

Методические рекомендации по выполнению упражнения "Присед со штангой"

автор: тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

О.П. Крыжановский

Введение

Присед со штангой — одно из основных и наиболее эффективных упражнений в пауэрлифтинге и атлетической подготовке в целом. Это многосуставное движение, которое активно задействует мышцы ног, ягодиц, спины и корпуса, а также помогает развить силу, мощь и стабильность. В данной статье представлены методические рекомендации по выполнению приседаний со штангой, включая технику, этапы обучения, ошибки и рекомендации по тренировкам.

1. Техника выполнения

1.1. Исходная позиция

1. Стойка: Разместите штангу на верхней части трапециевидных мышц (или на задней части плеч, в зависимости от стиля приседа — классический или фронтальный). Расположите ноги на ширине плеч или чуть шире, носки слегка развернуты наружу.
2. Хват: Хват штанги должен быть комфортным, руки располагаются чуть шире плеч, локти направлены вниз и назад.
3. Положение корпуса: Выпрямите спину, активируйте мышцы кора, грудная клетка поднята.

1.2. Движение вниз

1. Сгибание коленей и бедер: Начинайте движение, сгибая колени и бедра. Представьте, что вы садитесь на стул. Важно, чтобы колени не выходили за линию носков.
2. Глубина приседа: Оптимальная глубина — до параллели бедер с полом или ниже, если позволяет гибкость и техника.
3. Контроль дыхания: На этапе опускания вдохните, наполняя живот воздухом для создания брюшного давления.

1.3. Движение вверх

1. Активное выпрямление: Начинайте подъем, активируя ягодичные мышцы и мышцы ног. Поднимайтесь за счет давления на пятки, не позволяйте коленям заваливаться внутрь.
2. Выдох: На выходе из приседа делайте выдох, сохраняя напряжение в мышцах кора.

2. Этапы обучения

2.1. Подготовка

1. Разминка: Всегда начинайте с разминки, включая динамические растяжки и упражнения на мобильность для суставов ног и спины.
2. Обучение технике: На первых занятиях рекомендуется использовать пустую штангу или легкие веса для отработки техники.

2.2. Прогрессия

1. Увеличение веса: Постепенно увеличивайте вес, следя за качеством выполнения. Не спешите переходить к большим нагрузкам.
2. Разнообразие: Включайте в тренировочный процесс различные вариации приседов (фронтальные, с паузой, с широкой постановкой ног) для развития различных мышечных групп.

3. Ошибки и их исправление

3.1. Неправильное положение коленей

- Ошибка: Колени заваливаются внутрь.
- Исправление: Убедитесь, что вы активируете ягодицы и сохраняете правильное положение коленей. Можно использовать резинки для тренировки правильного положения.

3.2. Наклон корпуса вперед

- Ошибка: Сильный наклон корпуса вперед во время приседа.
- Исправление: Работайте над мобильностью голеностопных суставов и укрепляйте мышцы кора. Фокусируйтесь на удержании грудной клетки поднятой.

3.3. Неправильная глубина приседа

- Ошибка: Приседание не до параллели или слишком глубокое.
- Исправление: Работайте над гибкостью и контролируйте глубину, ориентируясь на свои возможности.

4. Рекомендации по тренировкам

4.1. Частота тренировок

- Рекомендуется выполнять приседания 1-2 раза в неделю, в зависимости от уровня подготовки и целей.

4.2. Объем и интенсивность

- Начинающим достаточно 3-4 подходов по 6-10 повторений. Более опытные атлеты могут использовать 3-5 подходов по 3-6 повторений с высоким весом.

4.3. Восстановление

- Обратите внимание на восстановление — это ключевой момент для прогресса. Включайте дни отдыха, следите за качеством сна и питания.

4.4. Дополнительные упражнения

- Для укрепления мышц, задействованных в приседах, включайте в тренировки такие упражнения, как становая тяга, выпады, ягодичный мостик и упражнения на пресс.

Заключение

Присед со штангой — это не только базовое упражнение для развития силы, но и важный элемент общей физической подготовки. Соблюдение правильной техники, последовательный подход к обучению и внимательное отношение к восстановлению помогут вам достичь значительных результатов в пауэрлифтинге. Не забывайте, что каждый атлет уникален, и важно подстраивать тренировочный процесс под свои индивидуальные особенности и цели.