

Атлетическая ГИМНАСТИКА

Усатова Полина 2к4.

- 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





- Гармоничное физическое развитие и общая силовая подготовка воспитанников.
- Работа на укрепление организма, на использование недостатков.



Атлетические тренировки

- ◎ 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.

- Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей. Атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую - как средство восстановления



- Атлетическая гимнастика в той или иной степени может и должна быть дополнением к другим видам занятий физкультурой - бегу, плаванию, футболу, единоборствам и т.д.



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



Мышцы, работающие в атлетической гимнастике

- Дельтовидные мышцы;
- Бицепсы;
- Мышцы спины;
- Грудные мышцы;
- Мышцы живота;
- Мышцы бедра;
- Мышцы голени.

- 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.
- В качестве дополнительных упражнений в атлетической гимнастике обязательно следует применять упражнения на растяжение и гибкость, без которых невозможно гармоничное развитие мышц. Комплекс этих упражнений повышает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Повышается тонус, увеличивается сила и эластичность мышц.

- Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.