

Атлетическая гимнастика



- 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.



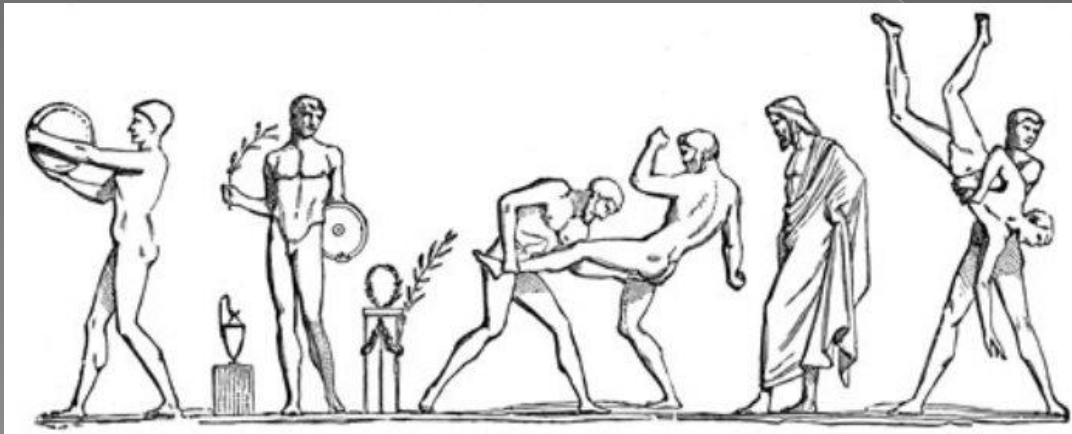
Основная задача

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



История атлетической ГИМНАСТИКИ.

- Атлетическая гимнастика берет свое начало в Древнем мире. Культура силы находила свое отражение на арене Колизея во время смертельных схваток гладиаторов. Римляне развивали силу по методу древних греков – тренировались с отягощением.
- У спартанцев была суровая школа воспитания, они были превосходными атлетами.



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.



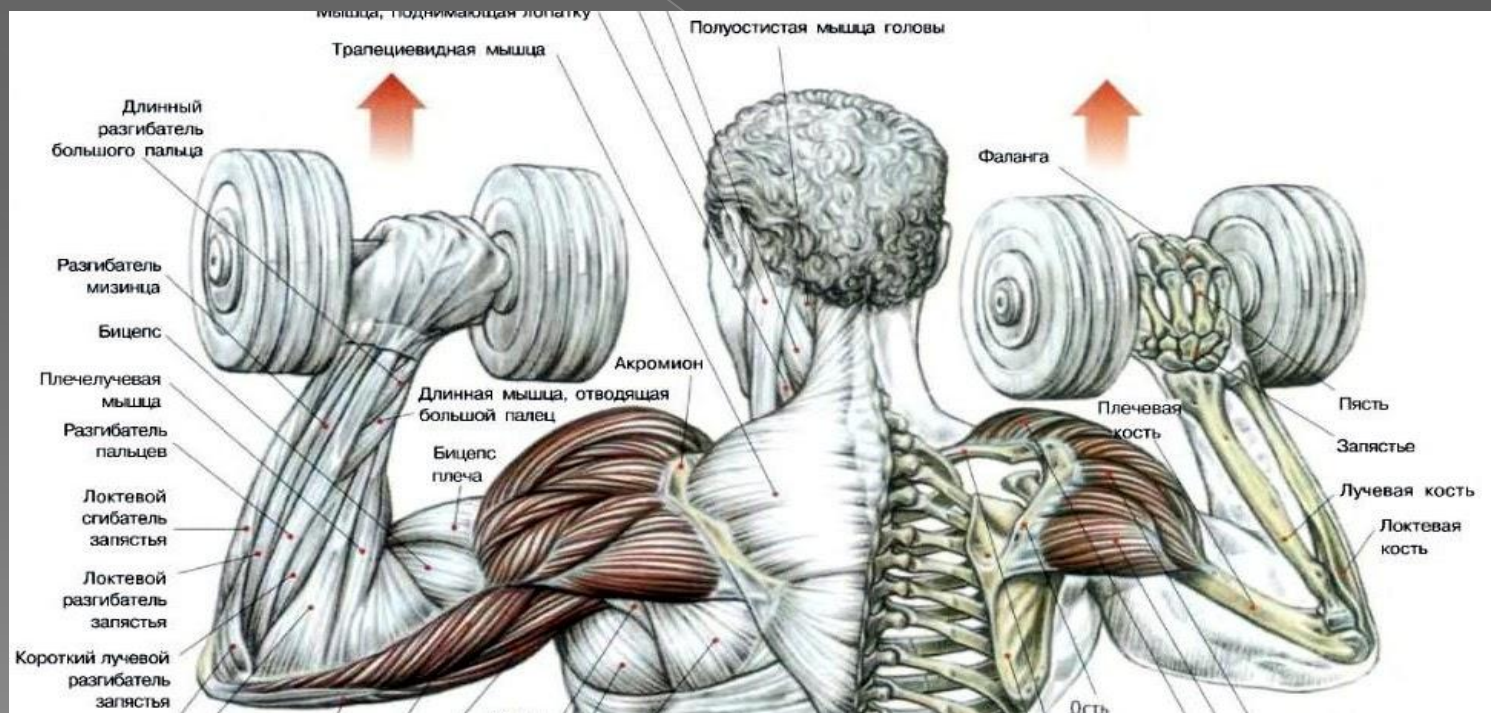
- Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей. Атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую - как средство восстанавливающее.



- 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.

Упражнения с гантелями

- Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определенном этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок.

Упражнения с гантелями на различные группы мышц :

- Дельтовидные мышцы: Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно). Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты)
- Бицепсы: Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно.
- Мышцы спины: Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет)
- Грудные мышцы: Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
- Мышцы бедра: Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз

- 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. Формируется крепкий мышечный корсет для скелета и внутренних органов, что имеет большое значение для их нормального функционирования

-

- Если вы хотите увидеть реальные результаты ваших занятий атлетической гимнастикой в цифрах, перед началом тренировок произведите измерения ряда параметров своего тела. 1 окружность 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; 2 окружность шеи измеряется лентой, наложенной горизонтально под щитовидным хрящом; 3 окружность талии - в самом узком месте талии при спокойном дыхании. По мере укрепления брюшного пресса талия обычно уменьшается за счет удаления жировой ткани; 4 окружность таза измеряется накладыванием сантиметровой ленты горизонтально через центр ягодиц; 5 окружность бедра: равномерно опираясь на обе ступни, расположенные на расстоянии 20 см друг от друга, наложить ленту в самом широком месте, под складкой ягодичной мышцы; 6 окружность голени измеряется в самом широком ее месте; 7 окружность груди измеряется на вдохе, выдохе и в нейтральном положении. Делается это следующим образом: на спине лента накладывается под нижними углами лопаток, а спереди - по нижнему краю сосков. и напоследок, естественно, нужно обязательно взвеситься.