**23.11.22 г.**

**Группа 22-В - 9/1 КОМ 1-я пара.**

**Занятие № 17. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ.**

Гантели — самый простой спортивный снаряд, который позволяет нагрузить практически все группы мышц. Занятия с ними доступны в любом возрасте, у них широкий выбор веса снаряда. Гантели не связаны друг с другом и при их удерживании обе руки действуют независимо, в отличие от выполнения упражнений с гирей. Гантели могут заменить практически все упражнения со штангой, это удобно при самостоятельных занятиях дома. Во время нагрузки включаются мышцы-стабилизаторы и появляется возможность работать в большей амплитуде. Стабилизаторы – это группа мышц, которые фиксируют тело в определенном положении (они не принимают участия в движении) и защищают от различного рода повреждений. При работе с гантелями нужно соблюдать стабильное положение корпуса и лопаток. Удерживать силу корпуса и подвижность в конечностях. А также, четко контролировать технику упражнения в момент опускания гантели. Упражнений с гантелями очень много, мы разберем несколько упражнений на каждую группу мышц и составим свой комплекс. Приседания с гантелями: и.п: встать прямо, ноги на ширине плеч, голова смотрит вперед и слегка вверх. На вдохе медленно приседаем, до тех пор, пока бедра не станут параллельно полу или чуть ниже. Затем начинаете подниматься вверх, производя толчок пятками, делая выдох на усилие. Выпрямить ноги и вернуться в и.п.; выпады с гантелями: и.п. тоже, на вдохе выполнить шаг вперед, опуститься в выпад соблюдая прямые углы в коленных суставах. Вернитесь в и.п., отталкиваясь пяткой; поднятие на носки: и.п. основная стойка, на выдохе быстро и плавно подняться на носки, на вдохе медленно опуститься вниз; махи: и.п. о.с., гантели расположены перед собой. Руки согнуты в локтях и жестко зафиксированы во время упражнения, ладони смотрят друг на друга. Тело немного наклонено вперед, в пояснице прогиб, колени чуть согнуты. На выдохе разводим гантели, локти уходят в стороны и вверх. Дойдя до плеча, задерживаемся и на вдохе медленно опускаем гантели вниз, перед собой; жим лежа: и.п. лежа на скамье, руки с гантелями согнуты в стороны и чуть выше груди. Поясница прогнута, ступни жестко упираются в пол. Сделать глубокий вдох и выдыхая сделать жим гантелей вверх. В верхней точке руки прямые, гантели сведены вместе. Задержка и затем медленно опустить гантели в и.п.; французский жим сидя с одной гантелью: и.п. сидя на скамье, спина прямая. Руки вверху, а плечи прижаты к ушам. В движение участвует только предплечье. На вдохе заводят за голову, на выдохе распрямляют руки в локтях, движения плавные и рывки недопустимы; тяга с гантелью на скамье: и.п. правая ладонь и колено на скамье, левая нога отставлена назад и вбок. Гантель в левой руке, ладонью к себе. На вдохе потяните гантель как можно выше, локоть двигая максимально назад, на выдохе опустить снаряд; шраги (пожимание плечами) с гантелями: и.п. о.с, руки вытяните по швам. На выдохе тяните плечи вверх на столько высоко, насколько сможете. Зафиксируйтесь в этом положении на секунду, и вернитесь в исходное положение. Далее повторим сгибание и разгибание рук из положения виса. Выполняем на высокой перекладине, исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и туловище выпрямлены, ноги согнуты в коленях и скрещены. Не касаемся пола. Подтягиваясь, следим за подбородком, необходимо пересечь верхнюю линию грифа перекладины, опускаемся в вис и продолжаем выполнение упражнения. Ошибки: подтягивание рывками или с махом ног; подбородок не поднялся выше грифа; сгибание рук не синхронное. Гиря более сложный спортивный снаряд, к которому необходима первоначальная подготовка, занятия с отягощением, в частности с гантелями. Нагрузка должна возрастать постепенно. Гиря позволяет выполнять различные упражнения, как на всё тело, так и нагружать отдельные группы мышц. Благодаря этим нагрузкам, человек развивает силу, координацию и выносливость. А значит, при меньшем количестве времени, занятие проходит более эффективно. Главное правило во время тренировок с гирей — это соблюдение техники упражнения, она не должна меняться на протяжении всех повторений. Успех тренировки напрямую зависит от равномерно распределенной нагрузку между мышцами спины и ног — самой сильной группы мышц. Это не только повысит эффективность занятий, но и исключит травму спины. Импульс на осуществление маховых и толчковых движений должны давать мышцы бедер и ягодиц, а не мышцы рук. Мы разберем основное упражнение с гирей, а именно рывок. Это упражнение, когда гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку. Для лучшего усвоения техники его стоит разбить на 4 части: попеременные махи разными руками, махи двумя руками, синхронизация дыхания при выполнении махов и подъемов, подъем и фиксация гири в верхнем положении. Особое внимание следует уделить на правильный захват дужки гири и фиксацию её в верхнем положении руки. Прежде чем приступать к рывку, выполним специально-вспомогательные упражнения: взявшись за дужку гири сверху, сделать сгибание и разгибание ног; разгибая ноги, одновременно двумя руками поднять гирю к подбородку; повторить тоже положение ног и поднять гирю вверх над головой на выпрямленные руки. Вернуться в исходное положение; встать ноги врозь захват правой за дужку гири. Рывковым движением подъем гири на грудь, продевая кисть внутрь дужки. Скинуть гирю с плеча на замах. То же другой рукой; стойка ноги врозь шире плеч, двумя руками сделать захват гири за дужку сверху. Выполнить махи до уровня груди, разгибая спину и ноги в коленных и тазобедренных суставах; оставаясь в том же исходном положении, выполнить три маха одной рукой, затем перехват и три раза другой; встать в стойку ноги врозь, гиря за головой. Выполнить наклоны вперед. Ранее мы выяснили, чем полезны упражнения с гирями, но у этого снаряда есть и недостатки: гиря не самый эффективный снаряд в работе над ростом мышц; начинающим нужно выполнять упражнения с гирей осторожно и соблюдать точную технику, иначе высока вероятность травм; техника важна и из-за нагрузки на спину, неправильное выполнение может привести к проблемам с позвоночником. Теперь переходим к выполнению рывка гири: рывок гири 6 или 8 килограмм двумя руками; рывок гири одной рукой; рывок гири другой рукой. В конце хотелось бы добавить, что заниматься с гирями очень весело! Такие упражнения, как рывки, «восьмерки» одновременно динамичны, сложны и приятны. При выполнении множества повторов, вы получаете отличную нагрузку и эффективную тренировку. А сложные упражнения как жонглирование гирями и турецкий подъем, выглядят очень эффектно и красиво, жонглирование зачастую просто поражает.
За счет своей универсальности гири могут сделать вас выносливей, стройнее и сильнее. Выходит, отличная мотивация! Не правда ли, ребята?