

**1. Влияние упражнений с отягощениями на организм человека.**

Сильными не рождаются, сильными становятся в результате мышечной деятельности. Чтобы нормально развиваться и быть здоровым, человек должен двигаться. В результате систематического применения упражнений с отягощениями увеличиваются объем и сила мышц, улучшается подвижность суставов и эластичность связок.

Упражнения с отягощениями оказывают положительное влияние на работу лёгких и сердечно-сосудистой системы. Одновременно с тренировкой скелетных мышц тренируется мышца сердца(миокард). Повышается обмен веществ, более слаженно и четко работает нервная система.

С помощью отягощений развиваются те мышцы, которые не получают должной нагрузки в повседневной работе. Воздействуя на все мышечные группы ,упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это последовательным, плавным переходом от малых нагрузок ко все более возрастающим, постепенным увеличением напряжений мышц и усложнением движений.

**2. Методические советы занимающимся.**

С отягощениями можно заниматься с 11 летнего возраста, вес гантелей от 0,5 кг до 3-х, предварительно следует пройти медицинский осмотр у врача и получить у него разрешение.

Каждое занятие начинают с разминки без отягощений, которая не должна быть длинной и утомительной. Первое время занятия с гантелями следует проводить через день, а впоследствии, при хорошей тренированности ежедневно. Рекомендуется заниматься во второй половине дня, причем не раньше, чем через два часа после приема пищи.

Количество повторений зависит от веса снаряда. Чем больше вес снаряда, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе и наоборот. Новичкам следует упражняться со средним весом , при котором возможно повторять упражнения от 8до 10 повторений в одном подходе. Чтобы контролировать правильность выполняемых упражнений, рекомендуется заниматься перед зеркалом. Темп выполнения упражнений – средний, избегайте рывков, важно чувствовать напряжение работающих мышц на всем протяжении пути движения отягощения.

Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание! Как правило вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Для одинакового развития мышц рук и ног, для симметричного развития туловища надо проделывать упражнения одинаковое количество повторений. Если во время занятий мышцы стали твердыми( как бы наливаются), нужно переключится на упражнения для другой части тела ( с рук на ноги и наоборот). Во избежание развития диспропорции телосложения необходимо выполнять упражнения на все мышцы туловища.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе, но можно и в хорошо проветренном помещении. Каждое занятие необходимо завершать водными процедурами( обтирание, обливание, душ, ванна). При плохом самочувствии, недомогании тренироваться не рекомендуется.

**3. Примерный комплекс упражнений для начинающих.**

*1. Одновременный жим гантелей стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели к плечам ладони внутрь. 1- гантели вверх, вдох. 2 – и.п., выдох. 3 – гантели в стороны, вдох. 4 – и.п.. выдох. 8-12 повторений.*

*2. Поочередное разведение и поднимание гантелей стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели вперед ладони внутрь. 1 – гантели в стороны, вдох. 2 – и.п. 3- гантели вверх, вдох.4 – и.п., выдох. 8-12 повторений.*

*3. Попеременный подъём гантелей перед собой стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу сбоку, ладони внутрь. 1 – левая вперед до уровня глаз, ладони вниз, выдох. 2 – и.п., вдох. 3 – правая вперед, 4 – и.п., вдох. 8-12 повторений.*

*4. Одновременный подъём гантелей на бицепсы стоя. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу ладони внутрь. 1- согнуть руки ладони вперед, вдох. 2- и.п., выдох. 8-12 повторений.*

*5. Одновременный подъём гантелей из-за головы вверх стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели за головой.1- гантели вверх, выдох. 2 – и.п., вдох. 8-12 повторений.*

*6. Чередование одновременного разведения и одновременного сгибания рук. И.П. – наклон туловища вперед, гантели вперед, ладони внутрь.1 – разведение гантелей в стороны, вдох.2- и.п., выдох. 3- согнуть руки, ладони назад, вдох. 4 – и.п., выдох. 8-12 повторений.*

*7. Выпады с подниманием гантелей. И.П.- стойка ног на ширине ступни, гантели к плечам, ладони внутрь.1 – выпад левой вперед, гантели вверх, ладони внутрь, вдох. 2- и.п., выдох. 8-12 повторений.*

*8. Приседания с гантелями. И.П.- стойка ног на ширине ступни, гантели внизу, ладони назад. 1- присед, согнуть руки, ладони назад, вдох. 2 – и.п., выдох. 8 – 12 повторений.*

*9. Выпады в стороны с гантелями. И.П. – широкая стойка ног, гантели внизу , ладони внутрь. 1- присед на левую, гантели вперед, вдох. 2 – и.п., выдох. 3 – то же на правую, вдох.4- и.п., выдох. 8-12 повторений.*

*10. Наклон-растяжка. И.П.- широкая стойка, наклон вперед, руки вперед, гантели касаются пола. Пружинистые, покачивающие произвольные наклоны вперед, руки от пола не отрывать. 8-12 повторений.*