

Отношение к красоте человеческого тела как к великой ценности, данной природой, на протяжении многовековой истории человеческого общества неоднократно ярко, хоть и своеобразно иллюстрировало подъёмы и спады общей культуры эпохи Древней Греции и Древнего Рима. Эти цивилизации были образом понимания физического совершенства как неотъемлемой части величия и красоты силы человека. Издавна сила и мощь ценилась и на Руси. Создавая былины о богатырях – защитниках родной земли, народ наделял их добротой, великодушием, верностью, как бы связывая красоту телесную с красотой души. «Добрый молодец» всегда сильный и добрый человек...

Программа по атлетической
гимнастике. 9 кл.
(вариативная часть
Комплексной программы
физического воспитания
учащихся I-XI классов).

Презентация

Цель и задачи

Цель:

Овладение основами физкультурной деятельности лично-ориентированной оздоровительной направленности.

Задачи:

- ❖ познание индивидуальных физических и психических возможностей; контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- ❖ овладение комплексами физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учётом индивидуального физического развития, интереса к культуре телосложения и культуре движения;
- ❖ овладение техникой массажа и самомассажа.

Содержание программы

Материал программы даётся в четырёх разделах:

- Основы знаний (исторические основы, психолого-социальные основы, медико-биологические основы);
- Общефизическая подготовка;
- Специальная подготовка;
- Показатели физической культуры учащихся.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 час.).

Исторические основы.

История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации.

Психолого-социальные основы.

Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания.

Медико-биологические основы.

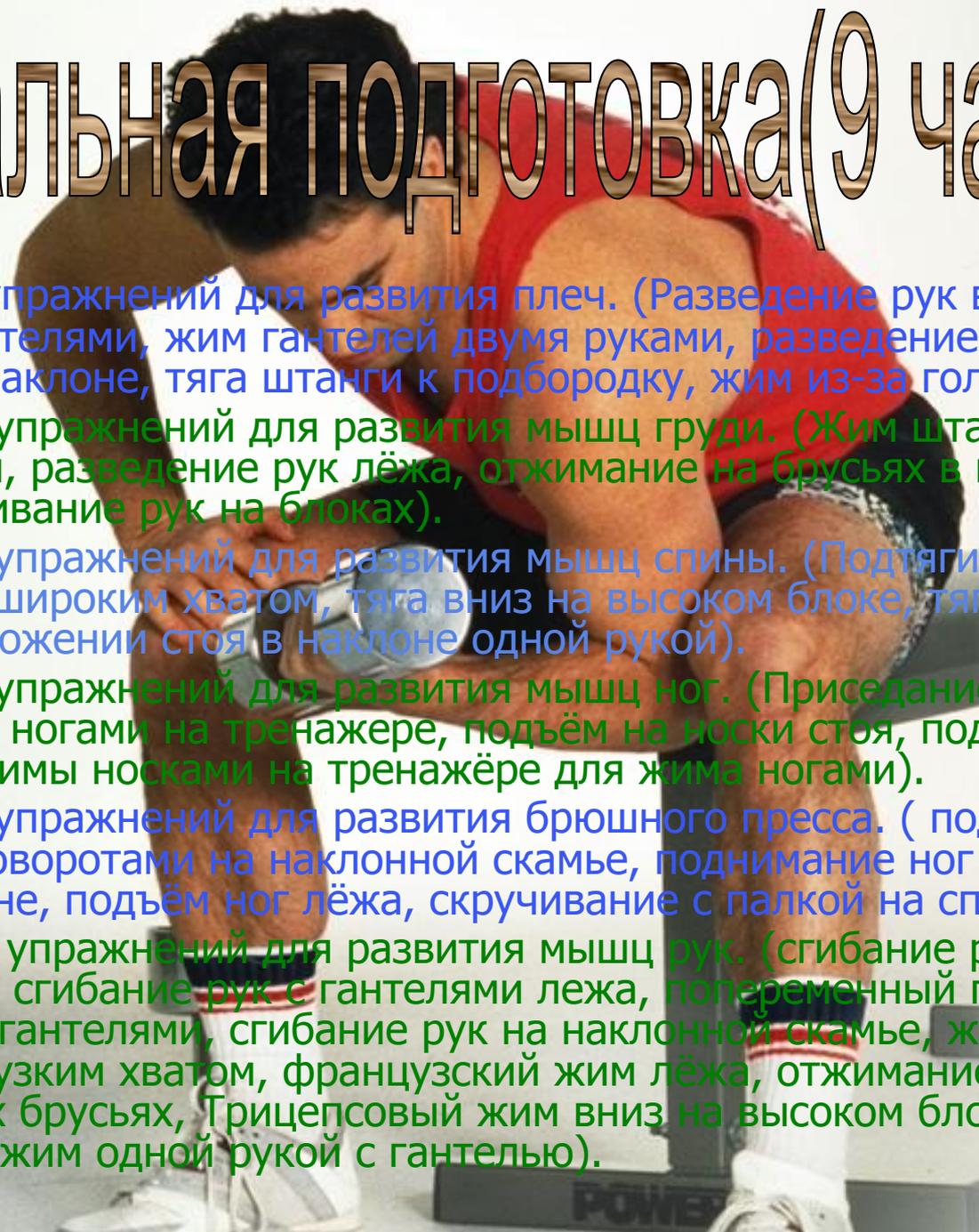
Типы телосложения. Основные группы мышц. Массаж и самомассаж (основные способы и приёмы выполнения). Дыхание и движение.

Общепфизическая подготовка (5 час.).

- Бег 12-15 мин. Повторный бег, переменный бег.
- Прыжки в длину с места, прыжки на возвышения до 90 – 100см., прыжки со скакалкой.
- Метание набивного мяча и других утяжелённых предметов.
- Подтягивание из виса, подъём силой, угол в упоре, лазание по канату без помощи ног.



Специальная подготовка (9 час.).



- ✓ Выполнение упражнений для развития плеч. (Разведение рук в стороны с гантелями, жим гантелей двумя руками, разведение рук с гантелями в наклоне, тяга штанги к подбородку, жим из-за головы).
- ✓ Выполнение упражнений для развития мышц груди. (Жим штанги лёжа от груди, разведение рук лёжа, отжимание на брусьях в широком упоре, скрещивание рук на блоках).
- ✓ Выполнение упражнений для развития мышц спины. (Подтягивание на перекладине широким хватом, тяга вниз на высоком блоке, тяга гантели в положении стоя в наклоне одной рукой).
- ✓ Выполнение упражнений для развития мышц ног. (Приседание со штангой, жим ногами на тренажере, подъём на носки стоя, подъем на носки сидя, жимы носками на тренажёре для жима ногами).
- ✓ Выполнение упражнений для развития брюшного пресса. (подъем туловища с поворотами на наклонной скамье, поднимание ног в висе на перекладине, подъём ног лёжа, скручивание с палкой на спине).
- ✓ Выполнение упражнений для развития мышц рук. (сгибание рук со штангой стоя, сгибание рук с гантелями лежа, попеременный подъём на бицепсы с гантелями, сгибание рук на наклонной скамье, жим штанги лёжа узким хватом, французский жим лёжа, отжимание на параллельных брусьях, Трицепсовый жим вниз на высоком блоке, Трицепсовый жим одной рукой с гантелью).

Методические рекомендации



Выполнение упражнений с отягощениями, способствует пропорциональности телосложения, формированию красивой осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, что особенно важно для растущего организма юноши 14-15 лет.

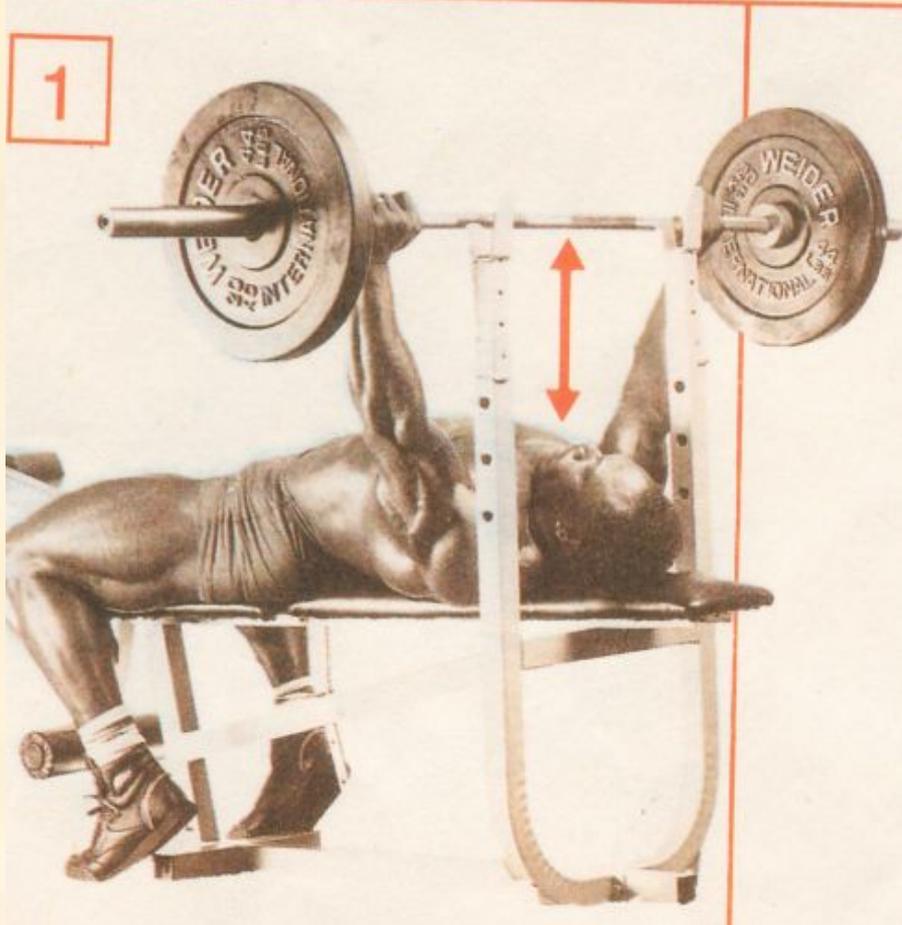
Основными принципами при занятии атлетической гимнастикой являются: систематичность, посильность, постепенное повышение нагрузки. Тренироваться желательно 1 раз в день, 3 – 4 раза в неделю, не раньше, чем 1,5- 2 часа после еды, за 3-4 часа до сна.

На первом занятии атлетической гимнастикой рекомендуется провести тестирование на максимальный вес по базовым упражнениям: жим штанги от груди лёжа, сгибание рук со штангой стоя, приседание, жим штанги из-за головы стоя, трицепсовый (французский) жим лёжа.

Тестирование нужно для того, чтобы индивидуально подобрать тренировочный вес для учащегося.(65-75% от максимально веса).

Перед занятием, чтобы подготовить мышцы и сухожилия к работе с отягощениями, обязательно нужно сделать хорошую разминку; это позволит избежать травм. Для такой цели вполне применимы знакомые всем упражнения из утренней гимнастики – с различными махами, растягиваниями.

Техника выполнения некоторых упражнений



Жим штанги от груди лёжа.

Во время выполнения жима лёжа, удерживайте гриф штанги на такой ширине, чтобы предплечья при положении штанги на груди располагались вертикально. Выжимайте штангу всегда до полного выпрямления рук. Делайте вдох, когда опускаете штангу; производите выдох, когда штанга движется вверх.

Приседание.

Положите штангу на плечи, гриф удерживается руками.

Используя деревянный брусок высотой около 5 см под пятками, присядьте вниз, пока передняя поверхность мышц бёдер не окажется параллельно полу. Вернитесь в исходное положение. В ходе всего упражнения необходимо сохранять спину выпрямленной, тазовую область отведенной назад, а голову приподнятой. Очень важно глубоко дышать во время приседаний. Вдыхайте перед приседом, выдыхайте в последней трети пути, когда встаёте. При выполнении упражнения обязательна страховка партнёра.



8

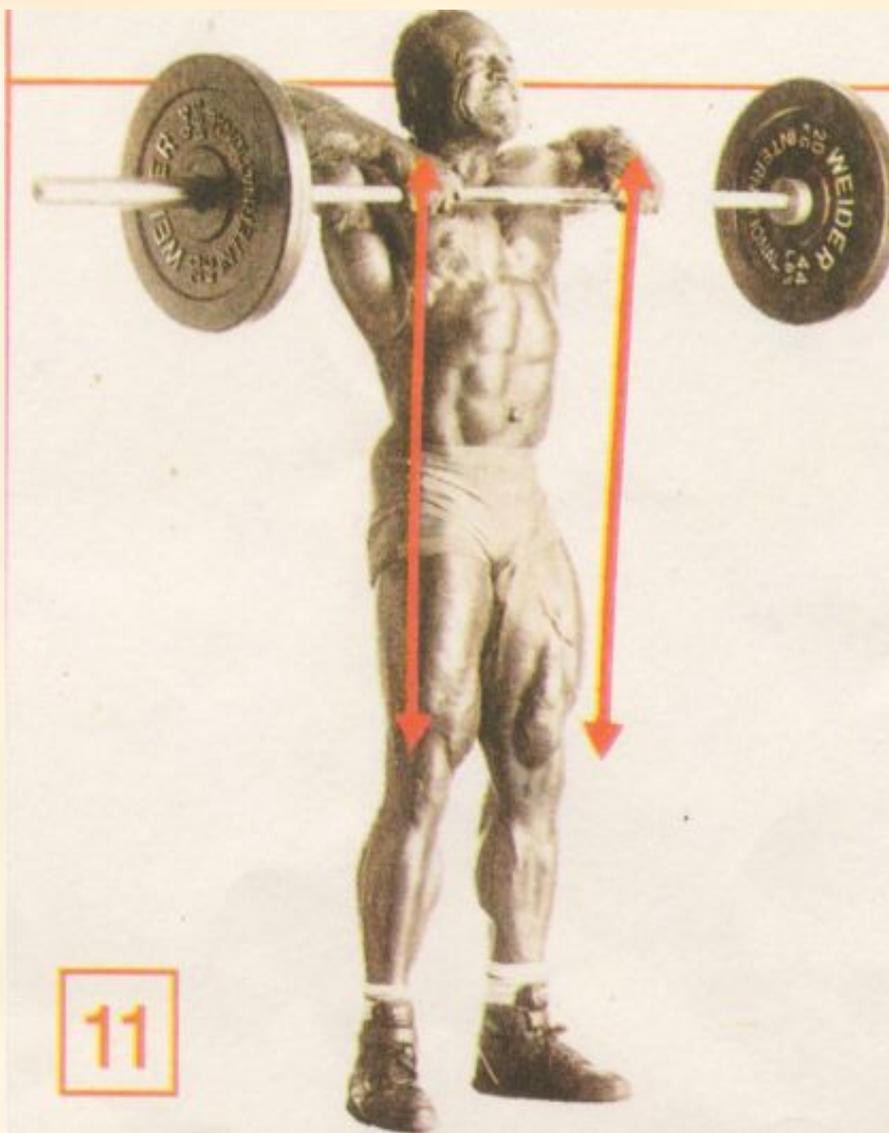


Жим штанги из-за головы.

Нужно взять гриф штанги таким хватом, чтобы предплечья оказались в вертикальном положении по отношению к полу, когда штанга находится на плечах. Прodelывайте движения без пауз в какой-либо точке, и сохраняйте спину прямой па протяжении всего упражнения. Вдыхайте непосредственно перед тем, как выжать штангу, и выдыхайте в момент, когда руки полностью выпрямляются.

Тяга к подбородку.

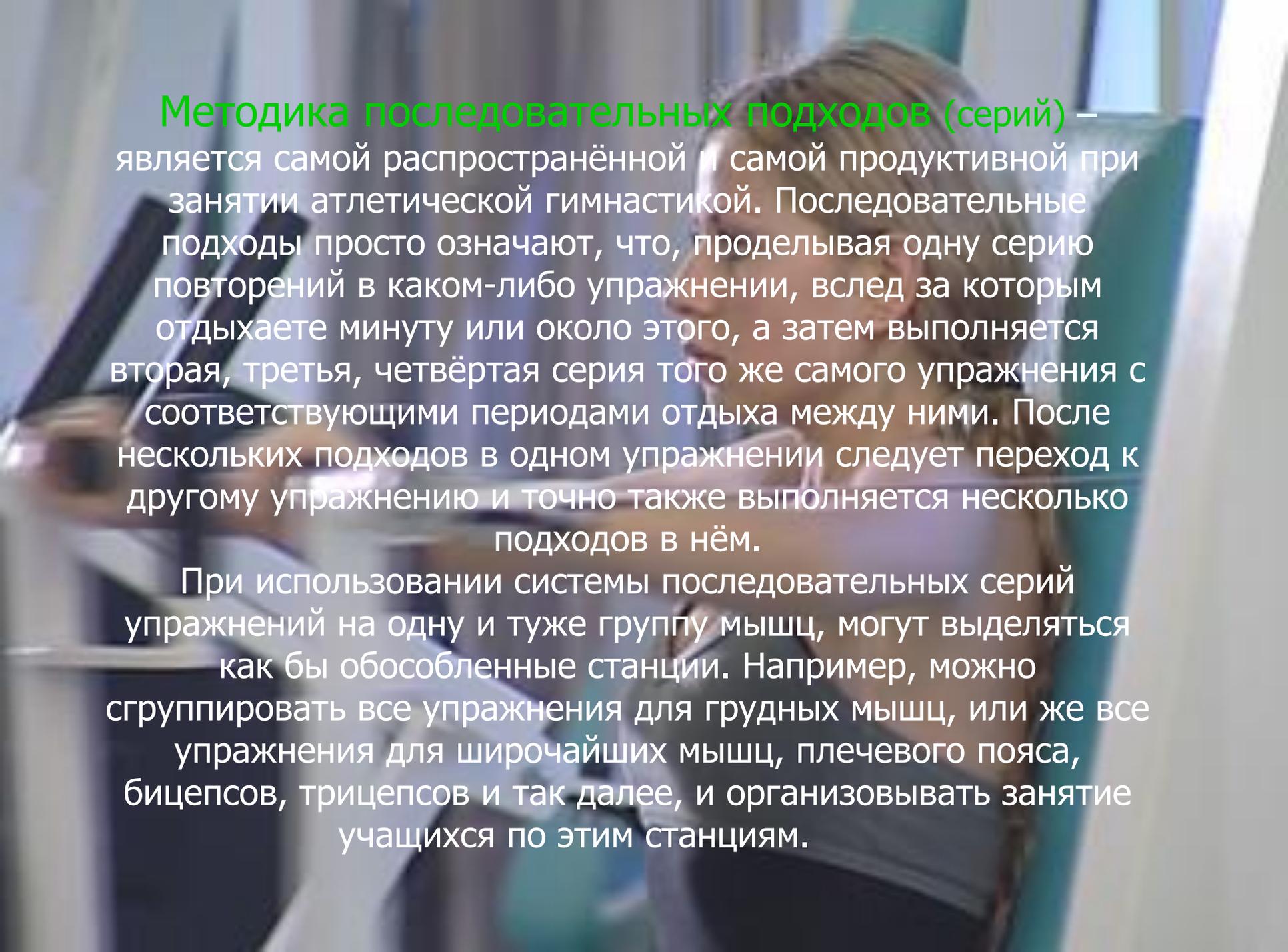
Нужно взяться за гриф штанги хватом на ширине плеч. Поднимайте и опускайте гриф хватом сверху, локти поднимайте так, чтобы их движение опережало движение кистей, и доводите локти до самой высокой точки в этом движении. Сохраняйте размеренный ритм в этом упражнении. Можно отводить штангу подальше от тела. Это позволяет добиться немного более выраженного эффекта «постоянного напряжения» дельтовидных мышц.



Жим штанги лёжа узким хватом.



Нужно лечь на горизонтальную скамью, держа в руках штангу, при этом кисти рук должны располагаться на грифе на расстоянии от 5 до 8 см (как удобно). Удерживая локти как можно ближе к телу, опустите штангу к нижней части грудных мышц и сразу выжмите снаряд вверх.

A woman with blonde hair is shown in profile, sitting on a blue exercise machine in a gym. She is wearing a dark grey tank top and black leggings. Her expression is one of concentration as she looks forward. The background is slightly blurred, showing other gym equipment and a bright, airy environment.

Методика последовательных подходов (серий) – является самой распространённой и самой продуктивной при занятии атлетической гимнастикой. Последовательные подходы просто означают, что, проделывая одну серию повторений в каком-либо упражнении, вслед за которым отдыхаете минуту или около этого, а затем выполняется вторая, третья, четвёртая серия того же самого упражнения с соответствующими периодами отдыха между ними. После нескольких подходов в одном упражнении следует переход к другому упражнению и точно также выполняется несколько подходов в нём.

При использовании системы последовательных серий упражнений на одну и ту же группу мышц, могут выделяться как бы обособленные станции. Например, можно сгруппировать все упражнения для грудных мышц, или же все упражнения для широчайших мышц, плечевого пояса, бицепсов, трицепсов и так далее, и организовывать занятие учащихся по этим станциям.

Массаж

Массаж, как одно из восстановительных и целебных средств, известен с глубокой древности. Особый интерес к нему был проявлен ещё в Древней Греции и Древнем Риме, где он широко использовался для восстановления физической работоспособности. Со временем приёмы массажа совершенствовались, расширялись показания к его применению. Особенно значительные разработки в области массажа стали вестись, начиная с XVIII века, причём в развитии методики и обосновании её ведущая роль принадлежит русским исследователям.

Различают следующие виды массажа: спортивный, лечебный, косметический и гигиенический.

Приёмы выполнения массажа.

Различают следующие приёмы массажа в целях восстановления работоспособности:

- ✓ поглаживание
- ✓ растирание
- ✓ разминание
- ✓ выжимание
- ✓ вибрацию

Поглаживание

- При поглаживании руки массажиста должны оказывать равномерное давление на массируемый участок и легко скользить по коже. Направление движения рук – по ходу лимфатических сосудов.
- Поглаживание, выполненное легко, вызывает расслабление мускулатуры и действует успокаивающе на центральную нервную систему. Энергичное поглаживание, наоборот, оказывает тонизирующий эффект.
- Поглаживание способствует улучшению оттока крови и лимфы, активизирует функцию кожи, тонизирует сосуды, уменьшает болевые ощущения. Различают поглаживание прямолинейное, попеременное, комбинированное и концентрическое. Проводится оно ритмично одной или двумя руками

Растирание

- При растирании оказывается глубокое действие, так как массируются кожа и подлежащие ткани. Этот приём оказывает более выраженное влияние, чем поглаживание. Растирание способствует рассасыванию патологических отложений, усиливает местное кровообращение и, следовательно, улучшает питание тканей. Растирание может оказывать и местное болеутоляющее действие.
- Различают прямолинейное и кругообразное растирание, проводимое подушечками пальцев или буграми больших пальцев, растирание «щипцами» («щипцы», составленные из четырёх пальцев руки с одной и большого пальца с другой стороны, охватывают массируемую часть тела и скользят по ней), спиралевидное растирание, выполняемое основанием ладони правой руки, и гребнеобразное растирание кистью, сжатой в кулак.
- По возможности движение рук массажиста при растирании направляется по ходу лимфатических сосудов. Растирание следует комбинировать с поглаживанием.

Разминание

- Разминание – довольно сложный приём, применяется при массаже мышц. Разминание оказывает глубокое действие. Влияние его на мышцы выражено сильнее, чем растирание.
- Разминание может выполняться одной и двумя руками. Простое разминание одной рукой выполняется следующим образом: расслабленная мышца плотно обхватывается поперёк кистью руки и оттягивается. Четыре выпрямленных пальца ладони делают вращательные движения, понемногу продвигаясь вдоль мышцы. Большой палец при этом охватывает мышцу с противоположной стороны, создавая упор остальным четырём. Прием проводится плавно, без резких движений. Двойное кольцевое разминание выполняется двумя руками. Кисти их охватывают мышцу и совершают движения как при растирании одной рукой.

Выжимание

Наряду с растиранием и разминанием этот приём массажа позволяет оказывать действие на глубоколежащие ткани. Благодаря выжиманиям можно ускорить движение крови и лимфы в массируемой области. Выжимание следует выполнять надавливанием ребром ладони (можно основанием ладони) и большим пальцем, продвигаясь при этом вперёд.

Вибрация

- Действие вибрации распространяется и по периферии. В зависимости от длительности и интенсивности они могут вызывать разнообразные реакции организма. Вибрационный массаж способствует восстановлению угасших рефлексов, стимулирует обменные процессы и ускоряет течение восстановительных процессов.
- Вибрации могут осуществляться как с помощью специальных приборов, так и руками массажиста. При ручном массаже делаются ритмичные и равномерные колебательные движения, при этом ладонь должна плотно прилегать к массируемому участку. Вибрации выполняются при расслабленных мышцах. Продолжительность этого приёма до 10 секунд. В течении сеанса массажа вибрации могут быть многократно повторены.

Самомассаж

Не всегда можно побывать у массажиста, но если вы владеете приёмами массажа, то всегда сможете сделать себе самомассаж. Конечно, эффективность его ниже, ведь самомассаж не позволяет использовать некоторые приёмы, достигнуть полного расслабления мышц, но, не смотря на это, самомассаж принесёт вам не малую пользу. Делать его не трудно, да и времени он потребует не много (общий самомассаж до 15 мин, частный – не более 10 мин).

Начинайте самомассаж со стопы, затем массируйте голень, бедро одной ноги, потом другой. Если вы решили провести общий самомассаж, то далее массируйте ягодицы, спину, шею, голову, грудь, живот и в заключение руки. Чаще всего при самомассаже используются наиболее простые приёмы – поглаживание, растирание и разминание. При самомассаже старайтесь принять наиболее удобную позу, позволяющую расслабить мышцы. Все движения при самомассаже следует выполнять к центру (сердцу) и к ближайшим лимфатическим узлам (по ходу лимфотока). Каждый приём повторяется 3 – 5 раз. Дышать при самомассаже старайтесь ровно, без задержек.

Рекомендуемая литература

- ❖ Синяков А.Ф. Рецепты для здоровья.- М.: Физкультура и спорт. – 1986.
- ❖ Юровский С. Ю. Гармония здоровья.- М.: Физкультура и спорт.- 1988.
- ❖ Лопуга Е.В. Лопуга В.Ф. Валеология: к здоровью через движение. - Барнаул: АК ИПКРО.- 2003.
- ❖ Шубов М.В. Красота силы. – М.:Советский спорт.- 1997.
- ❖ Фонарева М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре.- Л.: Медицина.- 1983.
- ❖ Лифляндский В.Г.(общая редакция), Закревский В.В., Болдуева С.А. и др.-
- ❖ Полная медицинская энциклопедия для всей семьи. М.: Изд-во Эксмо,- 2003.
- ❖ Кальниболоцкий В.А. Самомассаж.-М.:Здоровье.-1984.- №2, №4,№6,№11.
- ❖ Литвинов Е. Н., Любомирский Л. Е., Мейксон Г. Б. Как стать сильным и выносливым.- М.: Просвещение, 1984.
- ❖ Авдулина А. С. Жизнь без лекарств. – 3-е изд., испр. – М.: Физкультура и здоровье.- 1985.
- ❖ Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.- 1999.
- ❖ Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др. – М., 1996.
- ❖ Роберт Кеннеди. Крутой туризм. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт, 2000.
- ❖ «Физическая культура в школе», научно-методический журнал министерства образования РФ.



ПОСКОЛЬКУ
ОЧЕНЬ ЖАЛКО МНЕ,
ЧТО Я ПОКА —
НЕ ОН,
С МЯЧОМ
И СО СКАКАЛКОЙ
БЕГУ
НА СТАДИОН.

ЗАЙМУСЬ С УТРА
ГАНТЕЛЯМИ,
НИ ДНЯ
НЕ ПРОПУЩУ.
ХОТЬ ДОЛГИМИ
НЕДЕЛЯМИ,
А СИЛУ —
НАРАЩУ!

Автор презентации

Шатров Андрей
Викторович,
учитель физкультуры
средней школы №9,
г.Бийска.

