

Бизина Алина Сергеевна

студентка

Ахапкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация: в статье проанализированы особенности, преимущества и недостатки круговой тренировки на мышцы плечевого пояса. Авторами представлен комплекс упражнений для верхней части тела.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения для мышц плечевого пояса, круговая тренировка.

Круговой метод тренировки является одной из результативных форм организации физической активности. Такое название он получил благодаря тому, что упражнения выполняются последовательно по определённой схеме, словно по кругу. Этот метод был разработан в Великобритании в 1950-х годах специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном. Примерно в то же время идея циклической тренировки пришла и к отечественному специалисту Б.Д. Фрактману. В 1955 году он предложил использовать этот подход, подчёркивая важность индивидуального регулирования нагрузки с помощью дополнительных упражнений. Это позволяло развивать у занимающихся такие качества, как скорость, силу, гибкость, ловкость и выносливость, что в итоге значительно улучшало их физическую форму. Циклические тренировки занимали до 55% времени основной части занятий.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на

определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.

Особенности мышц плечевого пояса

Мышцы плечевого пояса играют ключевую роль в обеспечении функциональности рук, позволяя выполнять самые разнообразные и сложные движения. Это обусловлено их анатомической сложностью и разнообразием функций. Важно отметить, что хотя мышцы плечевого пояса выполняют множество двигательных задач, их конфигурация, внешний вид и сила в основном зависят от двух наиболее заметных мышц: дельтовидной и трапецевидной, которые расположены поверхностно и формируют очертания плеч.

Дельтовидная мышца

Дельтовидная мышца представляет собой одну из наиболее важных мышц плечевого пояса, принимая активное участие в большинстве движений руки. Её сложное строение позволяет выполнять целый ряд сложных и разнообразных движений. Она состоит из трёх основных частей: передней, средней и задней.

Передняя часть дельтовидной мышцы тянет плечо вперед и способствует вращению плеча внутрь, что необходимо для выполнения таких движений, как подъем руки перед собой и тягательные движения.

Средняя часть отвечает за отведение руки в сторону и подъем её вверх до уровня горизонта, что особенно важно для боковых движений и разведения рук.

Задняя часть тянет руку назад и вращает плечо наружу, что обеспечивает выполнение тянущих движений, а также помогает при отведении руки назад.

Из-за такой многозадачности, полноценная тренировка дельтовидной мышцы требует всестороннего подхода. Для эффективной проработки этой мышцы рекомендуется включать в тренировочную программу упражнения, направленные на развитие каждой из её частей. Это может быть жим гантелей или штанги вверх для средней части, махи гантелями в стороны для передней, и тяга с упором для задней

части мышцы. Таким образом, каждая часть дельтовидной мышцы будет развиваться равномерно, что позволит улучшить как силу, так и эстетику плеч.

Трапециевидная мышца

Трапециевидная мышца также имеет важное значение в поддержании общей силы и подвижности плечевого пояса. Она покрывает большую часть верхней части спины и шеи и подразделяется на три части: верхнюю, среднюю и нижнюю.

Верхняя часть трапециевидной мышцы отвечает за поднятие лопаток и поддержку шеи. Она активно работает при подъеме плеч и стабилизации головы.

Средняя часть помогает сводить лопатки и поддерживает осанку, способствуя правильному положению спины.

Нижняя часть опускает лопатки вниз, что необходимо при выполнении тяговых движений вниз и разгрузке напряжения в области плеч.

Комплексная тренировка трапециевидной мышцы способствует не только улучшению осанки, но и повышению функциональности верхней части тела. Упражнения, такие как шраги для верхней части трапеции и тяги для средней и нижней, помогут развить эту мышцу, что значительно улучшит общую силу плечевого пояса.

Выбираем оптимальный объём тренировки

Занятие на мышцы плечевого пояса должно включать 6–8 упражнений. Круг из таких упражнений нужно повторять по 2–3 раза с 30-секундным перерывом между занятиями. Если темп слишком большой, то отдых нужно увеличить до 1 минуты. Круговая тренировка на мышцы плечевого пояса позволяет произвести общее увеличение силы и массы мышц; избирательное развитие каждой из частей, то есть корректировка и совершенствование внешней формы мышц.

Разминка в начале тренировки

Если вы решили посвятить тренировку укреплению плеч и рук, начните с разминки, включающей лёгкие упражнения для этих мышц. Например, можно выполнять круговые движения кистями, локтями и плечами по 10 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая амплитуду и скорость. Затем добавьте махи руками вверх-вниз и в стороны, сопровождая их поворотами корпуса вправо и влево.

Основные упражнения для верхней части тела.

1. Отжимания с расстановкой рук шире плеч. Держите корпус ровным, напрягите пресс. Выполняйте 12 повторений в 3 подхода.

2. Отжимания с руками на уровне плеч. Если классические отжимания даются сложно, выполняйте их с колен, следуя технике и выполняя 12 раз за 3 подхода.

3. Шагающая планка. Начальная позиция – планка на прямых руках. Поочередно опускайтесь на локти и возвращайтесь в исходное положение, удерживая корпус прямым и напрягая пресс. Продолжайте 1 минуту.

4. Боковая планка с поворотом. Встаньте в боковую планку на правом локте, левую руку тяните вверх. Плавно заведите левую руку под правый бок, поворачивая корпус. Сделайте 10 повторений на каждую сторону.

5. Тяга с гантелями. В положении стоя с ногами на ширине плеч и наклоном корпуса вперед подтягивайте гантели к животу, сводя лопатки. 12 повторений, 2 подхода.

6. Разведение рук с гантелями. В том же положении поднимайте согнутые руки в стороны, сжимая лопатки. 12 повторений, 2 подхода.

7. Жим гантелей вверх. Встаньте, ноги на ширине плеч, сгибайте и разгибайте руки с гантелями вверх.

8. Завершите тренировку растяжкой, уделив внимание рукам и грудным мышцам.

Вывод

Укрепление плечевых мышц оказывает положительное влияние не только на руки, но и на корпус в целом. Многие упражнения также задействуют мышцы спины и корпуса, что помогает предотвратить боли в области шеи и спины. Сильные плечевые мышцы уменьшают нагрузку на эти зоны, снижая риск появления болей и травм. Кроме того, такие тренировки улучшают координацию и силу рук, что полезно для повседневной активности и спорта. Приятный бонус – визуальное улучшение формы рук, что важно как для мужчин, так и для женщин. Упражнения для плеч также положительно влияют на дыхательную систему, так как

мышцы плечевого пояса участвуют в дыхательном процессе, а сильные трапециевидные мышцы помогают избежать дискомфорта в шее.

Развитие плечевых мышц играет ключевую роль в поддержании физической формы и здоровья, поэтому такие упражнения стоит включать в регулярные тренировки.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCSWU

2. Кабанов Н.А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н.А. Кабанов. – М.: Юрайт, 2024. – 464 с.

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2024. – 424 с.

4. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL

5. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165. – EDN VPTHPH

6. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2024. – 450 с.