**Упражнения на верхне-плечевой пояс с отягощением и без**

Тренировку мышц плечевого пояса в общем случае можно свести к тренировке двух основных групп: дельт и трапеций. Остальные мышцы, упомянутые нами, получат достаточную нагрузку в процессе этих тренировок. Задачами, которые вы ставите перед собой, определяются не только режим и дозировка, но и подбор упражнений. Задачи, как правило, сводятся к увеличению общего объема мышц, балансировке развития отдельных их частей и улучшению их формы, достижению мускульного рельефа.

Поэтому вначале предлагаются упражнения широкого спектра воздействия с акцентом на тренируемую мышечную группу, затем упражнения для корректировки формы и рельефа мышц.
Упражнения широкого спектра действия, направленные на увеличение силы и массы мышц, выполняются в режиме, позволяющем активно включать в работу большую часть мышц плечевого пояса, что «подталкивает» основную тренируемую группу к активной работе с нагрузками, близкими к предельным. К таким упражнениям относится жим стоя, швунг (жим с помощью ног) и толчок одной и двумя руками, жим, швунг и толчок из-за головы, выкручивание (жим с отклоном, с помощью ног и туловища) одной рукой — для дельт, тяжелоатлетическая тяга с подрывом и «пожимание плечами» со штангой в опущенных руках — для трапеции. Упражнения выполняются динамично, с большими весами, от 1 до 8 повторений в серии.

Другой тип упражнений более изолированно подключает к работе мышцы и дает возможность избирательно воздействовать на различные их части. Поэтому эти упражнения используют для решения второй задачи. Такими упражнениями могут быть жим штанги стоя или сидя с груди (акцент на передний пучок дельты и частичное воздействие на средний); жим гантелей сидя, локти разведены в стороны, кисти повернуты к голове; жим штанги сидя из-за головы широким хватом (преимущественное развитие среднего пучка). Корригирующий эффект для трапеции дает тяга штанги к подбородку узким хватом и подъем гантелей через стороны вверх — от уровня плеч до касания кистей. Комплексное воздействие на мышцы плеч оказывает вращение гантелей прямыми руками стоя, сидя и лежа на спине и на животе. Количество повторений — от 8 до 10, темп умеренный, стиль выполнения строгий.
Такую же роль могут играть подъемы рук с гантелями в положении стоя или сидя — вперед, в стороны и в стороны в наклоне вперед. И все же специфика применяемых при этом отягощений и выполнения упражнений подсказывает использование их в основном для решения третьей задачи — «шлифовки» формы мышц, создания их рельефа, «прорисовки» мелких мышечных волокон. Особенно хорошо решают эту задачу упражнения, аналогичные приведенным, но выполняемые с блочными устройствами. Число повторений при этом возрастает до 12—15 раз, отягощение умеренное, темп быстрый или замедленный, с концентрацией и контролем за работой мышцы или прорабатываемой ее части.
Комплекс упражнений локального воздействия для проработки различных участков дельтовидной мышцы.
Передний пучок: 1) верхняя часть — поднимание вперед-вверх прямых рук, держа рукоять блочного устройства; 2) средняя часть — подъем гантелей вперед-вверх в положении стоя; 3) нижняя часть — подъем гантелей вперед-вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.
Средний пучок: 4) верхняя часть — тяга рукояти блока перед туловищем снизу в сторону-вверх; 5) средняя часть — разведение рук с гантелями в стороны-вверх; 6) нижняя часть — подъем гантели от бедра в сторону-вверх, лежа на боку (угол наклона скамьи можно варьировать).
Задний пучок: 7) верхняя часть — разведение рук в стороны, сидя с наклоном вперед, до касания грудью бедер или в наклоне вперед; нижняя часть — подъем гантели перед собой снизу вверх, лежа на боку на горизонтальной скамье.
Таково типичное использование данных упражнений. Ваш личный опыт и предпочтение тех или иных упражнений могут подсказать вам различные варианты построения индивидуальной программы.
Специализированная тренировка для мышц плечевого пояса продолжается 2—3 месяца. Обычная схема сводится к выбору 3—4 упражнений, последовательно решающих задачи построения общей массы, корректировки формы и шлифовки рельефа мышц. Количество серий для начинающих — 10—12, для более опытных — 12—15, для подготовленных атлетов — 16—20.
Анатомия и функции мышц рук. Мощные, мускулистые руки — «визитная карточка» человека, много занимающегося физическим трудом или спортом. Вряд ли нужно специально останавливаться на очевидном факте: сильные руки нужны всем и в обыденной жизни, не говоря уже об экстремальных ситуациях.
Мускулатуру плечевой части руки составляют длинные мышцы, расположенные параллельно оси плеча. На передней поверхности находятся сильные сгибатели предплечья. Кожа в этой области тонкая, поэтому очертания мышц хорошо заметны, особенно при сокращении двуглавой мышцы, которая приобретает форму полушария. Человек, желающий продемонстрировать свою силу, чаще всего показывает
именно бицепс.
Двуглавая мышца плеча (бицепс) соприкасается с двумя суставами (плечевым и локтевым). В плечевом суставе длинная головка двуглавой мышцы отводит, а короткая приводит верхнюю конечность. Главной функцией бицепса является сгибание в локтевом суставе. Кроме того, велика его роль при супинации предплечья (рука из положения ладонью вниз поворачивается ладонью вверх).
Поскольку в положении пронации (поворот внутрь) прикрепляющее сухожилие обвивается вокруг лучевой кости, в сгибании локтя оно принимает небольшое участие. Сгибание предплечья в положении пронации обеспечивают мышцы плеча. Поэтому и подтягивания хватом сверху (положение пронации) выполняются с большим трудом, чем хватом снизу, при котором в движении максимальная нагрузка падает на бицепс. Форма бицепса лучше всего вырисовывается при сгибании руки в положении супинации. Двуглавая мышца начинается от ямки плечевого сустава и клювовидного отростка и крепится к лучевой кости. Главные ее функции — сгибание и супинация. Плечевая мышца прикрыта двуглавой мышцей, и видеть ее можно только под внутренним краем бицепса, но развитие ее сказывается на форме бицепса. Плечевая мышца начинается от нижней части передней поверхности плечевой кости и прикрепляется к буграм локтевой кости. Участвует в сгибании предплечья. Трехглавая мышца плеча (трицепс) мощной подковой выделяется на задней поверхности верхней части руки. Как следует из названия, мышца имеет три головки. Длинная начинается от лопатки, внутренняя и внешняя — от плечевой кости. Все три головки сходятся к одному сухожилию, которое крепится к локтевому отростку локтевой кости. Функция мышцы совместно с локтевой мышцей, которая прикрыта трицепсом, — выпрямление руки в локтевом суставе. Это движение, выполняемое с сопротивлением, позволяет четко увидеть трицепс. Следует помнить, что на него падает большая часть мышечной массы руки. Предплечье имеет форму булавы, слегка сплющенной в переднезаднем направлении. В верхней части преимущественно находятся брюшки мышц, в нижней — сухожилия. С анатомической точки зрения мускулатура предплечья делится на три группы; впереди, со стороны ладони, группа сгибателей; на противоположной стороне — разгибателей; в области большого пальца расположена третья группа мышц, функцию которой мы объясним ниже.
Из мышц, определяющих очертания предплечья, следует упомянуть круглый пронатор, имеющий форму продолговатого валика на внутренней стороне локтевой ямки, Пронатор участвует в двух движениях предплечья: сгибании и пронации (поворот внутрь). Вместе с лучевым сгибателем запястья, длинной ладонной мышцей, поверхностным сгибателем пальцев, локтевым сгибателем запястья пронатор начинается от внутреннего мыщелка плечевой кости и прикрепляется к фалангам пальцев в области запястья со стороны ладонной поверхности кисти. Брюшки всех этих мышц образуют продолговатые валики, заметные при сгибании руки в запястье в сторону ладони и мизинца. На задней поверхности предплечья расположены разгибатели. Наиболее рельефны разгибатель пальцев, разгибатели мизинца и указательного пальца, локтевой разгибатель запястья, которые хорошо видны вдоль ребра локтевой кости. К этой же группе принадлежат длинные и короткие разгибатели большого пальца и длинная отводящая мышца большого пальца. Все эти мышцы дают возможность разгибать кисть в направлении ее тыльной части, отводить кисть в направлении большого пальца и мизинца, разгибать пальцы и т. д. Около лучевой кости прежде всего заметна плечелучевая мышца, с внешней стороны ограничивающая локтевую ямку. Ее главная функция — сгибание в локтевом суставе. Короткий и длинный лучевые разгибатели запястья хорошо заметны при сжимании кисти в кулак. Их функция — в тыльном разгибании кисти, что вместе с работой сгибателей обеспечивает крепкий захват.
Мышцы собственно кисти при содействии мышц предплечья выполняют все движения кисти и пальцев. В общих чертах они делятся на три группы, одна из которых расположена в середине ладони, вторая — со стороны большого пальца и третья — со стороны мизинца.
Вы, несомненно, обратили внимание на то, что описание сравнительно мелких и малозаметных, но многочисленных мышц предплечья заняло гораздо больше места, чем описание больших и мощных бицепса и трицепса. Казалось бы, внимание, уделенное «всякой мелочи», непропорционально велико. Однако если вспомнить все неизмеримое многообразие тонких, точных и координационно сложных движений, которые должны обеспечивать эти мускулы, станет ясно, что «важность» мышц не всегда прямо соответствует их величине и силе. «Все на земле создано человеческими руками» — известная фраза, но от этого она не становится менее справедливой. И многообразие человеческой деятельности предъявляет высокие требования не только к силе, быстроте и выносливости, но и к ловкости, координации и прочим физическим качествам, в конечном счете тоже зависящим от развития мышц. Потому внимание к сравнительно мелким мышечным группам в полной мере оправдано

**Упражнения для развития силы**

  Для развития общей силы боксера с успехом могут применяться любые упражнения, направленные на укрепление мышц тела.

**Гимнастические упражнения**

  Гимнастические упражнения для развития силы мышц должны занимать значительное место в конце каждого тренировочного занятия (рис. 97).

**Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса**

  1. В упоре лежа:
а) сгибать и разгибать руки,
б) попеременно сгибать каждую руку,
в) те же упражнения при опоре пальцами.
  2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.
  3. Стоя ноги врозь на ширину шага или пря ходьбе по кругу, руки в стороны:
а) делать мелкие пружинящие движения руками в переднезаднем направлении;
б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;
в) делать мелкие круговые движения руками;
г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
  4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками вверх и вниз:
а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;
б) при шаге левой — наоборот.

  5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону или нагибать голову в различных направлениях при уступающей и преодолевающей работе мышц шеи с помощью собственных рук или рук партнера.

**Упражнения для укрепления мышц живота**

6. Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энергично поворачивать туловище направо и налево.

 7. При ходьбе широким шагом попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону вышагивающей ноги.
 8. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.
 9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:
а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;
б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;
в) сводить и разводить ноги в стороны;
г) разводить и сводить ноги круговыми движениями;
д) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;
е) поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрямленными и соединенными вместе.
 10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги приподняты до вертикального положения — опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.
 11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым движением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

**Упражнения для укрепления мышц спины**

 12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек, опускать руки до касания пола кистями.

**Упражнения для укрепления мышц ног**

  13. Стоя, руки на поясе, приседать на носках.
  14. Стоя на одной ноге, приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед.
  15. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

**Упражнения с набивным мячом**

  Упражнения с набивным мячом используют в тренировке боксера для развития силы, ловкости и точности движений.
  Упражнения состоят из бросков, толчков и ловли мяча. Ценность их заключается, в частности, в том, что они развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно уметь делать в боевых условиях.
Упражнения с мячом можно выполнять с партнером и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.
Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы могут подвернуться. Чтобы избежать этого, всегда следует принимать мяч на раскрытую ладонь.

**Упражнения без партнера**

  1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.
  2. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.
  3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.
  4. Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 м от нее), зажав его между стопами. Оттолкнувшись обеими ногами от пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.

**Упражнения с партнером. Стоя лицом к партнеру**

  1. Толкать мяч двумя руками от груди.
  2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
  3. Бросать мяч сбоку двумя руками.
  4. Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
  5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.
  6. Бросать мяч сверху из-за спины, наклоняя туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.
  7. Бросать мяч ногами, зажав его между стопами.
  8. Бросать мяч снизу выпрямленными руками (ноги расставлены на ширину широкого шага).   Стоя спиной к партнеру

  1. Бросать мяч назад через голову двумя руками, отклоняя туловище назад.
  2. Бросать мяч назад между ногами двумя руками, наклоняя туловище вперед.
  3. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.

**Сидя лицом к партнеру**

  1. Толкать мяч двумя руками от груди.
  2.Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
  3. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища.
  4. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
  5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.