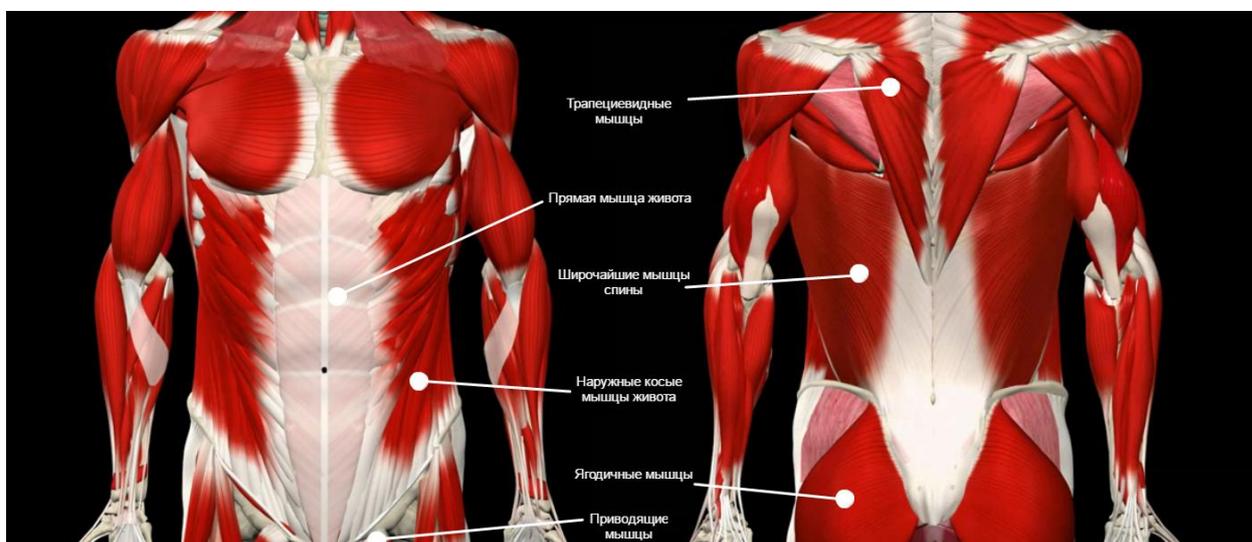


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска

Методическая разработка

Тема: «Мышцы кора».



Выполнила: инструктор-методист
Зубачева Регина Азатовна

Челябинск, 2019

Мышцы кора: нужны ли они?

Все о мышцах кора

С популяризацией спорта в современном обществе сторонники здорового образа жизни узнают все больше новых вещей из мира фитнеса. Параллельно с этим всплывают такие полезные познания, как то, что, например, развитые плечи важнее развитых пресловутых бицепсов, что сильная спина должна увенчиваться крепкой шеей, и что отсутствие кубиков не означает, что у спортсмена не развит пресс (как, впрочем, и наоборот).

Немного философии о мышцах кора

Человеческая сущность построена на стремлении к самоутверждению, что происходит, в большей степени, за счет мнения других людей. Это является причиной для непрестанной работы в направлении построения визуальной картинки, коей являются, в том числе, и развитое тело.

Но в свете этой погони за визуальным восприятием люди нередко забывают о том, что есть вещи и поважнее, как мышцы кора.

Мышцы кора – это то, чего не видно со стороны, а для многих эта зона до сих пор является «Terra incognita». Однако пресловутые кубики повиснут бранными кирпичами на туловище, если соизмеримо с ними не будут развиты все мышцы кора, выполняющие, по сути, функцию глубоко расположенных мышц стабилизаторов.

Кто-то может возразить и сказать, что мышцы пресса уже сами по себе являются стабилизаторами, а крепкие ягодицы и прямые мышцы спины позволяют надежно фиксировать спину. Отчасти это так, но качественный мышечный корсет должен состоять из конкретного комплекса мышечных групп. И тут уместно сравнить кор с ролью фундамента в строительстве. Ведь каким бы прочным не был строительный материал, дом, построенный на обычной земле, не сможет стать надежной конструкцией.

Что такое мышцы кора, и где они «прячутся»

Кор является биомеханическим центром тяжести человеческого тела, а его мышцы пролегают рядом с суставами и позвоночником, обеспечивая их качественную фиксацию.

В классический комплекс элементов кора входят:

- глубокая поперечная, прямая и косые мышцы живота;
- средние и малые мышцы ягодиц;
- приводящие мышцы (условно внутренняя часть бедра);
- сгибатели бедра (задняя часть).

То есть, все сконцентрировано действительно приблизительно в центре тела, однако анатомия причисляет к мышцам кора еще подкостную, клювовидно-плечевую и прочие мышечные группы, находящиеся в верхней части спины.

Функции мышц кора

Не секрет, что все виды спорта, подразумевающие работу с тяжелыми весами, в частности, можно выделить бодибилдинг и пауэрлифтинг, оказывают негативное влияние на спину. Первая функция мышц кора состоит в максимальной стабилизации суставов и позвоночного столба. На практике было отмечено, что среди спортсменов гораздо меньше страдают от болезней спины те атлеты, которые уделяют достаточное количество внимания работе с собственным весом тела. В такой тренировочной программе отмечаются и отжимания от пола, а обеспечение конечностей нестабильными точками опоры (например, руки, упершиеся в медицинбол во время отжиманий или при любых упражнениях, требующих устойчивости) в значительной мере увеличивают степень участия в упражнении мышц стабилизаторов.



Работа с «железками» - не единственная функция прочного кора. Любое сложное движение начинается с участия этих мышц. Представители контактных видов единоборств все ударные действия производят исключительно с их участием. Слабые ноги, спина или пресс – уровень эффективности действий спортсмена можно условно делить на два.

В повседневной жизни мышцы кора выполняют функцию красивой осанки, влияют на походку, устойчивость и координацию движений. Спортсмена практически всегда можно выделить из толпы по его спортивной выправке и уверенным движениям. В первую очередь, это относится к женскому полу, поскольку правильная осанка для женщины очень важна. Спортсмены-мужчины сутулятся чаще, что можно объяснить спецификой некоторых видов спорта (бокс, борьба, плавание и т. п.).

Специфика тренировки мышц кора

Следует сразу сказать, что тренировка мышц кора включает в себя выполнение не самых приятных упражнений. Это объясняется тем, что максимально в работу данная мышечная зона включается во время принятия неудобных и неустойчивых положений. В повседневной жизни это может быть, например, тяжелая сумка в одной руке. Наши усилия в этот момент будут направлены на удержание корпуса в максимально вертикальном состоянии, и это обязательно будет доставлять дискомфорт.

То же самое произойдет, если вы, скажем, будете стоять на одной ноге, слегка наклонившись в сторону и удерживая такую позицию на протяжении длительного времени. Сюда же относятся все виды планок, особенно боковые. В общем, все то, что неудобно. Большая часть всех упражнений для мышц кора носят изометрический (статический) характер.

Гиперэкстензия также затрагивает их, выполнение (в случае если цель – глубокие волокна) должно включать в себя большое количество повторений в подходе, без использования серьезных отягощений, чтобы максимально исключить работу крупных мышечных групп (которые невольно включаются в работу, если нужно поднимать большой вес). Именно поэтому та же гиперэкстензия на начальной стадии рекомендована к

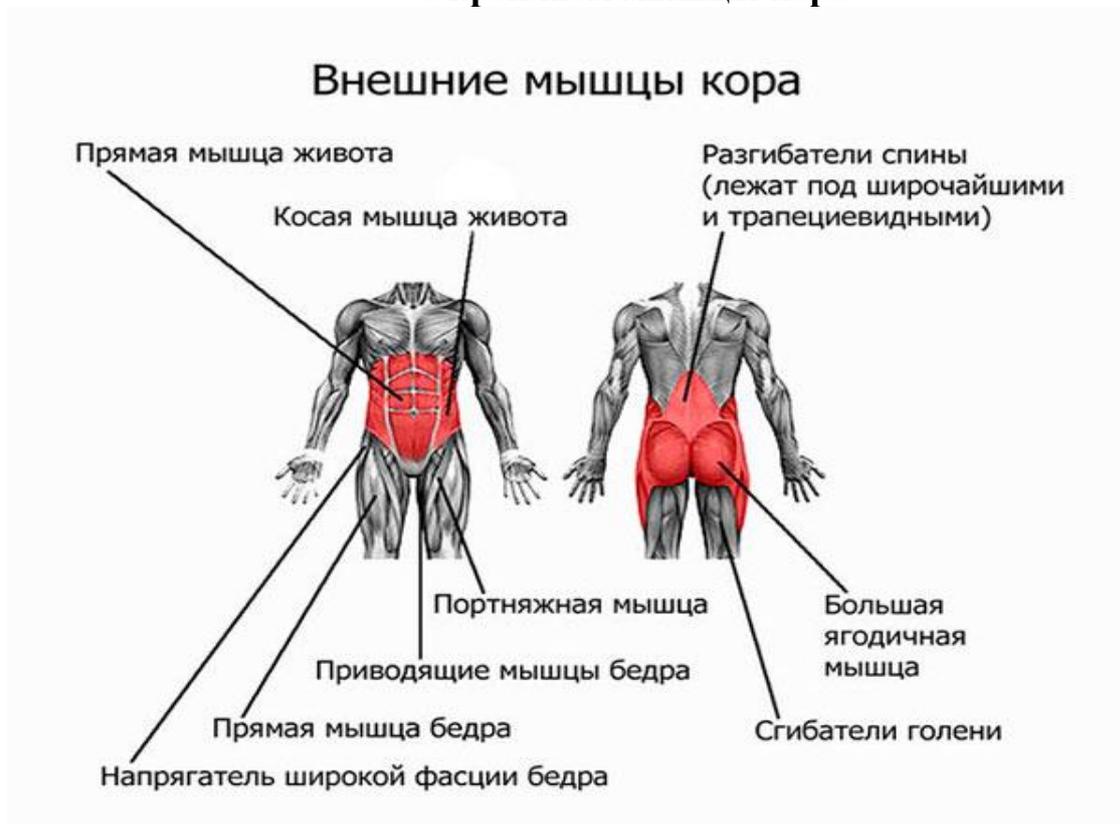
выполнению с большим количеством раз (как, впрочем, и в случае с любыми другими мышечными группами).

Глубину залегания некоторых мышц кора можно ощутить при крепатуре, когда невозможно нащупать место, которое болит.

Сильный пресс, верхняя часть ног, спина и ягодицы – составные части кора, а их развитию необходимо уделять немало внимания.

Мышцы кора – это то, что делает ваше тело сильнее, спину – здоровее, а результаты – выше. Их развитие требует кропотливого подхода, но любое стоящее мероприятие может быть оправданным лишь в том случае, если для достижения цели были затрачены усилия. Даже пословица есть: без труда – рыбка в пруду так и останется.

Укрепляем мышцы кора



Мышцы кора в домашних условиях

Мышцы кора играют важную роль в жизни каждого человека. Кто-то может пренебрегать их развитием лишь потому, что их не видно, но это большая ошибка. Они, по сути, являются центром, от которого идут сигналы на мышечные группы, принимающие участие в различных движениях. Чем

лучше будет развит этот центр, тем сильнее будет импульс, что отражается на результатах в спорте и на общей физической форме обычного человека.

Кроме этого, мышцы кора являются фиксатором позвоночника и особенно важную роль играют в поясничном отделе. Эта зона весьма уязвима, и лишь хороший мышечный корсет может стать залогом относительной ее безопасности.

Упражнения для мышц кора построены на чистой физике. В большей степени они являются изометрическими, то есть выполняются в статическом положении. Попробуем направить наши усилия на развитие этих мышечных групп, затрагивая при этом те места, которые стремится совершенствовать каждый. То есть, укрепляя кор, мы будем делать красивыми свои ноги, ягодицы и живот, а кроме того – оздоравливать спину, улучшая осанку и походку.

Планка классическая



Планка на сегодняшний день стоит на одном из первых мест в ТОПе перечисляемых чуть ли не на все случаи жизни элементов.

- руки согнуты в локтях под углом 90 градусов;
- ноги вместе;
- поверхность туловища и ног представляет собой одну общую прямую;
- голова в нейтральном положении, слегка приподнята (считаю, что мышцы грудного и шейного отдела позвоночника должны быть напряжены);
- время пребывания в заданной позиции – **не менее 1 минуты.**

Те, кто не может выдержать даже этого отрезка времени, должны сделать соответствующие выводы и путем настойчивых тренировок прийти к этой цели. Для тех, кто может держать планку намного дольше, могу посоветовать попробовать увеличить угол сгиба в локтевых суставах (то есть, подать локти слегка вперед). Если бы мы говорили об автомобилях, это называлось бы увеличением колесной базы. В этом случае межпозвоночная нагрузка возрастает. Вы это почувствуете сразу.

ВАЖНО!!! Очень полезно будет поэкспериментировать с петлями TRX. С ослабеванием задней точки опоры (если ноги будут висеть в петлях) часть нагрузки будет смещена на поясничный отдел. Поэтому тем, у кого есть проблемы с позвоночником в этой области, следует посоветоваться с врачом. Преимуществом использования петель является возможность варьирования нагрузки путем смещения взад-вперед и изменения, таким образом, угла, под которым согнуты руки.

Боковая планка

При выполнении боковой планки задействуется боковая часть мышц кора. Все правила классического варианта исполнения в этом случае сохраняются, включая продолжительность. Следует внимательно следить за тем, чтобы туловище и ноги сохраняли одну прямую.

Это упражнение также выполняется в статическом положении, а время его удержания – **не менее 1 минуты**.

Мостик



Речь идет не о классическом гимнастическом мостике, а об упражнении, где поднимается лишь таз, а плечи и лопатки остаются лежать на полу. Для того чтобы определиться с правильным положением тела, за эталон фигуры берем все ту же планку: прямая линия – от поверхности

бедро, до шеи, а голень занимает положение, перпендикулярное полу. Таз должен быть максимально приподнят.

Это упражнение нередко рекомендуют в качестве тренинга для ягодиц, который легко можно проводить даже в домашних условиях. Кроме этого, в работу включена задняя часть бедра. Мостик – отличное упражнение для укрепления поясничного отдела.

За норму продолжительности берем все ту же 1 минуту, но не забываем о том, что упражнение легко становится динамичным, за счет поднятия и опускания таза. Если ориентироваться на количество таких повторений, то их должно быть не менее 40. При этом, что в верхней фазе вы должны на пару секунд зафиксировать положение туловища, а в нижней – лишь обозначить касание пола, но не лечь на него, используя момент в качестве отдыха.

Прогиб, лежа на животе



Говоря о мышцах кора, многие часто забывают об их существовании в верхней части спины. Именно прогиб в спине заставляет работать мышцы по всей ее длине, включая клювовидно-плечевую, а также задействует ягодицы и заднюю часть бедра.

Сложность выполнения этого упражнения можно варьировать за счет степени прогиба в спине, высоты поднятия ног и выпрямления рук вперед. Если стопы ног будут сведены вместе, задача будет усложнена.

Упражнение также является изометрическим, но при качественном исполнении выдержать нужное положение сложнее, чем в случае с планкой.

Однако удерживать позицию вы должны стремиться не менее все той же минуты.

Упражнения для мышц кора повышенной сложности



Почти все упражнения для мышц кора являются достаточно неудобными, так как их выполнение направлено на удержание тела в некомфортных положениях на протяжении длительного времени.

Чем больше точек опоры у тела или предмета, тем меньшая нагрузка приходится на каждую из них. В случае с человеком, эта нагрузка рассматривается в разрезе примыкающих к конечностям (к точкам опоры) мышц.



Таким образом, если мы, пребывая, например, в планке, оторвем от поверхности пола одну ногу, мы увеличим нагрузку и будем вынуждены тратить силы на ее удержание. Можно одновременно вытянуть и разноименную руку. То же самое с ногой можно сделать в мостике. Вы сразу ощутите возросшую нагрузку в области ягодиц и в поясничном отделе.

При выполнении упражнений для мышц кора в домашних условиях вы также можете использовать какую-то нестабильную поверхность. В условиях зала это может стать мяч под названием БОСУ или обычный фитбол, которые можно использовать в качестве поверхности для опоры ног при выполнении любого из перечисленных упражнений. Однако ничего не мешает приобрести такой девайс, чтобы выполнять эти упражнения дома.

Говоря о мышцах кора, следует помнить о том, что их частью также является брюшной пресс, который необходимо укреплять.

Упражнения для кора в зале

Эффективно натренировать какую-либо группу мышц можно как в домашних условиях, так и в тренажерном зале. Первое, что для этого нужно – желание тренирующегося. Это же касается и вопроса о мышцах кора, домашнюю тренировку которых мы рассмотрели в предыдущей статье.

Думаю, к этому моменту мало у кого остались сомнения в отношении важности этой мышечной зоны.

Перечень упражнений для кора:

1. Базовые упражнения.
2. Гиперэкстензия.
3. Гимнастическое колесо.
4. Сведение и разведение ног в тренажере или на блоках.
5. Наклоны с гантелями в стороны.
6. Тренировка с медицинболом.

1. Базовые упражнения

О значимости и эффективности базовых упражнений в развитии каждого спортсмена сказано многое. Рассматривая, например, становую тягу в разрезе укрепления мышц кора, мы уверенно можем сказать, что она направлена на укрепление спины, ягодиц и сгибателей бедра. Но, говоря о спине, можно выделить и обратную сторону медали, которая заключается в прямом нанесении вреда. И чем менее подготовленный человек нагружает себя большими весами, тем ярче становится эта «медаль». Также не стоит забывать о технике выполнения. Но иначе и быть не может, ведь становая

тяга, как и подобает любому базовому упражнению, выполняется с использованием больших весов. Потому что работа направлена в таких случаях на развитие крупных мышц. Но, увы, в ущерб проработке мелких. И это то, что я в одной из статей называл фундаментом, без которого невозможно никакое строительство.

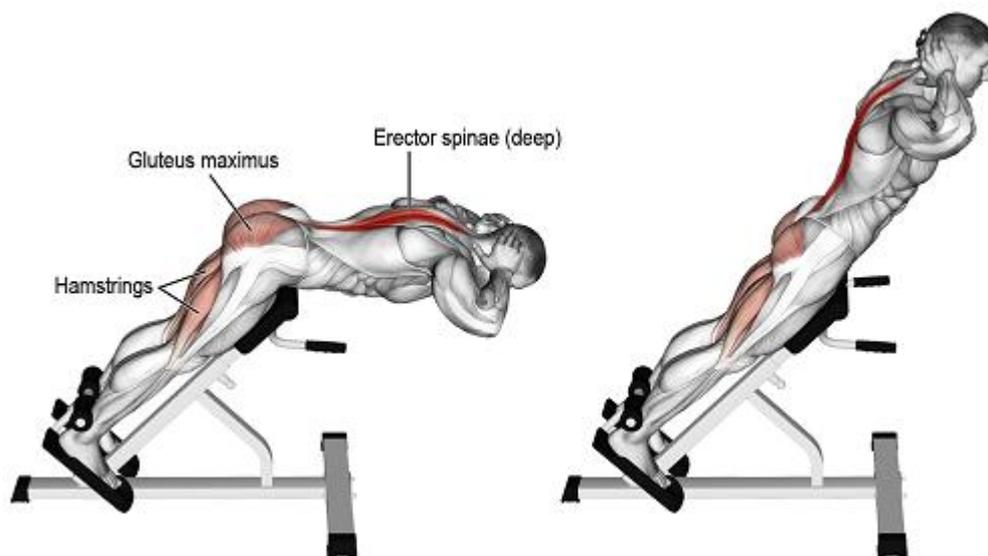
Таким образом, несложно сделать вывод, что если бы становая тяга предполагала рабочие веса, позволяющие выполнять несколько десятков повторений за подход, то это стало бы неплохим упражнением для мышц кора. Но тогда не было бы разговора о росте массы. Поэтому, в конечном итоге, нагрузка направляется на крупные мышечные группы, а мелкие проработать в таком режиме попросту не удастся.

А вот приседания для развития мышц кора играют куда большую роль, при условии их правильного выполнения. В противном случае эффект будет противоположным. Приводящие мышцы и сгибатели бедер, ягодицы, пресс, спина – в этом упражнении принимает участие все, что нам необходимо. Но формула остается той же – польза для мышц кора и спины будет куда выше **от 15 повторений, нежели от 8.**

На примере базовых упражнений можно увидеть прямую зависимость между сильными мышцами кора и результатами в приседаниях или становой тяге. То есть, укрепляя кор, вы готовитесь накинуть еще блинов на свою штангу.

2. Гиперэкстензия

Гиперэкстензия – это одно из самых полезных упражнений, которое помогает не только развить, но и укрепить мышцы спины в области поясницы. Техника выполнения: руки, находящиеся за головой в «замке», непроизвольно создают давление и избыточную нагрузку на затылочную часть, а значит, и на шейно-грудной отдел позвоночника. Лучше всего ладони или пальцы держать около висков или ушей, либо же скрестить на груди. Голова направлена перед собой. Верхняя фаза корпуса расположена слишком высоко, образуя чрезмерный прогиб в пояснице.



Вполне достаточным станет достижение ровной линии, состоящей из ног и туловища. Остальная работа не только не является полезной, но также может негативно отразиться на вашей пояснице.

Слишком быстрое опускание корпуса. Во-первых, негативная фаза любого упражнения, как правило, выполняется дольше, во-вторых быстрое опускание создает «смазанную» нижнюю точку амплитуды и провоцирует рывок, за счет последующего маха туловищем. Это является неэффективным и – опять же – бесполезным, поскольку в нижней фазе в этом случае мышцы, фиксирующие поясничный отдел позвоночника, сначала резко выходят из тонуса, затем так же резко сокращаются.

Стремление к большим отягощениям. Мы с вами рассматриваем гиперэкстензию в качестве элемента тренинга мышц кора, поэтому залогом качества здесь станет как раз количество. Выполняйте упражнение до жжения в мышцах и полного утомления. Кроме этого, у вас должно быть достаточно сил, чтобы сделать секундную паузу, задержавшись в верхней отметке, а в нижней фазе спина должна несколько округлиться в пояснице, которая не скажет «спасибо» за дополнительный вес.

Помощь за счет сокращения мышц ног. Как и любой рывок, это облегчит упражнение, но сделает его не таким эффективным.

Повороты корпуса в стороны. Этого делать категорически не нужно. Вместо пользы вы можете нанести только вред.

Избегая этих ошибок, вы сделаете свою гиперэкстензию правильной и качественно разовьете заднюю часть мышечного корсета.

Гиперэкстензия – упражнение, которое любят рекомендовать многие врачи.

3. Гимнастическое колесо.

Самое элементарное упражнение для мышц кора с гимнастическим колесом – это работа с переходами из положения на коленях в положение лежа. Хотя по своей сути оно далеко непростое, и многие жалуются на то, что ощущения в следующие два дня после выполнения этого упражнения становятся тяжелее, чем после любого тренинга на пресс.

Техника выполнения: основная задача – «прокатится» на колесе, упираясь в него руками. При этом колени должны оставаться на полу, а верхняя часть бедра и грудь устремляются к полу. Грудь – задача для тех, кому не мешает живот. Но в любом случае касание пола должно быть символичным. Вы не должны даже на секунду лечь на него, превращая это в фазу отдыха. В верхней фазе (колесо прикатилось к коленям) также не нужно задерживаться – оканчивается движение в одном направлении и сразу начинается обратное.

Польза от гимнастического колеса:

- развитие мышц брюшного пресса, включая косые (важно вытягивать руки максимально вперед);
- укрепление спины (здоровье позвоночника);
- тренинг ягодиц, включая малую ягодичную мышцу.

Отличное упражнение, которое также подойдет для выполнения в домашних условиях.

4. Сведение и разведение ног в тренажере

Эффективное упражнение, стимулирующее улучшение кровообращения в органах малого таза, что в крайней степени важно для

мужчин, в частности, для профилактики простатита, однако почему-то прибегают к нему преимущественно женщины.

Все же еще не в каждом зале есть такие сидячие тренажеры, но зато везде есть блоки, которые можно поднимать, зафиксировав поочередно на каждой из ног трос с креплением. Да, нагрузка несколько сместится, но радикально на картине это не отразится.

Техника выполнения: сведение ног в тренажере в первую очередь направлено на укрепление внутренней части бедра. Чем большей будет ваша рабочая амплитуда, тем лучше – сводите и разводите ноги максимально. Также постарайтесь не филонить в негативной фазе: разводите ноги не быстро, придерживая вес. В качестве альтернативы подойдет работа в блочном тренажере, где ваше усилие будет приходиться на опускание ноги из поднятого в сторону состояния. Алгоритм выполнения – идентичный.

Разведение ног в тренажере в большей степени задействует ягодичы и наружную часть бедра. Выполнять упражнение также следует с большим количеством повторений на максимальную амплитуду. Не гонитесь за весами – здесь цель совершенно другая.

В качестве альтернативы – все те же блоки и тросы. Только усилие в этом случае будет приходиться на отведение ноги в сторону. Также ногу отводить можно и назад, смещая нагрузку на заднюю часть (для такого упражнения тоже существует специальный тренажер). Недостаток этого варианта, в сравнении с сидячим тренажером, состоит в удобстве и количестве затрачиваемого времени (из-за невозможности задействовать одновременно обе ноги). Однако есть и преимущество: в работу включаются ваши «бока».

Полезьа от сведения и разведения ног в тренажере:

- улучшение кровообращения в органах малого таза (профилактика простатита, геморроя и т. д.);
- тренинг ягодичных мышц (как средней, так и малой);
- проработка внутренней и наружной части бедра (в основном работают все же приводящие мышцы).

Включение в свою спортивную программу этого элемента в скором времени даст ощутить плоды.

5. Наклоны с гантелями в стороны

Здесь все очень просто. Основная направленность упражнения – косые мышцы пресса и нижние мышцы спины. Это частично та самая нагрузка, когда мышцы кора развиваются в неудобных положениях тела, направляя свои усилия на его стабилизацию. В качестве гантели может быть использован, например, блин от штанги, а также альтернативой станет работа в блочном тренажере.

Техника выполнения: отягощение находится в одной руке, вторая рука расположена на поясе или у головы, чтобы исключить ее помощь посредством произвольных рывков и создания дополнительного противовеса. Наклон должен производиться в сторону руки с гантелью, траектория наклона – исключительно в сторону, без движений назад или вперед. Таз сохраняется неподвижным, все движения выполняются плавно, без рывков – «тянуть» следует с помощью изолированной, целевой группы мышц.

Рабочие фазы – и при наклоне, и при выпрямлении туловища. При наклоне в левую сторону нагружается правая сторона тела, в правую – левая.

Польза от наклонов с гантелями в стороны:

- развитие мышц пресса (наиболее активны косые мышцы);
- укрепление нижних мышц спины (включая квадратную поясничную);
- проработка ягодичных мышц.

Можно перечислить еще некоторые стабилизирующие мышцы, в частности, ромбовидные, и другие группы, однако это касается и других перечисленных упражнений, но наше внимание направлено ведь исключительно на зону кора, поэтому незачем говорить о косвенном участии, например, плеча.

6. Тренировка с медицинболом

Эффективность любых упражнений с медицинболом достаточно высока. В некоторых случаях его можно заменить блином от штанги подходящего веса. Тренировка с медицинболом или с блином строится на вращательных и поворотных движениях или наклонах корпусом. С этим спортивным мячом можно выполнять даже элементарные упражнения для пресса, используя его в качестве эффективного утяжелителя.

Пошаговые повороты корпусом в стороны, «скручивания», работа с разворотами в тренажере для пресса – это и многое другое можно выполнять с медицинболом или любым подходящими отягощением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Указанных элементов вполне достаточно для достижения эффективных результатов и для того, чтобы максимально разнообразить свою тренировку. И помните, что любая работа, заставляющая ваши мышцы дрожать и болеть, уже через несколько дней откладывается миллиметрами пользы в вашем теле.