Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека

Сущанский А. С. 12К10

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ЭТО СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ СО ШТАНГОЙ, ГАНТЕЛЯМИ, ГИРЯМИ И РАЗЛИЧНЫМИ БЛОЧНЫМИ УСТРОЙСТВАМИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ЧЕЛОВЕКА

ЗАДАЧИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1. **Улучшение физической подготовки путём увеличения мышечной массы**
2. **Создание “Мышечного корсета”, защищающего и поддерживающего туловище**
3. **Закл та**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Первое правило: как следует разогреться и уделять первостепенное внимание мышечным группам, на которые будет направлена наибольшая нагрузка. Активизация организма не обязательно должна быть целенаправленная, но нужно постараться и выполнить упражнения для рук или ног, не перегружая их, во всех плоскостях в пространстве, при умеренном ритме, с тем, чтобы расширить диапазон двигательной активности, которая обычно не осуществляется в течение обычного дня.

Второе правило: знать свои возможности (1-RM повторный максимум) и процент выработки. Соблюдение процента нагрузки, указанного для каждого индивидуального упражнения, позволяет оптимизировать эффективность тренировки согласно поставленным целям. Если упражнение кажется «слишком легким» или наоборот «слишком тяжелым», будет полезно повторить проверку максимального исполнения для того, чтобы пересмотреть нагрузку.

Третье правило: соблюдать правильную технику. Некоторые упражнения динамически воздействуют на тонкие структуры, такие как позвоночный столб. Приседание - полностью безопасное упражнение только в том случае, если движение выполняется точно. В противном случае, могут возникать болезненные травмы спины.

.

РАЗМИНКА

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

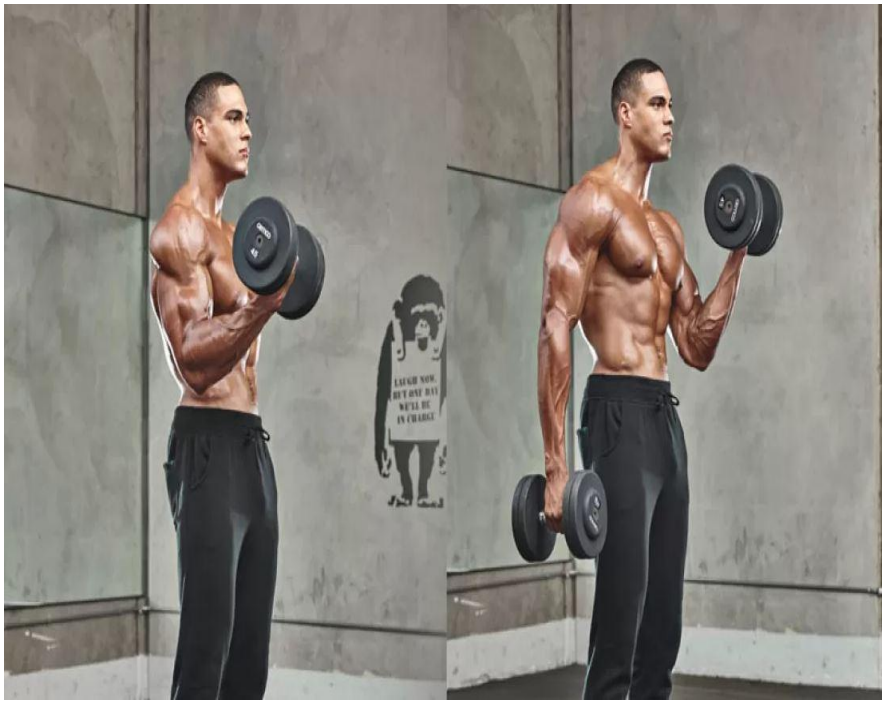
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ БИЦЕПСА

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТРИЦЕПСА.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

РАЗВИТИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ.

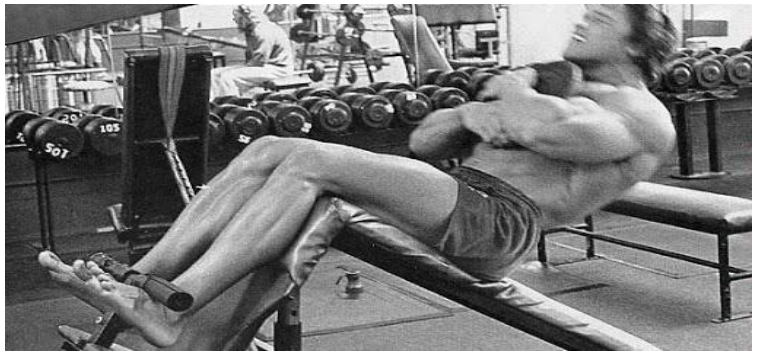
1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.

2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз.



РАЗВИТИЕ ЗАДНЕГО ПУЧКА ДЕЛЬТ И МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.

РАЗВИТИЕ ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ СПИНЫ

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

РАЗВИТИЕ МУСКУЛАТУРЫ ПЛЕЧА

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ НОГ

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относится к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног с гантелью или специальным утяжелителем, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

ЗАНЯТИЕ **АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ** ВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ И РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ. КРОМЕ ТОГО, С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО ВИДА ГИМНАСТИКИ МОЖНО УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ ФИЗИЧЕСКИХ ИЗЪЯНОВ, ТАКИХ КАК СУТУЛОСТЬ, ВПАЛАЯ ГРУДЬ, НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И ДРУГИЕ.