

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Ми продовжуємо спілкуватись з вами дистанційно, починаємо вивчення навчального модуля «Гімнастика». Пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

ТЕМА УРОКУ: ***ГІМНАСТИКА. Силові тренування. Основні принципи та приклади вправ.***

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте розминку (ранкова зарядка):

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=43s>

2. Силове тренування - принципи, ефекти та приклади вправ

Ви шукаєте спосіб збудувати фігуру своєї мрії, хочете покращити свою фізичну форму або збільшити м'язову масу? Силові вправи стануть чудовим рішенням! Ми пояснюємо, що таке силове тренування і як його можна структурувати.

Силове тренування – що це?

Силові вправи передбачають роботу з навантаженням. Це може бути вага вашого тіла (у цьому вся суть художньої гімнастики) або зовнішнє навантаження у вигляді гантелей, штанги чи гирі. Силові тренування потребують систематичності. Їхні результати з'являються не відразу, але можуть зберігатися довгі роки після закінчення спортивних пригод.

Правильно сплановані силові вправи можуть виконувати люди різного віку, незалежно від віку та статі. Всупереч поширеній думці, тренажерний зал є відмінним рішенням для людей, які страждають на різні види хронічних захворювань, у тому числі діабет і метаболічний синдром, оскільки допомагає регулювати гормональний баланс організму і рівень цукру в крові.

Цікаво, що заняття в тренажерному залі рекомендують і людям, які страждають на хвороби опорно-рухового апарату. При застосуванні подразника у вигляді зовнішнього опору кістки стають міцнішими, оскільки у них утворюються додаткові кісткові трабекули (це так званий закон Дельпеча-Вольфа).



Якщо ви хочете розпочати силові тренування, основою стане план вправ. Щоб гармонійно розвивати свою фігуру, недостатньо використовувати на кожному тренуванні абсолютно однакову вагу в тих самих вправах. Один із основних принципів розвитку тренувань передбачає постійний прогрес. Він може враховувати багато змінних навчань, у тому числі:

- навантаження;
- діапазон повторень чи кількість підходів;
- час перерви між наступними серіями;
- темп, у якому ви виконуєте окремі повторення (так званий час під напругою).

Ніколи не слід змінювати всі параметри тренування одночасно. Це прямий шлях до перетренованості чи травми.

Самостійно скласти план тренувань у тренажерному залі непросто. Якщо ви робите це вперше, подумайте про те, щоб звернутися по допомогу до особистого тренера. Він підбере вправи з урахуванням вашого стану здоров'я та спортивної форми. Він також надаватиме допомогу під час їхнього виконання. Пам'ятайте, що підняття тяжкості (особливо важких) набагато схильні до травм, ніж біг або інші види кардіо, і вимагає бездоганної техніки і концентрації.

Силові тренування під вагою власного тіла:
<https://www.youtube.com/watch?v=imKGm85nie4>



Спрощено силові вправи можна розділити на дві групи – функціональні та статичні. В обох типах тренувань використовуються ваги, але по-різному.

Функціонально-силове тренування використовується у розвиток рухових якостей, важливих з погляду конкретної спортивної дисципліни.

Таким чином, ви працюєте, серед іншого: підвищення швидкості, маневреності, вибухової потужності або сили удару.

Якщо ви бігаєте кожен день, функціональне силове тренування може включати випадати з гірями, присідання зі штангою або поштовхи стегнами. У свою чергу, людям, які займаються бойовими мистецтвами, слід зосередитись на багатосуглобових вправах, які активують одночасно безліч рухових одиниць. Присідання та станова тяга ідеальні.

Можна сказати, що функціональні силові тренування призводять до покращення м'язової сили та м'язової чутливості, але без збільшення маси тіла. Вага тут менш важливий, а більш важлива усвідомленість руху і його точність.

У свою чергу, статичні силові вправи переважно використовуються для формування фігури, збільшення сили та м'язової маси.

Статичне тренування може складатися з багатосуглобових вправ (наприклад, присідань) та ізолюваних вправ (наприклад, згинання рук зі штангою, гантелями). Вони виконуються зі змінною, часто дуже важкою вагою та перед дзеркалом, щоб мати можливість постійно контролювати техніку руху.

Функціональне силове тренування з низькими навантаженнями більшою мірою стимулює м'язові волокна, що повільно скорочуються. У свою чергу, статичне тренування, що виконується з малою кількістю повторень, але з великою вагою, активує волокна, що швидко скорочуються.



Тренування на грудні м'язи: <https://www.youtube.com/watch?v=VmLjfTZWsyg>

Кілька прикладів вправ, які можна включити у своє силове тренування.

План слід змінювати кожні кілька місяців, щоб забезпечити варіативність тренувального стимулу та запобігти перетренованості. Якщо ви використовуєте важкі ваги, частота серцевих скорочень не є показником інтенсивності вашої роботи, оскільки ваше серце не може впоратися з локальною втомою м'язових волокон. Намагайтеся звернути увагу на максимальну вагу в тій чи іншій вправі.

Станова тяга: <https://www.youtube.com/watch?v=3n1ceLPgtRs>

Станова тяга - відмінна вправа для розвитку м'язів спини, ніг та живота. Як її робити?

Встаньте поряд із штангою, ноги на ширині плечей. Зігніть стегна і обережно зігніть коліна. Не забувайте тримати спину прямо, а голову на одній лінії із тулубом. Візьміть штангу хватом зверху. Відведіть лопатки назад і виштовхніть груди вперед. Підніміть штангу від землі і повільно випростайтеся, утримуючи вагу якомога ближче до гомілок, а потім до стегон. Випряміть тулуб, але не перенапружуйте спину.

Коли ви опускаєте штангу, почніть зі згинання у стегнах. Згинайте коліна тільки тоді, коли вага опуститься нижче за їх рівень.

Правильне виконання тяги вимагає практики, тому почніть займатися тільки зі штангою. При перенесенні важких вантажів можна надягати тренувальні рукавички, які захистять руки від мозолів.

Присідання зі штангою:

<https://www.youtube.com/watch?v=mkOPUCXzlB4>

Присідання зі штангою - ідеальний спосіб отримати сильні та м'язові ноги. Регулювати обтяження можна за рахунок широкого розмаїття дисків для штанги. Найпопулярніші ваги таких млинців від 1,25 до 25 кг. Почніть із того, що поставте ноги на ширині плечей. Візьміть штангу широко розведеними руками. Висуньте груди вперед, напружте живіт і сідниці. Зберігаючи природне положення хребта, присідайте хоча б під прямим кутом (деякі персональні тренери рекомендують присідати з майже торканням сідниць підлоги). Повільно встаньте, але не перегинайте колінні суглоби.

Не забувайте дивитися прямо перед собою і коліна трохи розводити назовні, а не всередину.

Присідаючи з важкими вагами, варто подбати про страхування. При необхідності ваш партнер допоможе вам зберегти хорошу поставу, якщо ви почнете надто сильно нахилитися вперед.

Підтягування на турніку:

<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgyO0>

Підтягування чудово розвивають м'язи плечового пояса. Ви можете виконувати їх у різний спосіб – хватом зверху, знизу, нейтральним хватом або навіть хватом однією рукою. Турнік слід вішати досить високо, щоб у повністю підвішеному стані пальці ніг не торкалися підлоги. Звертайте увагу на те, щоб завжди опускатися до повного випрямлення рук, рух повинен

починатися з лопаток, а не згинання рук у ліктях. «Продвинуті» люди можуть виконувати підтягування на поперечині з додатковою вагою.



Силові тренування – ефекти

Регулярне виконання силових тренувань приносять безліч позитивних ефектів для фізичного та психічного здоров'я:

- збільшення сили та розширення м'язової маси;
- покращення центральної стабілізації;
- зміцнення суглобів та кісток;
- зниження рівня цукру в крові та рівня холестерину;
- зниження рівня стресу.

Намагайтеся виконувати силові вправи вдома чи тренажерному залі хоча б 3 рази на тиждень. Тоді ви спостерігатимете стабільний прогрес у своїй формі. Завжди починайте з легких ваг. Тільки коли ви освоїте техніку виконання окремих вправ, настане час збільшувати навантаження.

Подані нами вправи – це лише приклади, універсальні. Додатково на кожному тренуванні ви можете виконувати вправи ізольовано для певної частини тіла, спрямовані на розвиток лише одного м'яза, наприклад біцепса, трицепса або грудей.

Переконайтеся, що силові тренування – для вас!

Силові тренування є чудовим доповненням до інших дисциплін, але може використовуватися як самостійне фізичне навантаження.

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!