

УДК 796/799
ББК 75.1
Л33

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Лебедев Л.В.

Л33

Силовой шпагат в спорте : практическое руководство /
Л.В. Лебедев. – М.: Спорт, 2020. – 88 с.

ISBN 978-5-907225-34-3

Предлагаемая читателю книга раскрывает новый подход к решению задачи улучшения показателей в контрольном упражнении «прямой шпагат». Новизна предлагаемой методики заключается в том, что акцент делается на упражнения силовой направленности на средних, больших и максимальных амплитудах в отличие от традиционного метода систематического растягивания расслабленных мышц. Особенностью предлагаемой методики является то, что поставлена и успешно решена задача управления весом собственного тела занимающегося при выполнении упражнений различной интенсивности и направленности на средних и больших траекториях движений ног.

Рекомендуется тренерам, спортсменам, а также всем, занимающимся физической культурой и спортом при условии сопровождения их занятий квалифицированными инструкторами.

**УДК 796/799
ББК 75.1**

ISBN 978-5-907225-34-3

© Лебедев Л.В., текст, 2020
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
1. Методика «Силовой шпагат» и её особенности	6
2. Факторы, влияющие на подвижность в суставах	9
3. Объекты, оборудование и принадлежности	15
4. Противопоказания, гигиена занятий и профилактика травм	17
5. Общие рекомендации к технике выполнения упражнений	23
6. Описание упражнений.....	28
УПРАЖНЕНИЕ № 1. Приведение ноги с малой траекторией	28
УПРАЖНЕНИЕ № 2. Приведение ноги со средней траекторией	30
УПРАЖНЕНИЕ № 3. Приведение ноги с переменной траекторией	32
УПРАЖНЕНИЕ № 4. Приведение ноги с большой траекторией	34

УПРАЖНЕНИЕ № 5. Прямой шпагат с опорой телом и активной работой ступнями	37
УПРАЖНЕНИЕ № 6. Отведение ноги с малой траекторией	39
УПРАЖНЕНИЕ № 7. Отведение ноги со средней траекторией	41
УПРАЖНЕНИЕ № 8. Давление ногами на жёсткие упоры	42
УПРАЖНЕНИЕ № 9. Тяга рукой внутрь в положении ноги врозь с опорой одной рукой	43
УПРАЖНЕНИЕ № 10. Тяга кнаружи в положении ноги врозь с опорой рукой.....	45
УПРАЖНЕНИЕ № 11. Тяга руками в положении ноги врозь без опоры руками	46
УПРАЖНЕНИЕ № 12. Тяга гири к плечу в шпагате с опорой одной рукой	48
УПРАЖНЕНИЕ № 14. Махи в сторону ногами с грузами из положения упор присев	51
УПРАЖНЕНИЕ № 15. Сведение ног из шпагата в упор присев прыжком с грузами на ногах	52
УПРАЖНЕНИЕ № 16. Выполнение ударов вперёд в положении ноги врозь	54
УПРАЖНЕНИЕ № 17. Находиться некоторое время в положении ноги врозь с опорой руками	56
УПРАЖНЕНИЕ № 18. Фиксация в положении ноги врозь	57

УПРАЖНЕНИЕ № 19. Давление весом партнера сверху в положении ноги врозь с опорой руками	58
УПРАЖНЕНИЕ № 20. Прямой шпагат на подставке с опорой руками	60
УПРАЖНЕНИЕ № 21. Приведение ноги сзади.....	62
7. Нагрузка, утомление, восстановление, гомеостаз и адаптация	64
8. Планирование занятий	69
9. Примеры планов тренировок	76
10. Заключение	80
11. Список использованной литературы	81