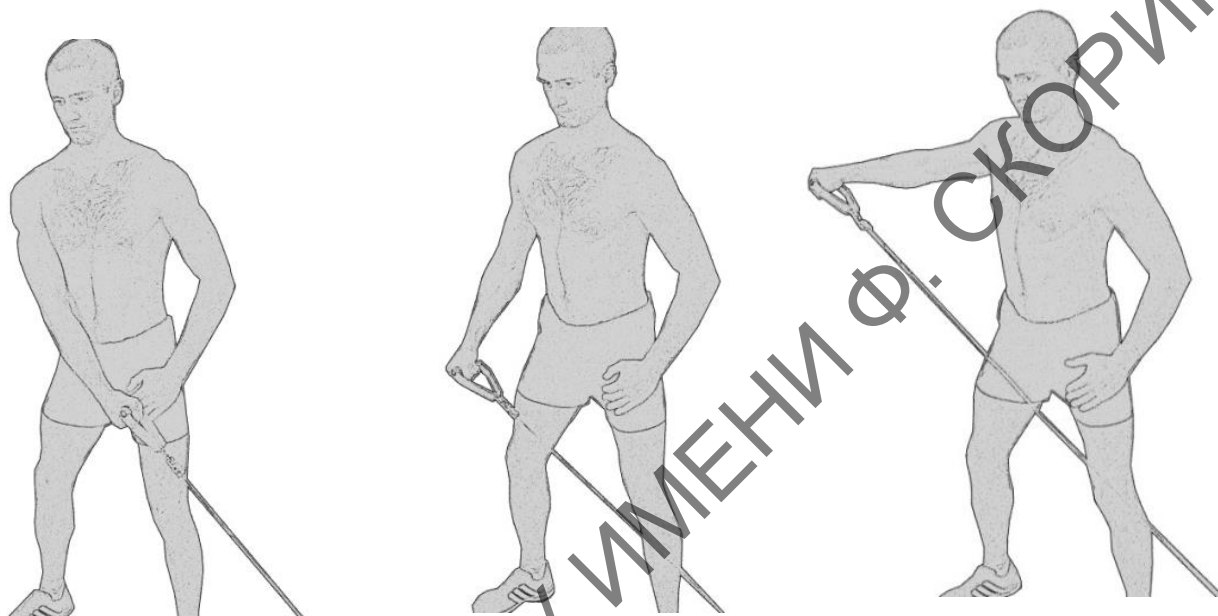


Рисунок 14 – Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока стоя

Основные задействованные мышцы.

Средний пучок дельтовидной мышцы, трапецевидная мышца.

Исходное положение и техника выполнения.

Встаньте боком перед тренажером возьмите одной рукой рукоять троса, вторую руку положите на пояс или бедро. Та рука, которую вы собираетесь тренировать, должна свободно подниматься в направлении от блока, в его же плоскости. Спина прямая, ноги на ширине плеч, рука, которая держит рукоять, слегка согнута в локтевом суставе.

На выдохе поднимите руку в сторону до горизонтали, локоть должен смотреть назад. На вдохе медленно опустите руку вниз.

Методические указания.

1. Туловище на протяжении всего времени выполнения упражнения должно быть неподвижным.

2. В верхней точке плечо и кисть должны быть на одной линии. Не поднимайте руку слишком высоко, в этом случае часть нагрузки забирает на себя трапецевидная мышца.

3. Не сгибайте сильно локоть и не выпрямляйте его, так как уменьшается нагрузка на средний пучок дельтовидной мышцы.

4. Движение руки как вниз, так и вверх должно быть медленным и без рывков.

Варианты выполнения упражнения.

В зависимости от положения тела перед тренажером, можно варьировать нагрузку на все части дельтовидной мышцы.

Если вы стоите боком к тренажеру, то основная нагрузка идет на средний пучок дельтовидной мышцы, спиной – передний и боком в наклоне при отведении руки назад в сторону – задний пучок.

3.9 Подъемы гантели вперед одной рукой стоя

Подъем гантелей вперед одной рукой стоя – это одно из наиболее эффективных упражнений для проработки дельтовидной мышцы. Регулярное выполнение подъемов сделает дельтовидную мышцу округлой, четко очерченной, разовьет ее силу и объем. При выполнении упражнения необходимо поднимать руки вперед, соответственно, основная нагрузка переходит на передний пучок дельтовидной мышцы. Также в упражнении задействована и средняя дельта, способствующая стабилизации положения руки при подъеме веса (рисунок 15).

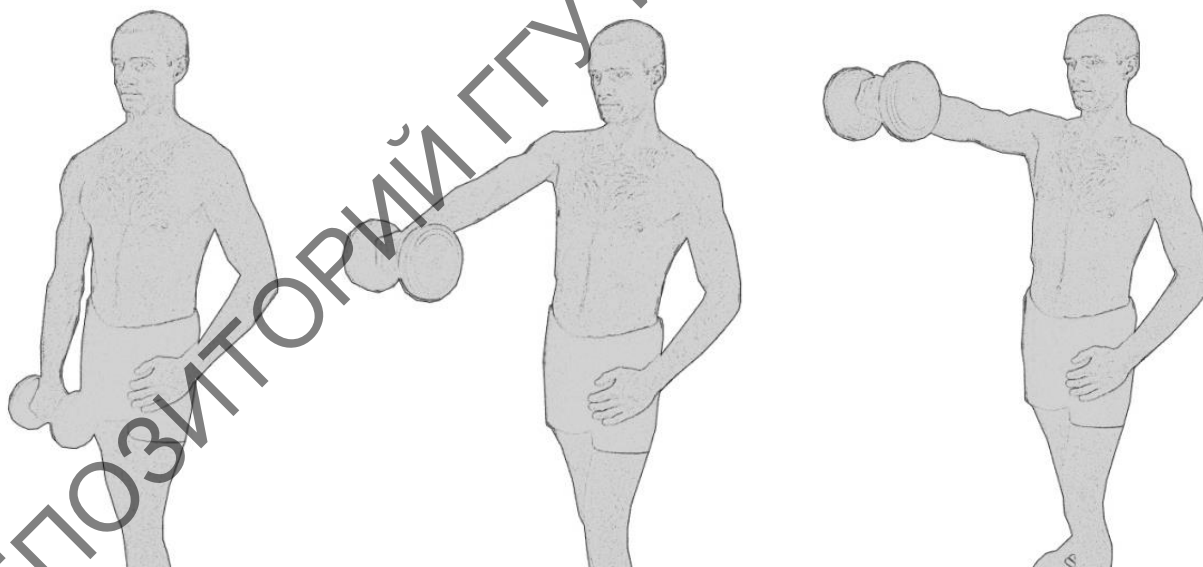


Рисунок 15 – Подъемы гантели вперед одной рукой стоя

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательные – средний пучок дельтовидной мышцы, верхняя часть грудной мышцы, трапецевидная мышца.

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, разносторонняя рабочей руке нога на полшага впереди, обе ноги чуть согнутые в коленях, спина прямая, живот втянут. Гантель в рабочей руке внизу у бедра, хватом сверху на ширине плеч, свободная рука на поясе или бедре (также возможно держаться за опору).

Поднимите гантель вперед на чуть согнутой руке до уровня глаз, по окончании движения сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гантель в исходное положение.

Методические указания.

1. Руки в локтевом суставе должны быть немного согнуты на протяжении выполнения всего упражнения.

2. Для максимального задействования переднего пучка дельтовидной мышцы задержите гантель в верхней точке на 1–2 секунды.

3. В нижней точке не касайтесь бедер гантелью, не расслабляйте плечи. Старайтесь постоянно держать в них напряжение.

4. Не раскачивайте гантель. Подъем и опускание должны происходить под контролем.

5. Используйте специальный атлетический пояс.

6. При подъеме гантели не сводите руки к середине, поднимайте и опускайте в плоскости плеча.

Варианты выполнения упражнения.

Самыми распространенными вариантами являются поочередный подъем гантелей, подъем гантелей вперед на прямых руках стоя и подъем одной гантели двумя руками. Вышеперечисленные упражнения можно выполнять различным хватом:

- 1) нейтральным (когда ладони смотреть друг на друга);
- 2) пронированным (ладони вниз, большие пальцы направлены друг на друга);
- 3) супинированным (ладони вверх).

3.10 Перекрестные махи руками назад с нижних блоков

Перекрестные махи руками назад с нижних блоков развивают задние пучки дельтовидной мышцы и придают им отчетливую форму (рисунок 16).

Основные задействованные мышцы.

Дельтовидная мышца, особенно ее задний пучок, а также при сведении лопаток включаются ромбовидная и трапециевидная мышцы.

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, спина прогнута в пояснице, руки внизу перекрестно держат противоположные рукоятки нижних блоков тренажера.

Напрягите задние дельты и отведите руки в стороны чуть выше уровня плеч, сделайте выдох. На вдохе плавно опустите руки в исходное положение.

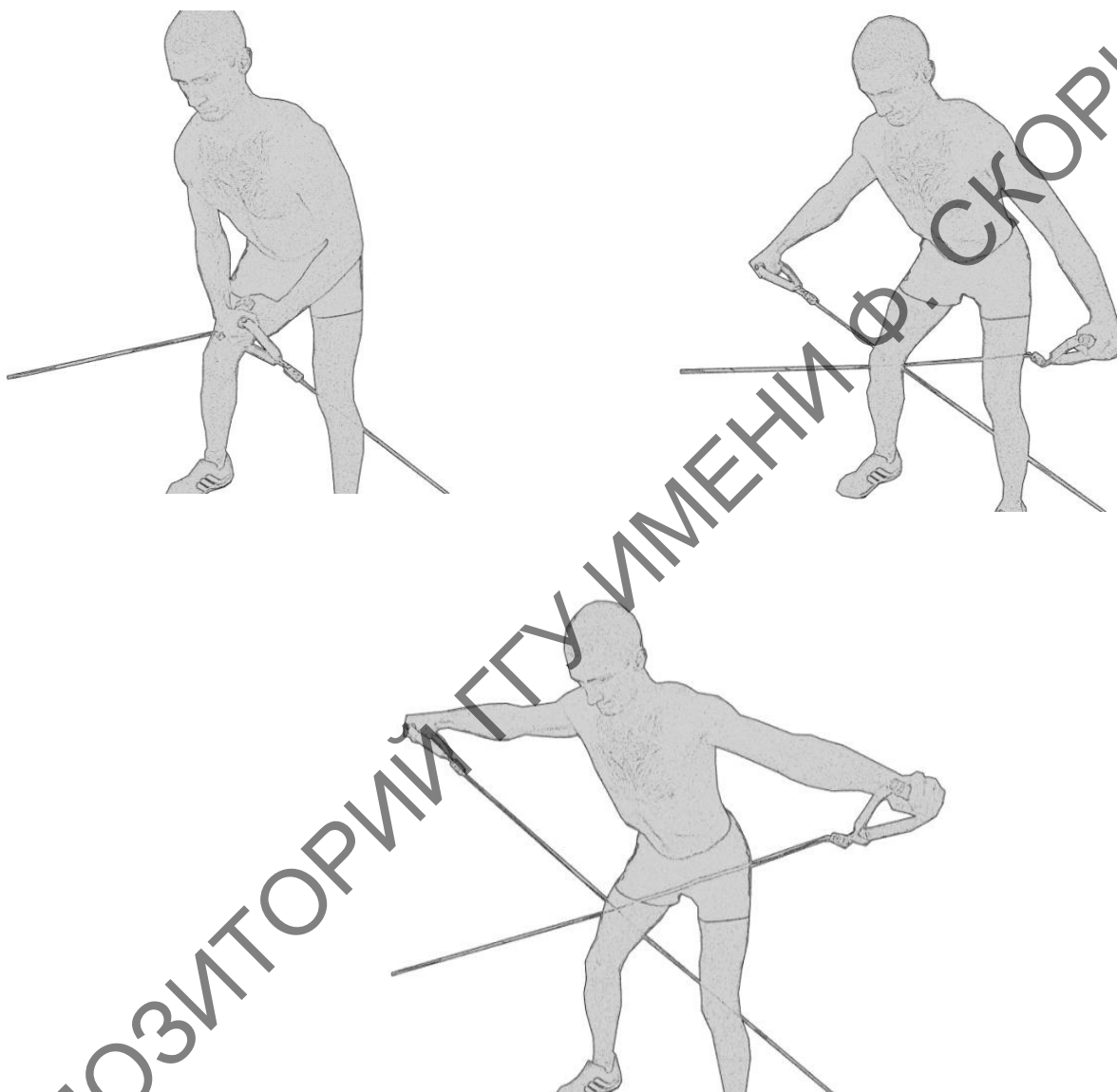


Рисунок 16 – Перекрестные махи руками назад с нижних блоков

Методические указания.

1. Всегда держите спину ровной, слегка прогнутой в пояснице.
2. Руки должны быть чуть согнуты в локтях и прочно зафиксированы до самого конца упражнения.

3. В этом упражнении движение происходит только в плечевом суставе, все остальные суставы неподвижны.

4. Чтобы лучше проработать среднюю часть трапеции и ромбовидную мышцу, максимально сводите лопатки в верхней точке.

Варианты выполнения упражнения.

Еще одним вариантом выполнения этого упражнения является подъем одной руки в блочном тренажере стоя на коленях. В исходном положении вы становитесь на четвереньки, упираетесь одной рукой в пол и слегка сгибаете ее так, чтобы плечо рабочей руки оказалось приподнятым (иначе во время возвращения в исходную позицию рукоятка будет цепляться за пол).

3.11 Подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку

Подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку является изолирующим упражнением для развития средних пучков дельтовидной мышцы. Основное усилие концентрируется уже в начале движения, поэтому начинать нужно с маленьких весов и после хорошей разминки (рисунок 17).

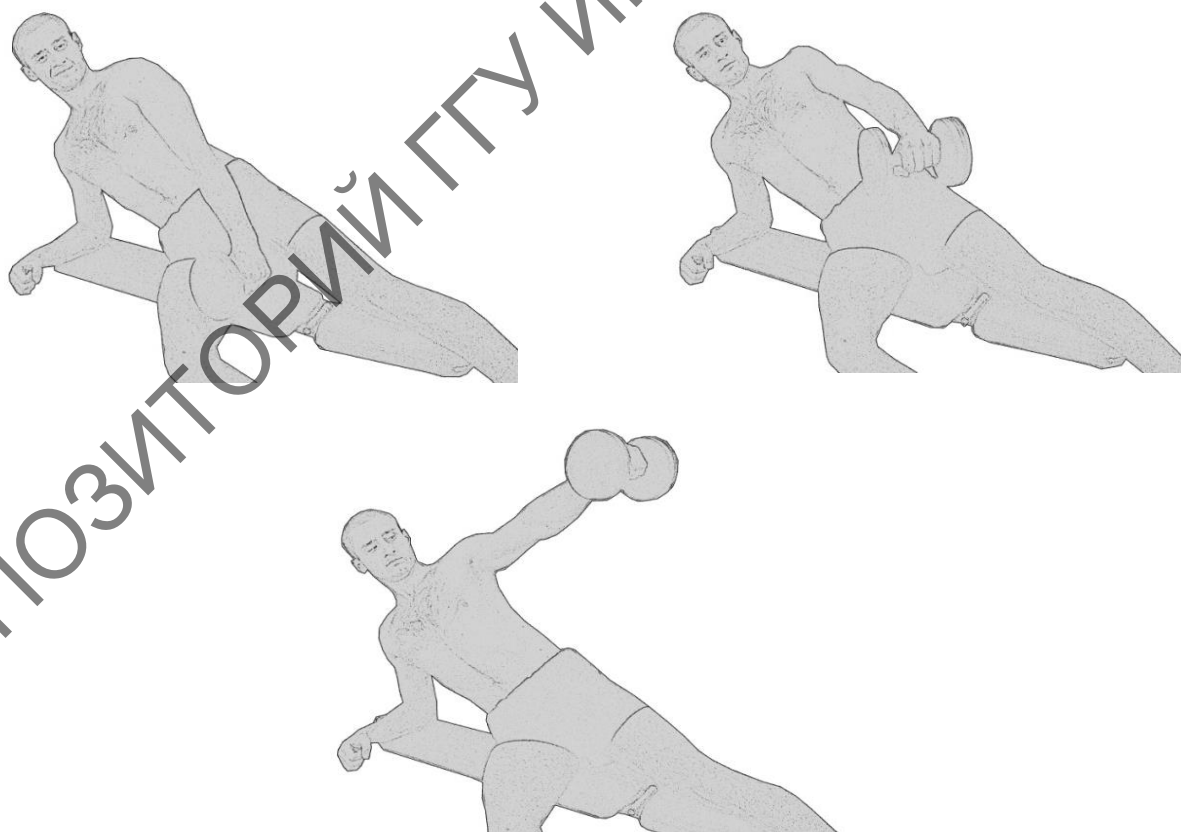


Рисунок 17 – Подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – средний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательная – задний и передний пучки дельтовидной мышцы, надостная и трапециевидная мышца.

Исходное положение и техника выполнения.

Полулежа, боком на скамье. Нерабочая рука внизу в упоре предплечьем на скамье. Ноги разведены для стабилизации опоры положения тела. Гантель расположена у бедра в руке хватом сверху.

Поднимите руку вверх до практически вертикального положения и по окончании движения сделайте выдох. На вдохе медленно опустите гантель в исходное положение.

Методические указания.

1. Подберите правильный рабочий вес, так как большой повышает риск травмы и дополнительно включает мышцы верха спины, что значительно снижает эффективность проработки дельтовидной мышцы.

2. Не допускайте резких движений.

3. Рука чуть согнута в локтевом суставе.

4. Не используйте читинг.

Варианты выполнения упражнения.

В зависимости от положения гантели в исходном положении можно разнообразить нагрузку на разные части дельтовидной мышцы. Чем ближе в исходном положении находится гантель спереди, тем больше нагрузка идет на передний пучок дельтовидной мышцы, чем больше гантель расположена сзади, тем больше включается задний пучок дельтовидной мышцы.

3.12 Поочередный подъем гантелей вперед стоя

Поочередный подъем гантелей вперед стоя – это популярное и эффективное изолирующее упражнение для проработки переднего пучка дельтовидной мышцы. Это упражнение дает возможность прокачать каждую сторону изолированно и использовать более тяжелый вес. Стоит обратить внимание, что при поочередном подъеме гантелей вперед стоя возможны раскачивания корпуса, так как контролировать устойчивость своего положения будет сложнее (рисунок 18).

Основные задействованные мышцы.

Основная целевая группа – передний пучок дельтовидной мышцы.

Вспомогательные – средний пучок дельтовидной мышцы, верхняя часть грудной мышцы, трапециевидная мышца.

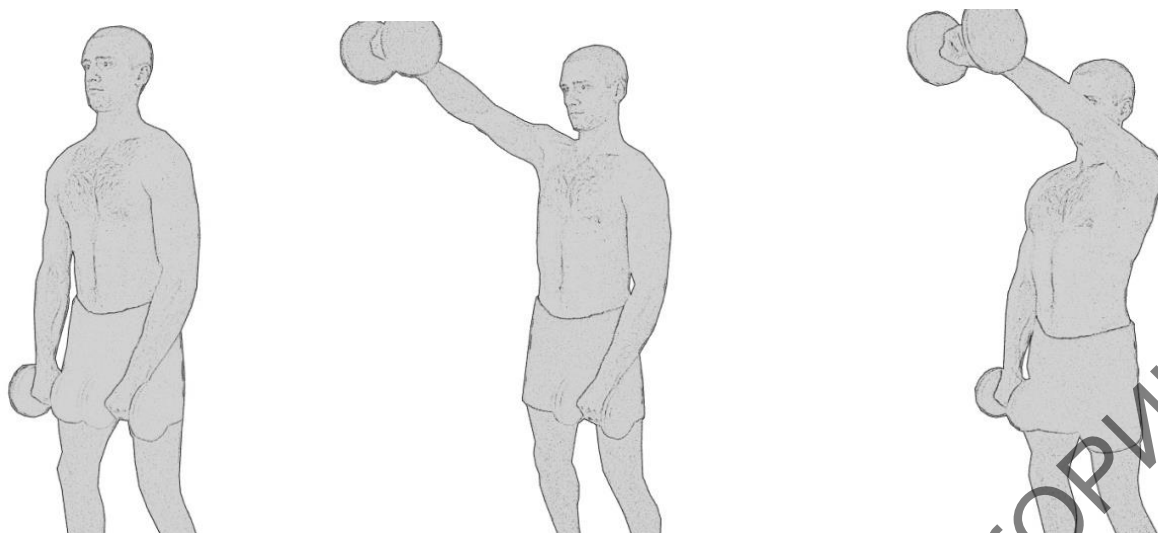


Рисунок 18 – Поочередный подъем гантелей вперед стоя

Исходное положение и техника выполнения.

Стоя, ноги немного согнутые в коленях на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Гантели внизу в руках у бедер, слегка согнутые в локтевых суставах, хватом сверху на ширине плеч.

Поднимите гантель вперед в немного согнутой руке до уровня глаз, по окончании движения сделайте выдох. На вдохе плавно опустите гантель в исходное положение. После небольшой паузы сделайте то же действие другой рукой и так поочередно выполняйте необходимое количество повторений.

Методические указания.

1. Движение осуществляется только за счет силы плеч. Спина все время должна быть ровной, без прогибов или округлений.

2. При выполнении упражнения левой рукой свободная правая рука должна оставаться неподвижной и наоборот.

3. Немного согните локоть, чтобы сохранять напряжение в мышцах и исключать вредную нагрузку на сустав.

4. Каждую фазу упражнения нужно выполнять в медленном темпе. Необходимо исключить инерцию и покачивания корпуса.

5. Используйте специальный атлетический пояс.

Варианты выполнения упражнения.

Самыми распространенными вариантами являются подъем гантелей вперед одной рукой стоя, подъем гантелей вперед стоя и подъем одной гантели двумя руками. Вышеперечисленные упражнения можно выполнять различным хватом:

- 1) нейтральным (когда ладони смотрят друг на друга).
- 2) пронированным (ладони вниз, большие пальцы направлены друг на друга).
- 3) супинированным (ладони вверх).

Вопросы для самоконтроля

1. Какие наиболее крупные мышцы участвуют в движении плечевого сустава?
2. Где находится дельтовидная мышца? Какую форму она имеет?
3. Назовите основные функции дельтовидной мышцы.
4. Из какого количества головок состоит дельтовидная мышца?
5. Где прикрепляется передний пучок дельтовидной мышцы и какие функции он выполняет?
6. Где прикрепляется средний пучок дельтовидной мышцы и какие функции он выполняет?
7. Где прикрепляется задний пучок дельтовидной мышцы и какие функции он выполняет?
8. Какие упражнения называются базовые, а какие – изолированные?
9. Какие вы знаете упражнения для развития дельтовидной мышцы со штангой и рукоятками?
10. Какие вы знаете упражнения для развития дельтовидной мышцы с гантелями?
11. Назовите упражнения, которые в большей степени задействуют передний пучок дельтовидной мышцы.
12. Назовите упражнения, которые в большей степени задействуют средний пучок дельтовидной мышцы.
13. Назовите упражнения, которые в большей степени задействуют задний пучок дельтовидной мышцы.
14. Какие вы знаете варианты выполнения упражнения подъем гантелей вперед стоя и какими хватами данное упражнение возможно выполнять?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлетическая гимнастика : развитие бицепса : практическое пособие / сост. : Д. А. Хихлуха, В. В. Царун, О. А. Захарченко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 30 с.
2. Синельников, Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 472 с.
3. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фохтин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.
4. Вейдер Джо. Система строительства тела по системе / Джо Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 70 с.
5. Барков, В. А. Тренажерная атлетическая гимнастика : методические рекомендации для групп атлетической подготовки / В. А. Барков, Н. Н. Кулага, В. Н. Старченко. – Гомель: Полеспечать, 1991. – 48 с.
6. Юспа, М. Б. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров : методические рекомендации / М. Б. Юспа, А. Г. Фурманов. – Минск, 1985. – 26 с.
7. Фурманов, А. Г. Использование тренажеров в физкультурно-оздоровительных центрах : методические рекомендации / А. Г. Фурманов, Б. М. Юспа. – Минск, 1989. – 50 с.

Производственно-практическое издание

**Хихлуха Дмитрий Александрович,
Лапицкая Людмила Анатольевна,
Пирогов Сергей Борисович**

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
РАЗВИТИЕ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ**

Практическое пособие

Редактор А. А. Негодина
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 15.12.2021. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,1. Уч.-изд. л. 2,3.
Тираж 25 экз. Заказ 665.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель

