Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

Реферат по теме:

**Мышцы живота, брюшной пресс и его значение**

2008

# Введение

Мышцы брюшного пресса являются основой силы и мощи человека. Всякий раз, когда человек пытается что-то поднять, наклоняется или поворачивает туловище, переносит тяжести или старается сохранять равновесие тела, он использует мышцы брюшного пресса и как непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела.

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 "маниакальное 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

**Мышцы боковой стенки живота:**

**Наружная косая мышца живота**, является мышцей брюшного пресса; сокращаясь с одной стороны, вращает туловище в противоположную сторону; двустороннее сокращение при укрепленном тазе тянет грудную клетку и сгибает позвоночный столб.

**Внутренняя косая мышца живота**, является мышцей брюшного пресса; сокращаясь с одной стороны, вращает туловище в свою сторону.

**Поперечная мышца живота**, является мышцей брюшного пресса; уплощает стенку живота, сближает нижние отделы грудной клетки.

**Мышцы средней брюшной стенки:**

прямая мышца живота;

пирамидальная мышца.

Обе мышцы, прямая и пирамидальная, заключены во влагалище прямой мышцы живота, которое образуется апоневрозами широких мышц живота. Действие: являются частью брюшного пресса, наклоняют туловище спереди; пирамидальные мышцы, кроме того, натягивают белую линию живота.

Широкие и длинные мышцы брюшной стенки являются мышцами туловища и обусловливают следующие движения:

опускают ребра;

участвуют в акте дыхания;

изменяют положение позвоночного столба;

обеспечивают сокращение всех мышц (кроме поперечной);

тянут грудную клетку книзу - позвоночный столб наклоняется кпереди;

при одностороннем сокращении происходит боковое сгибание позвоночного столба.

При одностороннем сокращении наружной косой мышцы позвоночный столб вращается в сторону, противоположную сокращенной мышце, а при сокращении внутренней косой мышцы позвоночный столб вращается в соответствующую ей сторону.

Мышцы брюшной стенки и диафрагма своим тонусом поддерживают внутрибрюшное давление, что имеет значение в удержании органов брюшной полости в определенном положении. С расслаблением тонуса мышц брюшной стенки (атония) наблюдается понижение внутрибрюшного давления и смещение органов книзу под действием собственной тяжести с последующим нарушением их функции. При сокращении мышц брюшной стенки уменьшается емкость брюшной полости, органы подвергаются сдавливанию, что помогает их опорожнению (акт дефекации, мочеиспускания, родов). На этом основании мышцы брюшной стенки получают название брюшного пресса.

Мышцы задней стенки живота: квадратная мышца поясницы. Действие: тянет подвздошную кость кверху, а XII ребро - книзу; участвует в боковых сгибаниях поясничной части позвоночного столба; при двустороннем сокращении тянет поясничный отдел позвоночного столба назад". [2]

## 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:

1. Выполнять специальные упражнения для мышц брюшного пресса.

2. Выполнять аэробные физические упражнения для сжигания калорий и постепенного снижения веса.

3. Придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания исключительно полноценными продуктами. [3]

"Рассмотрим основные виды упражнений для пресса:

Первый набор упражнений для пресса.

ДЕНЬ 1-Й. ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА.

Тренировка состоит из трех частей. Цель ее - придать форму и повысить тонус мышц нижней части брюшного пресса. Конечная цель тренировки - выполнить все упражнения без отдыха.

Начальный уровень. Вы, возможно, не сможете выполнить физическую нагрузку даже одной части тренировки без отдыха. Сделайте всё, что сможете в течение трёхминутного периода. Не впадайте в отчаяние - ваши мышцы постепенно станут более сильными.

Средний уровень. Имея средний уровень физического состояния, вы должны отдыхать только в перерывах между частями тренировки. Вначале вы сможете выполнить за три минуты только две части занятия. Ваша цель - выполнить все три части полностью, постепенно сокращая время отдыха между этими частями.

Продвинутый уровень. Находясь на этом уровне подготовленности, вы должны быть в состоянии выполнить все три части тренировки с минимальными интервалами отдыха между этими частями (не более нескольких секунд). По мере нарастания силы и выносливости вы можете начать применять лёгкие отягощения, использовать наклонную доску, а также менять темп выполнения повторов.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Часть первая

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд.

Часть вторая

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд, 5-20 повторов.

Часть третья

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд 5-20 повторов.

Поднимание таза в положении лежа на спине.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол, на спину, поднимите прямые ноги точно вверх (колени можно слегка согнуть). Положите руки вдоль туловища, ладонями вниз, расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, потянитесь ногами точно вверх, отрывая таз от пола. Медленно опуститесь вниз до тех пор, пока таз слегка не коснется пола. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Не выполняйте ударных движений ногами вверх, пытаясь оторвать таз от пола; движение выполняется за счет напряжения мышц нижней части брюшного пресса; Чтобы сохранить устойчивое равновесие, используйте кисти рук, однако не используйте помощь рук, чтобы оторвать таз от пола; Зафиксируйте положение в верхней точке; Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса; Мышцы головы и шеи должны быть расслаблены; Не перекатывайтесь назад на плечи и шею.

Притягивание бедер к грудной клетке.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол, на спину, расслабьте мышцы головы и шеи. Поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с верхней частью тела, а голени были параллельны полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола и притяните бедра к грудной клетке. Медленно вернитесь в исходное положение и коснитесь тазом пола. Повторите упражнение. Вариация упражнения: поставьте одну руку за голову, а другую в область нижней части живота, чтобы прочувствовать работу мышц нижней части брюшного пресса.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Убедитесь в том, что работа выполняется именно мышцами нижней части брюшного пресса. При выполнении упражнения не допускайте перекатывания на спину;

Убедитесь в том, что, возвращаясь в исходное положение, вы только слегка касаетесь поясницей пола и тут же делаете следующее повторение. Не расслабляйтесь и не ложитесь на пол; Напряжение мышц брюшного пресса должно быть постоянным; Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц; Используйте кисти рук для сохранения равновесия, но не подталкивайте себя руками; Сохраняйте мышцы головы и шеи расслабленными.

ДЕНЬ 2-Й. ТРЕНИРОВКА КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Эта тренировка также имеет три части. Цель ее - сделать боковые мышцы туловища сильными и упругими, создав, таким образом, своеобразный мышечный корсет в этой области живота. Увеличивать объем мышечной массы в этой области нет необходимости, ведь это область талии. Дополнительная мышечная ткань может выглядеть как жировые отложения. Таким образом, нарастив большой объем мышечной ткани, вы станете, похожи на накачанного боксера.

Как и в остальных тренировках, вашей конечной целью является выполнение всего объема физической нагрузки без отдыха. Как скоро вы сможете этого достигнуть, зависит от вашего исходного уровня физической подготовленности.

Начальный уровень. Вам может понадобиться отдых в течение десяти-пятнадцати секунд после каждого упражнения. Поначалу вы едва ли сможете в течение трех минут выполнить нагрузку только одной первой части тренировки. Не отчаивайтесь, постепенно переходите ко второй и третьей частям, стараясь со временем сокращать периоды отдыха между подходами.

Средний уровень. Достигнув среднего уровня подготовленности, вы должны ограничиться только периодами отдыха между частями занятия. Поначалу вы, вероятно, сможете в течение трех минут выполнить лишь первую и вторую части занятия. Ваша цель - выполнить физическую нагрузку всех трех частей тренировки без отдыха.

Продвинутый уровень. Достигнув этого высокого уровня физического состояния, вы должны выполнять всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки. Они должны составлять не более нескольких секунд. По мере улучшений вашего физического состояния вы можете начать применение отягощений, наклонной доски или идти по пути изменения темпа выполнения упражнений

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ.

Часть первая

Сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающим движением: 30 секунд каждая сторона: всего 60 секунд. 15-20 повторов в каждую сторону

Часть вторая

Повороты верхней части туловища: 30 секунд в каждую сторону: всего 60 секунд. 15-20 повторов в каждую сторону.

Часть третья

"Ловля мяча": 60 секунд, 15-20 повторов в каждую сторону

Сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающим движением.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола, расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Слегка оторвите лопатки от пола и потянитесь вправо, стараясь приблизить правую часть грудной клетки к правому бедру (согнитесь вправо). Когда вы выполните это движение с максимально возможной для вас амплитудой, поднимите туловище и потянитесь левым плечом к правому колену. Затем, не прекращая движения, выполни те то же самое в другую сторону, то есть опустите левое плечо в исходное положение, соедините лопатки (которые все еще находятся не на полу) и согнитесь как можно сильнее влево, а затем потянитесь правым плечом к левому колену. Старайтесь выполнять упражнение так, чтобы на протяжении всех 30 секунд выполнения упражнения ваши лопатки не касались пола.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Сгибания вправо и влево в области талии выполняются так же, как и наклоны в стороны в положении стоя, за тем исключением, что вы находитесь в горизонтальном положении;

Поднимая верхнюю часть туловища, вы переносите напряжение на область брюшного пресса и даёте себе возможность сгибать туловище в области талии вправо и влево;

Сгибания туловища вправо и влево выполняются с максимально возможной амплитудой;

Не кладите лопатки на пол на протяжении 30 секунд выполнения упражнения, при необходимости отдохните;

Перекрёстное движение выполняется с малой амплитудой: вы только слегка поднимаете туловище и тянетесь плечом к противоположному по диагонали колену.

Повороты верхней части туловища.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола. Положите левую ногу на колено правой ноги: при этом голень левой ноги должна располагаться чуть ниже колена правой, образуя треугольник. Поставьте правую руку за голову и отведите локоть в сторону.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, потянитесь правым плечом к противоположному колену. Вернитесь в исходное положение. Повторите. Выполните упражнение в другую сторону.

Можно поставить свободную руку на противоположную сторону туловища в область талии, чтобы прочувствовать работу косых мыши живота.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Убедитесь в том, что при выполнении упражнения вы выполняете скручивающие движения всем туловищем, а не просто тянете локоть к колену. Не тяните колено в направлении к локтю; Сконцентрируйте внимание на работе косых мышц живота; Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение; сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным. В точке наивысшего напряжения задержитесь на мгновение; Сохраняйте расслабленными мышцы головы и шеи; Держите поясницу неподвижной и прижатой к полу. Не допускайте перекатывания на спине.

“Ловля мяча”

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола, вытяните руки вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимайте верхнюю часть туловища, выполняя скручивающее движение в направлении точно по диагонали, притягивая правое плечо к левому колену. Ладони рук при этом должны оказаться выше левого колена, как будто вы пытаетесь поймать руками летящий мяч. Вернитесь в исходное положение. Выполните движение в другую сторону.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: В верхней точке движения задержитесь на мгновение; Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным. Не позволяйте себе расслабляться при возвращении в исходное положение; Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса; Если вы чувствуете боли в области шеи, вам придется поддерживать голову руками. При этом все равно при каждом повторении пытайтесь "заглядывать" за колено;

ДЕНЬ 3-Й. ТРЕНИРОВКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

Цель тренировки - развить мышцы верхней части брюшного пресса. Для этого используется упражнение: поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине. Выполняется оно в различных вариантах, чем обеспечивается разностороннее воздействие на указанную область брюшного пресса.

Как и в остальных тренировках, вашей конечной целью является выполнение всего объема физической нагрузки без отдыха. Как скоро вы сможете этого достигнуть, зависит от вашего исходного уровня физической подготовки. Ниже приводятся примеры, как проводится тренировка при различных исходных уровнях физической подготовки.

Начальный уровень. Вам может понадобиться отдых в течение десяти-пятнадцати секунд после каждого упражнения. Поначалу вы едва ли сможете в течение трех минут выполнить нагрузку только одной первой части тренировки. Не отчаивайтесь, постепенно переходите ко второй и третьей частям, стараясь со временем сокращать периоды отдыха между подходами.

Средний уровень. Достигнув среднего уровня подготовленности, вы должны ограничиться только периодами отдыха между частями занятия. Поначалу вы, вероятно, сможете в течение трех минут выполнить лишь первую и вторую части занятия. Ваша цель - выполнить физическую нагрузку всех трех частей тренировки без отдыха.

Продвинутый уровень. Достигнув этого высокого уровня физического состояния, вы должны выполнять всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки. Они должны составлять не более нескольких секунд. По мере улучшения вашего физического состояния вы можете начать применение отягощений, наклонной доски или идти по пути изменения темпа выполнения упражнений.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Часть первая

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами: 30 секунд, 5-20 повторов.

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами и согнутыми коленями: 30 сек, 15-20 повторов.

Часть вторая

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми коленями: 30 секунд, 15-20 повторов.

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в положении “лягушка”: 30 секунд, 15-20 повторов.

Часть третья

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в положении “всадник”: 30 секунд, 15-20 повторов.

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами: 30 секунд, 15-20 повторов.

Поднимание в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх так, чтобы они составляли прямой угол с туловищем (колени слегка расслаблены), мышцы головы и шеи расслаблены.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите туловище так, чтобы лопатки оторвались от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; Не позволяйте себе расслабляться при возвращении в исходное положение, как только плечи коснулись пола, начинайте следующий повтор; В момент наивысшего напряжения на мгновение задержите положение; Если вам трудно удерживать ноги в указанном положении, обоприте их о стену.

Подъемы туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами и согнутыми коленями.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, поднимите ноги вверх так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу, согните ноги в коленях. Голени должны быть параллельны полу. Расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки оторвались от пола одновременно потянитесь левым плечом к правому колену. Вернитесь в исходное положение, слегка коснувшись пола лопатками. Повторите упражнение в другую сторону.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: При выполнении упражнения не кладите плечи на пол. Не допускайте опускания и поднимания головы; В момент наивысшего напряжения задержитесь на мгновение; Не расслабляйте плеч при возвращении в исходное положение; Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.

Подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу, расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки оторвались от пола. Затем вернитесь в исходное положение, но не ложитесь на пол, а лишь слегка коснитесь спиной пола. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения; Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса; Не позволяйте себе расслабляться при возвращении в исходное положение; В момент наивысшего напряжения на мгновение зафиксируйте положение; Убедитесь в том, что при выполнении движения вы отрываете лопатки от пола. Не выполняйте движений головой и шеей; Держите поясницу все время прижатой к полу; Расслабляйте мышцы головы и шеи;

Подъемы верхней части туловища в положении на спине, ноги в положении “лягушка”.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, поставьте ноги в положение "лягушка" (стопы соединить, область паха раскрыть, разведя колени в стороны), расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища, оторвав лопатки от пола. Затем вернитесь в исходное положение, но лишь слегка коснитесь пола лопатками. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения; Не позволяйте себе расслабляться при возвращении в исходное положение; В момент наивысшего напряжения на мгновение зафиксируйте положение; Убедитесь в том, что при выполнении движения вы отрываете лопатки от пола. Не выполняйте движений головой и шеей; Держите поясницу все время прижатой к полу; Расслабляйте мышцы головы и шеи.

Подъемы верхней части туловища, ноги в положении “всадник”.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, разведите ноги и слегка согните их в коленях так, как, если бы вы сидели на лошади, расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища, оторвав лопатки от пола. Вернитесь в исходное положение, но лишь слегка коснитесь спиной пола. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняйте постоянным напряжение мышц брюшного пресса; Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; Не позволяйте себе расслабляться при возвращении в исходное положение; В момент наивысшего напряжения на мгновение зафиксируйте положение; Держите поясницу прижатой к полу; Не напрягайте мышцы головы и шеи.

Второй набор упражнений для пресса

Подъем туловища на наклонной доске. Цель: проработка верхней части пресса.

Ложитесь спиной на наклонную доску, установленную под любым углом, который вы предпочтете (чем более крутой угол, тем больше прорабатывается нижняя часть талии). Ваши ступни должны быть прикреплены к скамье ремнем (или же ступни размещаются под специальной перекладиной на доске). Ваши кисти сцепляются за вашей головой, и вы сгибаете туловище вверх. Держите колени слегка согнутыми в ходе выполнения движения.

Подъем туловища на римском стуле. Цель: проработка верхней части пресса.

Вы, безусловно, нуждаетесь в "римском стуле", чтобы закрепить ваши ноги в определенной позиции, и позволять торсу опускаться ниже параллельного полу положения, таким образом, прорабатывая брюшную область в более значительной степени. Выполняйте это в устойчивом ритме и совершенно без отбива.

Подъем колен на наклонной доске.

Цель: проработка нижней части пресса.

Ложитесь спиной на наклонную доску (угол ее наклона может изменяться), и закрепите ваше положение, держась за доску в подходящем месте. Поднимайте ваши ноги, сгибая их в коленях по мере поднимания. Медленно опустите ноги до положения, когда они выпрямятся, и повторяйте.

Подъем ног в висе.

Цель: проработка нижней части пресса.

Повисните на горизонтальной перекладине, расположенной над головой, ваши кисти на перекладине находятся на расстоянии приблизительно около 75 см. Сохраняя выпрямленное состояние ваших ног, поднимайте их, пока они не окажутся почти в параллельном полу положении; затем опустите и повторяйте. Постарайтесь не позволять телу двигаться по инерции за счет раскачивания. Это упражнение прорабатывает очень важный регион нижних частей мышцы пресса.

Тем, кто не может выполнить это упражнение с выпрямленными ногами, рекомендовано начинать с согнутыми коленями. Подтягивайте согнутые ноги в коленях к области талии в каждом повторении, и тяните носки вниз. Начинайте подъем колен медленно, решительно избегая любого разгона. Через несколько недель вы будете способны перейти к такому стилю выполнения, который требует выпрямленных ног.

Подъем коленей в висе.

Цель: проработка нижней части пресса.

Это упражнение выполняется на параллельных брусьях или в тренажере с упорами для локтей. Развернувшись спиной к снаряду, возьмитесь за брусья, обопритесь на них, подвесив себя на локтях; прямые ноги вытяните вниз. Затем согните ноги в коленях. Это - исходное положение. Дальше начинайте поднимать таз вверх, к груди. Вернитесь в исходное положение.

"Скручивания" с поворотом.

Цель: проработка верхней части пресса.

Усилием брюшных мышц оторвите плечи от пола и поднимайте корпус по направлению к ногам, но не старайтесь коснутся бедер лбом или животом. Одновременно с подъемом слегка поворачивайте туловище вправо. Следующее повторение делайте с поворотом влево.

"Скручивания" на скамье с наклоном вниз.

Цель: проработка верхней части пресса.

Для этого упражнения потребуется наклонная скамья. Ложитесь спиной на скамью, согните ноги в коленях и подведите ступни под упор. Руки подложите под голову, локти разведите в стороны. Усилием брюшных мышц начинайте приподнимать верхнюю часть туловища и подтягивать ее в сторону коленей.

"Скручивания" на блоке.

Цель: проработка верхней части пресса.

Выберете вес, с которым вы сделаете 25 повторений. Встаньте на колени лицом к блочному устройству, возьмитесь за рукоять блока и начинайте тянуть ее вниз, одновременно сгибаясь к полу. Мышцы пресса должны быть в постоянном напряжении. Медленно возвращайтесь в исходное положение.

"Скручивания" на полу.

Цель: проработка верхней части пресса.

Этот вариант обыкновенных "скручиваний" задействует все мышцы брюшного пресса. На поясницу при этом ложится минимальная нагрузка.

Ложитесь на пол лицом вверх, согните колени, руки подложите под голову, локти разведите. Усилием пресса начинайте отрывать плечи и верх спины от пола. Из верхней точки медленно возвращайтесь в исходную позицию. Здесь, как и при работе над икрами, лучше всего делать как можно больше повторений.

Боковые "скручивания".

Цель: проработка верхней части пресса.

Это прекрасный способ "сузить" талию! Ложитесь боком на скамью так, чтобы часть корпуса выше талии выступала за край, и вы могли свободно изгибать корпус вверх и вниз. Попросите кого-нибудь подержать ваши ноги во время упражнения. Сгибаясь в талии, медленно опуститесь в нижнюю позицию и так же медленно поднимитесь в исходное положение.

Обратные "скручивания" сидя.

Цель: проработка верхней и нижней части пресса.

Сядьте на стул или на край скамьи. Придерживайтесь руками за края стула и откиньтесь на спинку. Согните колени и медленно подтяните их к груди. Выпрямите ноги, вытянув их перед собой. Вернитесь в исходное положение.

Наклоны в стороны с гантелями.

Цель: проработка косых мышц.

Возьмите гантели и опустите руки вдоль туловища. Ноги расставьте примерно на 30 см. Сгибайтесь в талии сначала вправо, затем влево, наклоняясь как можно ниже.

Третий набор упражнений для пресса

Следует всегда помнить, что перегружаться здесь вредно, но не стоит до бесконечности повторять одни лишь легкие и приятные упражнения, так как нужный результат при этом вряд ли будет достигнут. Каждое из ниже приведенных упражнений можно выполнять, при нормальном самочувствии, 15-20 раз.

1. Лечь на спину, руки завести за затылок. Согнув ноги, колени подтянуть к груди. Затем ноги выпрямить вверх, после чего вернуться в исходное положение.

2. Лечь на спину, руки завести за затылок. Слегка приподнять ноги и голову. Ноги разводить в стороны, а затем сводить до скрещивания, после чего - возвращаться в исходное положение.

3. Лечь на спину, руки завести за затылок. Поднимать и опускать ноги, не сгибая их.

4. Лечь на спину, руки завести за затылок. Сделать приподнятыми ногами "велосипед".

5. Находясь в том же положении, поочередно поднимать ноги, достигая угла 90 градусов.

6. Находясь в том же положении, поднять одновременно обе ноги и, держа их вместе, выполнять ими круговые движения поочередно в разных направлениях.

7. Находясь в том же положении, поднять обе ноги одновременно, развести их в стороны и выполнять круговые движения каждой ногой.

8. То же исходное положение. Поднять таз вместе с ногами и попытаться коснуться носками пола за головой.

9. Находясь в том же положении, высоко поднять ноги и таз, сделать стойку на лопатках, коснуться носками пола за головой.

10. Находясь в том же положении, закрепите каким-нибудь образом стопы и положите кисти рук на затылок. Сгибая туловище, сядьте, а потом медленно ложитесь обратно. Упражнение можно несколько усложнить, если вытянуть руки вверх.

11. Сгибая ноги, сядьте, а потом медленно ложитесь.

12. Сядьте, поднимая прямые ноги, а потом, медленно опуская их, ложитесь.

13. Сядьте на стул, держа в руках мяч. Ноги чем-нибудь прикрепите к полу, руки - поднимите. Наклоняясь назад (старайтесь не упасть!), коснитесь мячом пола и вернитесь в исходное положение.

14. Встать на колени, опустить руки. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги, после чего постарайтесь вернуться в исходное положение.

15. Найдите где-нибудь скамейку и поставьте ее наклонно. Лягте на нее головой вверх, держась за ее верхний край руками. Постарайтесь, находясь в этом положении, как можно выше поднять сведенные прямые ноги.

16. Лечь на спину, невысоко подняв ноги. Попросите кого-нибудь пригнуть их к полу, а сами старайтесь не допустить этого. Повисните на перекладине. Медленно сгибайте и разгибайте обе ноги, подтягивая колени к груди. Находясь в висе, поднимайте и опускайте прямые ноги. Находясь в висе, поднимайте ноги и проделайте ими круговые движения. [1; с.8-17]

# 3.Упражнения для укрепления спины

Функционирование позвоночника напрямую связано с состоянием мышц спины. С помощью следующих упражнений вы укрепите мышцы спины, и ваш позвоночник примет устойчивое положение. Устойчивое положение позвоночника обеспечивается благодаря целенаправленному развитию мускулатуры. Необходимо также развивать координацию движений. Только таким способом вы обеспечите правильное положение своего позвоночника. Наши упражнения помогут вам в этом!

Мы предлагаем два уровня нагрузки: первый (для начинающих) и второй (для подготовленных). Постепенно увеличивайте нагрузку. Если упражнение дается вам легко, начинайте сразу со второго уровня.

Упражнение №1:

Согнув одну ногу в колене и закинув за другую, поверните голову в противоположную сторону. Руки в стороны

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

Упражнение №2:

Держа спину прямо, подтяните голень к ягодицам.

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

# РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнение №1:

Станьте на колени, прогните спину и вытяните руки вперед, ладони положите на пол. Поднимая таз, продвигайте туловище вперед. Почувствуйте натяжение мышц груди, рук и плечевого пояса.

**Продолжительность упражнения:** 3 раза по 30 секунд

**Перерыв между подходами:** 20 секунд

Упражнение №2:

Лягте на живот, согните правую ногу в колене и отведите ее к тазу, обхватите ступню правой рукой. Дышите ровно и глубоко, при каждом выдохе аккуратно притягивайте ногу к себе, стараясь не создавать напряжения. Через 20 секунд поменяйте ногу. Выполните по 3 повторения для каждой ноги.

**Продолжительность упражнения:** 3 раза по 20 секунд

**Перерыв между подходами:** 20секун

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

**Заключение**

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удается, то удается и все остальное.

# список использованной литературы

1. Погодина, Л.З. Упражнения для брюшного пресса [Текст] / Л.З. Погодина. – М.: МИРЭиА, 2004 – 18 с.
2. Электронный ресурс: режим доступа: <http://www.medkurs.ru/> lecture1k/anatomy/ q14/2336.html.
3. Электронный ресурс: режим доступа: www.pl-jivot.narod.ru/001.html.