

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Невлянинова Виктория 1ПСО-12

Атлетическая гимнастика - отражает систему оздоровительно - развивающих воздействий с целью укрепления здоровья воспитанника, улучшения его жизнеспособности. И с сочетанием силовой тренировки с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья

Атлетические тренировки разделены на три цикла:

- 1) оздоровительный с наращиванием мышечной массы
- 2) развивающий – направленный на достижение определенного уровня силовых качеств
- 3) формирующий – направленный на создание желаемого рельефа телосложения и коррекцию тела

Основная задача Гармоничное физическое развитие и общая силовая подготовка моих воспитанников. Работа на укрепление организма, на исправление недостатков

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек. атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую — как средство восстанавливающее.

Специфика атлетической гимнастики как вида спорта заключается в наращивании путем специальных тренировок гармонично развитой, объемной и рельефной мускулатуры с тончайшей проработкой отдельных мышц и мышечных пучков

Если вы хотите увидеть реальные результаты ваших занятий атлетической гимнастикой в цифрах, перед началом тренировок произведите измерения ряда параметров своего тела. 1окружность плеча. Подняв руку до горизонтали и сжав пальцы в кулак, медленно с наибольшим напряжением согнуть руку в локтевом суставе, наложить сантиметровую ленту на самую выпуклую часть бицепса; 2окружность шеи измеряется лентой, наложенной горизонтально под щитовидным хрящом; 3окружность талии - в самом узком месте талии при спокойном дыхании. По мере укрепления брюшного

Простота упражнений, применяемых в атлетической гимнастике, умеренный темп их выполнения с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность индивидуальной дозировки нагрузок делают их доступными широкому кругу людей различного возраста и уровня физической подготовленности.