

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

Методическая работа
«Силовая тренировка дома»

Выполнил:
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Мадан Эдуард Иванович

г. Фокино
2024

Регулярное выполнение силовых упражнений ускоряет метаболизм, сжигает калории, делает фигуру рельефной, стройной и подтянутой. И, конечно, силовые тренировки помогают стать физически сильнее и выносливее.

Силовые тренировки дома - это выполнение упражнений с собственным весом или отягощениями. Иногда силовые нагрузки называют ещё и анаэробными, так как организм вырабатывает энергию без участия кислорода, за счёт гликогена мышц.

1. Как правильно проводить силовую тренировку

Необходимость разминки перед началом любой тренировки это аксиома, не требующая подтверждений. Разогретые растянутые мышцы и связки. Подвижные суставы снизят риск травматизма, увеличат диапазон движений и повысят эффективность тренировки.

При силовых упражнениях суставы получают значительную нагрузку. Разминка перед тренировкой повышает выработку синовиальной жидкости - физиологичной внутрисуставной смазки. Это повышает подвижность суставов.

Не следует включать в разминку статическую растяжку - когда максимально растянутые мышцы некоторое время выдерживать неподвижно. Это снижает эффективность тренировки почти на 10%.

Интенсивность разминочных упражнений повышается постепенно, отдых между разминкой и основной частью тренировки 3-5 минут. Чтобы успеть восстановить дыхание и чтобы мышцы не остыли. Длительность разминки 7-10 минут.

2. Перерывы между подходами

Паузы между подходами нужны для восстановления сил. Мышцам нужно время, чтобы отдохнуть и восстановиться после нагрузки. Сказать точно, какой интервал нужен между подходами сложно, так как это зависит и от цели тренировки, и от количества повторений, и от сложности упражнения и, конечно, от уровня подготовки самого спортсмена. Ориентируйся на перерыв 1-5 минут.

3. Какие снаряды нужны для силовых упражнений в домашних условиях

Лучше всего мышцы растут при работе со свободными весами - штангой или гантелям. Штанга дома есть не у всех, а с гантелями проще. Оптимально, если у тебя разборные гантели, например, от 2 до 12 кг, чтобы можно было увеличивать нагрузку. Это необходимое условие для роста мышц.

Но если стандартных отягощений нет, выход можно найти всегда. Есть много эффективных силовых упражнений с собственным весом. А недостающие снаряды можно заменить подручными средствами - рюкзаком с книгами или пластиковыми бутылками, наполненными водой.

4. Комплекс домашних тренировок с силовыми упражнениями

Базовая программа силовых тренировок включает упражнения для мышц ног, пресса, спины и рук. Если ты начинающий любитель фитнеса, достаточно 1-2 подходов. Для более опытных рекомендуем выполнить 3-5 подходов.

1) *Упражнение для мышц груди с гантелями*

И.П. - лежа на спине, руки с гантелями наверху. На выдохе руки сгибаем в локтях, на вдохе возвращаем руки в исходное положение - выпрямляем (если гантелей нет, то можно литровые бутылки наполнить водой),

3 подхода по 15 раз.

2) *Упражнение - отжимание от пола*

И. П. - упор на ладони, стоя на коленях. На выдохе сгибаем руки, опускаемся грудью к полу, на вдохе выпрямляем руки. Выполняем отжимание. Важно держать спину ровно, без прогиба в пояснице.

Выполняем 10 отжиманий по 3 подхода.

3) *Упражнение - «Французский жим»*

Руки с гантелями держим над головой. На выдохе сгибаем руки в локтях, заводя руки за голову. На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Выполняем 15 раз по 3 подхода.

4) *Упражнение для дельтовидных мышц*

И. П. - стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. На выдохе поднимаем руки с гантелями перед собой, ладони смотрят вниз, затем руки разводим в стороны, на вдохе руки сводим вперед и опускаем вниз.

Выполняем 15 раз по 3 подхода.

5) Упражнение - Разгибание рук от локтя

И. П. - стойка ноги врозь. Руки согнуты в локтях, корпус наклонен вперед. Сгибаем и разгибаем руки в локтях.

Выполняем 15 раз по 3 подхода.

6) Классическая планка на прямых руках

Работают практически все мышцы. Корпус от пяток до макушки должен составлять прямую линию. Не поднимай и не опускай таз. Ладони строго под проекцией плеч. Взгляд направлен в пол, перед собой. Если классическая планка даётся легко, усложни упражнение - делай планку на предплечьях. Держать планку не более 30 сек.

7) Упражнение - Махи согнутой ногой с гантелей

И. П. - Встать на колени и упор на предплечье(то есть руки согнуты в локтях), гантеля зажата под коленом. Шея расслаблена, голова опущена вниз. Отводим ногу назад и вверх, направляя пятку в потолок. Зафиксируйте положение усилием мышц пресса и удерживайте прямое положение корпуса, не прогибайтесь в пояснице.

Выполняем упражнение 20-25 раз на каждую ногу.

8) Упражнение - Махи прямой ногой

И.П. - стоя на коленях и упор на предплечье (без предмета). На выдохе выполняем разгибание в тазобедренном и коленном суставах напрягая ягодицу. Поднимаем ногу вверх, спину держим ровно. На вдохе плавно опускаем ногу вниз. Ногу на пол не ставим, угол между полом и ноги 25-30 - градусов. Ногу держим на вису.

Выполняем упражнение 20-25 раз на каждую ногу.

9) Упражнение - Подъем таза из положения лежа

И. П. - лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ноги на ширине плеч, опора на всю стопу .Гантели положить на бедра и зафиксировать. На выдохе поднимаем

таз напрягая ягодицы не поднимая лопатки. На вдохе медленно опускаем таз вниз. Выполняем упражнение 15-20 раз по 3 подхода. Это упражнение можно делать без предмета. И. П. тоже самое, правая нога вверху, поднимая с начало правую ногу вверх, а потом левую ногу вверх. 15-20 раз.

10) *Упражнение - Наклоны вниз к ногам с гантелей*

И.П. - встать ровно скрестив ноги, в руках гантеля. Правая нога впереди. На выдохе наклоняем корпус вниз, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнение 20 раз, затем меняем ногу, левая нога впереди.

5. Завершай тренировку растяжкой

При выполнении силовых упражнений мышцы сокращаются и укорачиваются из-за частого пребывания в нарастающем спазме. Сила, выносливость, масса прогрессируют, а гибкость снижается. Ухудшается кровообращение, прогресс может затормозиться или совсем остановиться. Чтобы этого не случилось, возьмите за правило каждую тренировку завершать статической растяжкой.

Список использованных источников:

1. Физиология человека. В 3-х томах. Под ред. Р.Шмидта и Г. Тевса. - М.: Мир, 1996.
2. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. -М.: Наука, 1984.
3. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: методическое пособие.
4. www.fitstars.ru