

А.Н. ЛАПУТИН
**АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА**



Атлетическая гимнастика
и ее влияние на организм
человека

Выполнил студент
группы КСК-22-9
Костин К.С

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп. Воздействие силовых гимнастических упражнений может быть общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

**ЭНЕРГОЗАТРАТЫ СОСТАВЛЯЮТ ПРИМЕРНО 365
К/КАЛОРИЙ В ЧАС.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ИМЕЕТ ДВА НАПРАВЛЕНИЯ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЕ И СПОРТИВНОЕ

Спортивная гимнастика:

- снарядная,
- акробатика,
- художественная,
- акробатический рок-н-ролл,
- спортивный фитнес,
- спортивная аэробика.

ОСНОВНОЙ МОТИВ ЗАНЯТИЙ:

ФИТНЕС-ЗДОРОВЬЕ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД, УЛУЧШЕНИЕ
Оздоровительная гимнастика.
СТРУКТУРЫ МЫШЦ, СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

- гигиеническая,
- лечебная.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Оптимальное число повторов упражнений 8-12 раз, в 3-4 подхода, с весом отягощения 50-70% от максимального веса. В одной тренировке чаще всего укрепляется определенная группа мышц.

Программа тренировки для юношей:

1. спина+пресс, 2. руки, плечи +грудь. 3. ноги+пресс, 4. грудь, 5. кардио тренировка, 6. функциональная тренировка, 7. спина+грудь, 8. тренировка с элементами пауэрлифтинга.

Программа тренировки для девушек:

1. кардио тренировка, 2. супер ягодичы, 3. ноги+пресс, 4. спина+руки, 5. тренировка комплексной направленности, 6. стройная талия, руки+грудь, супер пресс, снижение массы тела.

Физическая нагрузка может быть снижена за счет выполнения упражнений сидя в тренажере с минимальным весом отягощения, гантельной гимнастики – 0,7–2 кг, локальными упражнениями, медболами, эспандерами лыжника и др.

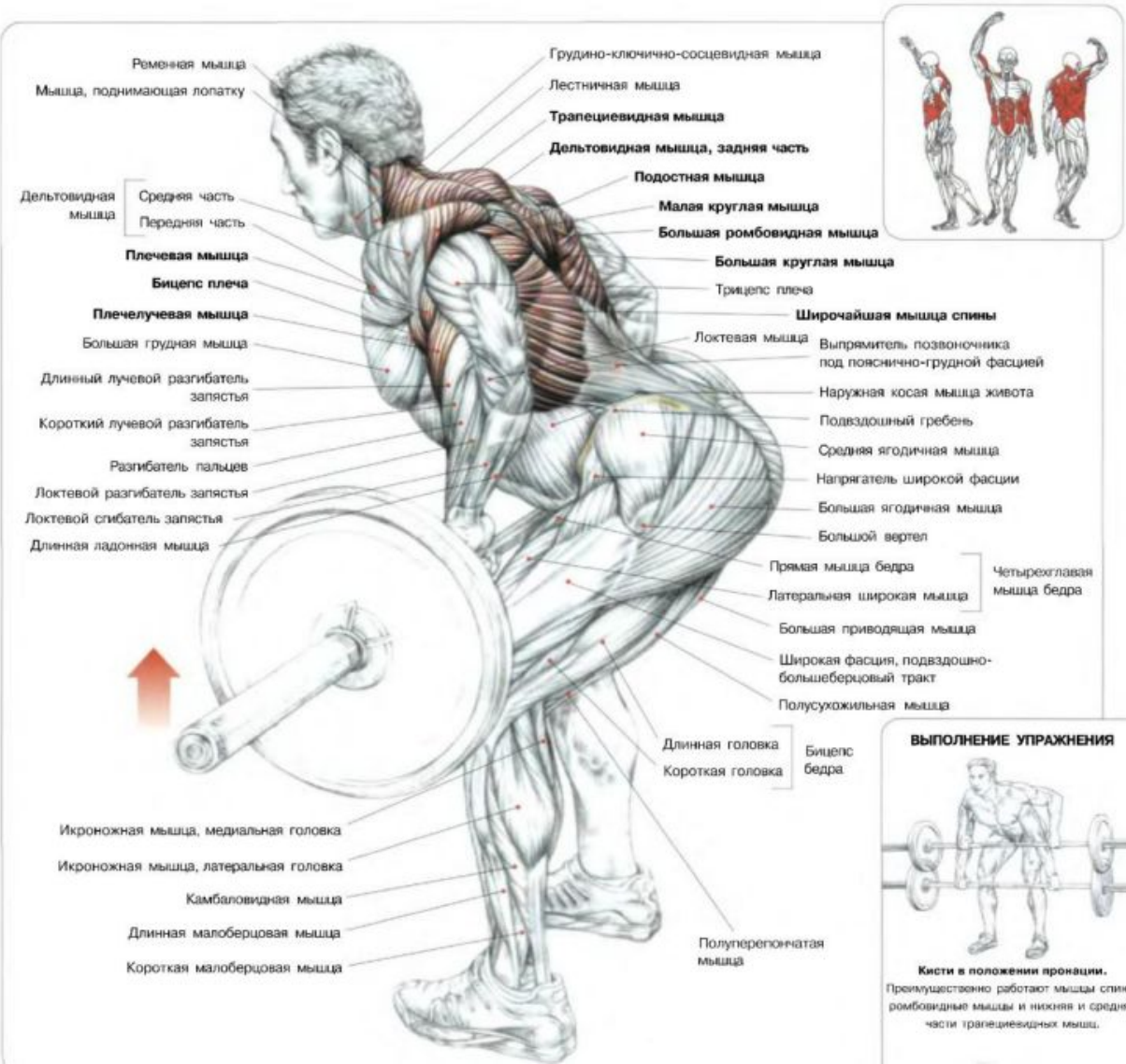
РЕКОМЕНДАЦИИ:

Упражнения по поднятию тяжестей помогают нарастить силу, улучшить обмен веществ и повысить мышечный тонус. Эти упражнения могут быть классифицированы как общие, региональные или локальные в зависимости от их воздействия на группы мышц. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц. Упражнения с собственным весом широко применяются во всех формах занятий атлетической подготовкой: бруснях, канате и др. Гимнастические силовые упражнения также эффективны для развития мышц рук, плечевого пояса, преса и спины..



БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА»





Стоя. Ноги слегка согнуть. Туловище наклонить вперед под углом примерно 45°. Спина ровная. Гриф штанги держать в опущенных вниз руках хватом сверху немного шире плеч:

- сделать вдох и, задержав дыхание, напрягать мышцы живота, потянув гриф штанги до касания груди;
- по окончании движения сделать выдох, вернувшись в исходное положение.

Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, задние части дельтовидных мышц, сгибатели руки (бицепсы, плечевые, плечелучевые), а при сведении лопаток друг с другом – ромбовидные и трапециевидные мышцы.

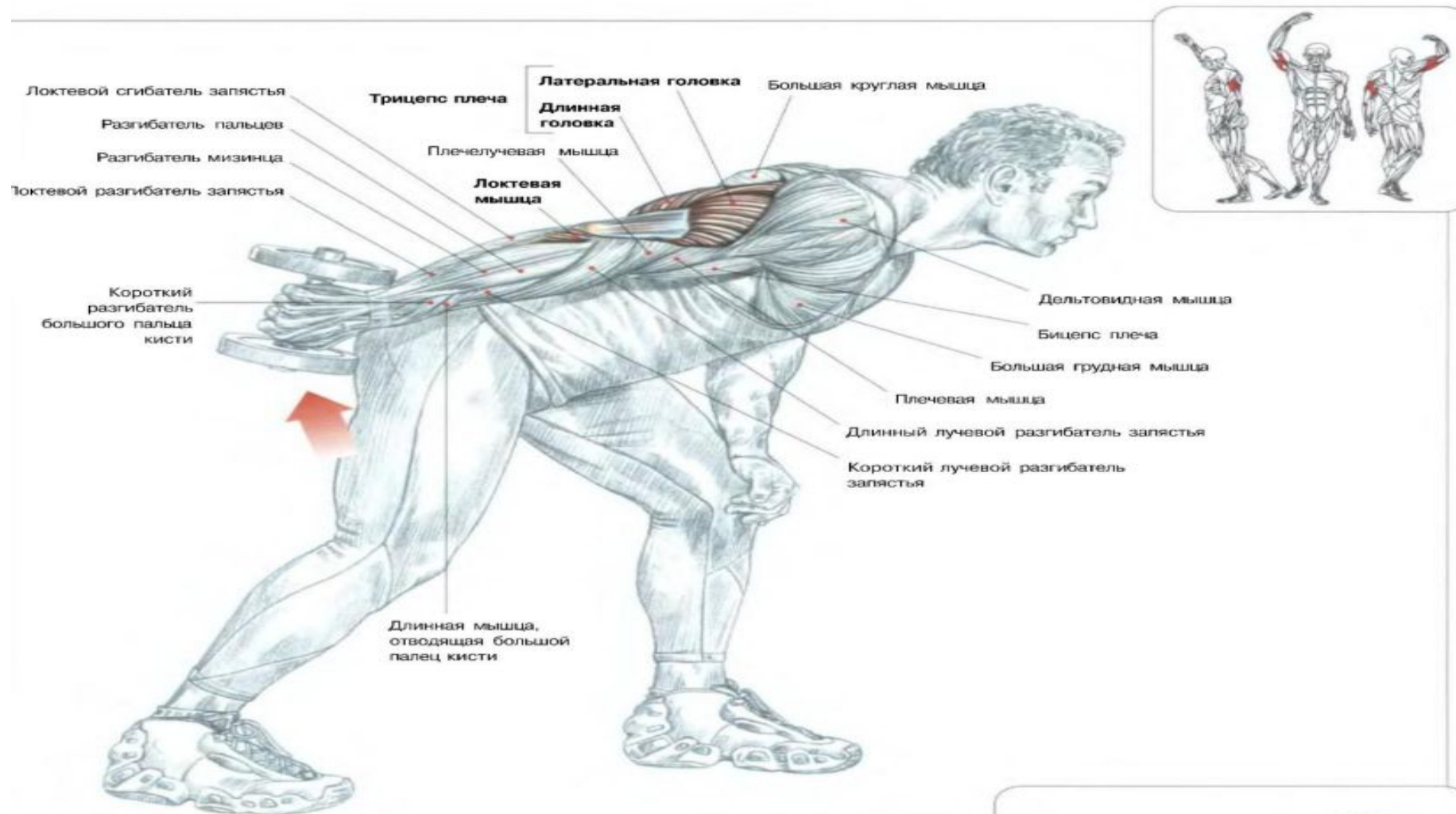
Дополнительно в движение вовлекаются разгибатели позвоночника в изометрическом напряжении.

Акцентировать нагрузку на различные области спины можно, изменяя ширину хвата, а также степень наклона торса.

РАЗГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ НАЗАД С ГАНТЕЛЬЮ В НАКЛОНЕ (ТРИЦЕПС, ЛОКТЕВАЯ МЫШЦА)

РАЗГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ НАЗАД С ГАНТЕЛЬЮ В НАКЛОНЕ

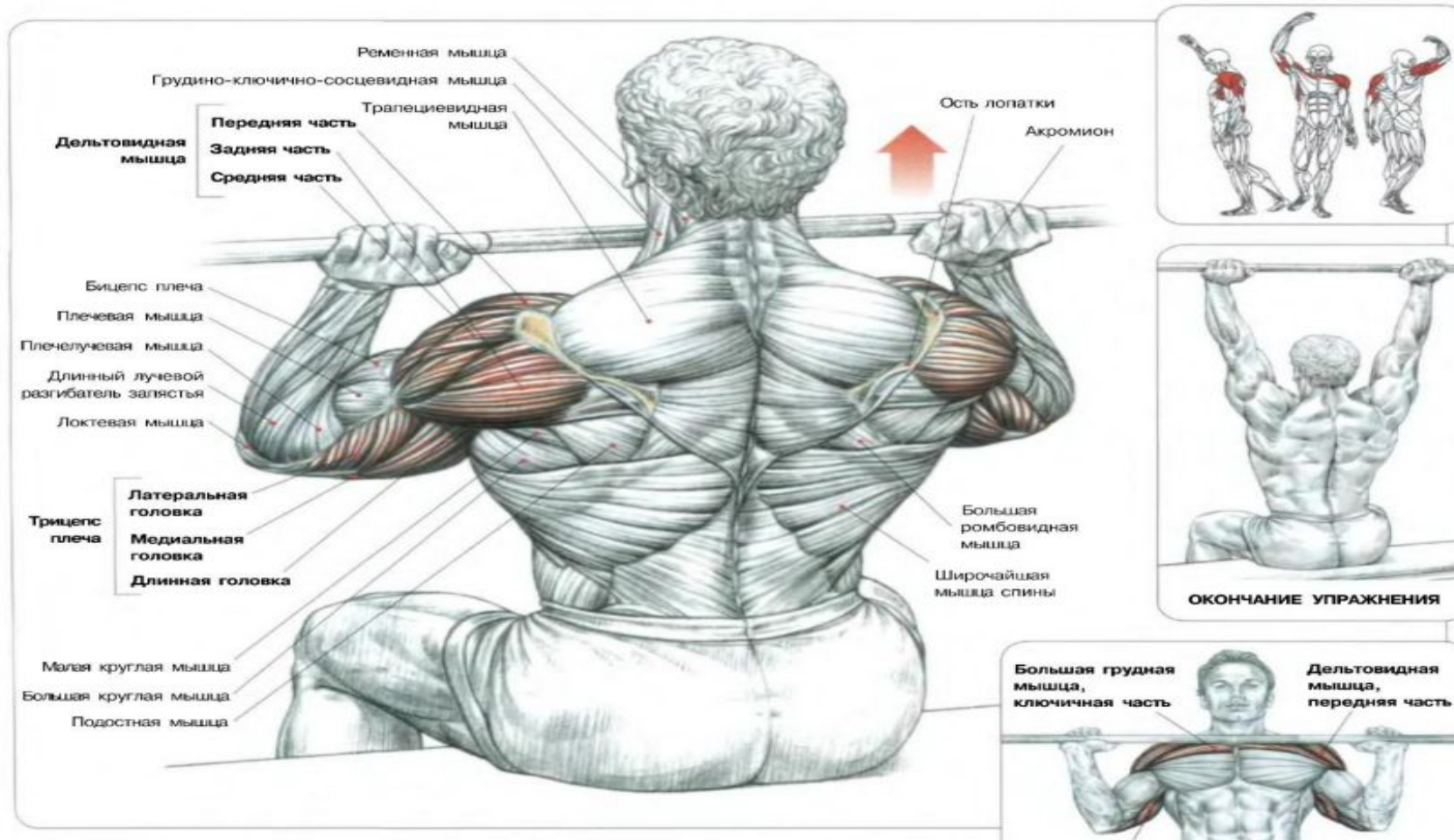
20



ЖИМ ШТАНГИ ОТ ГРУДИ (ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРИЦЕПС, БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ – КЛЮЧИЧНАЯ ЧАСТЬ)

ЖИМ ШТАНГИ С ГРУДИ СИДЯ

02



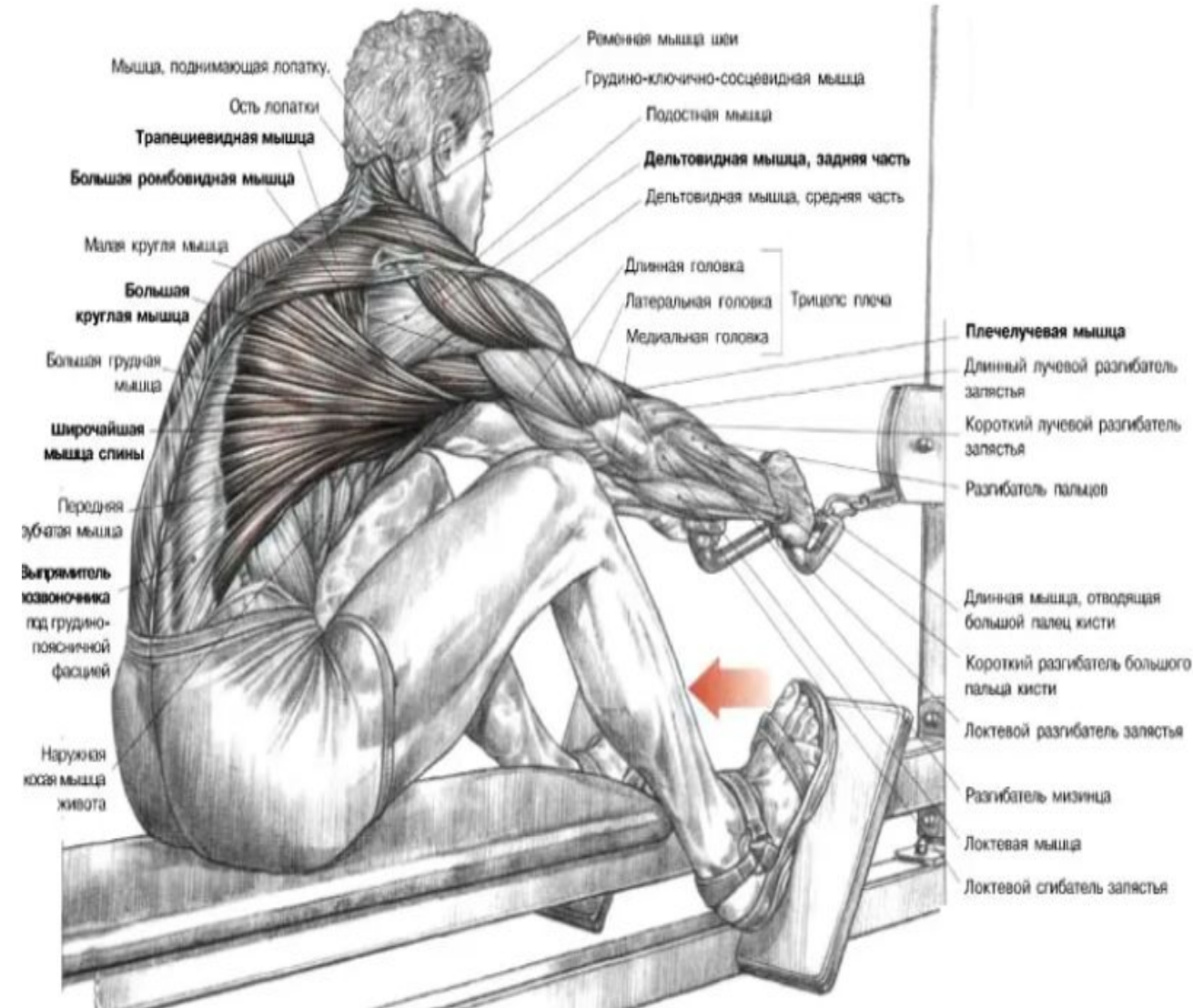
ТЯГИ НИЖНЕГ БЛОКА (ГРЕБЛЯ)

Сидя лицом к тренажеру. Ноги слегка согнуть. Ступни поставить на опоры, взяв рукоятки блока:

- сделать вдох и потянуть рукоятки нижнего блока к себе. Пока они не коснутся нижней части грудной клетки, продвигать локти максимально назад, выгибая спину;
- по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.

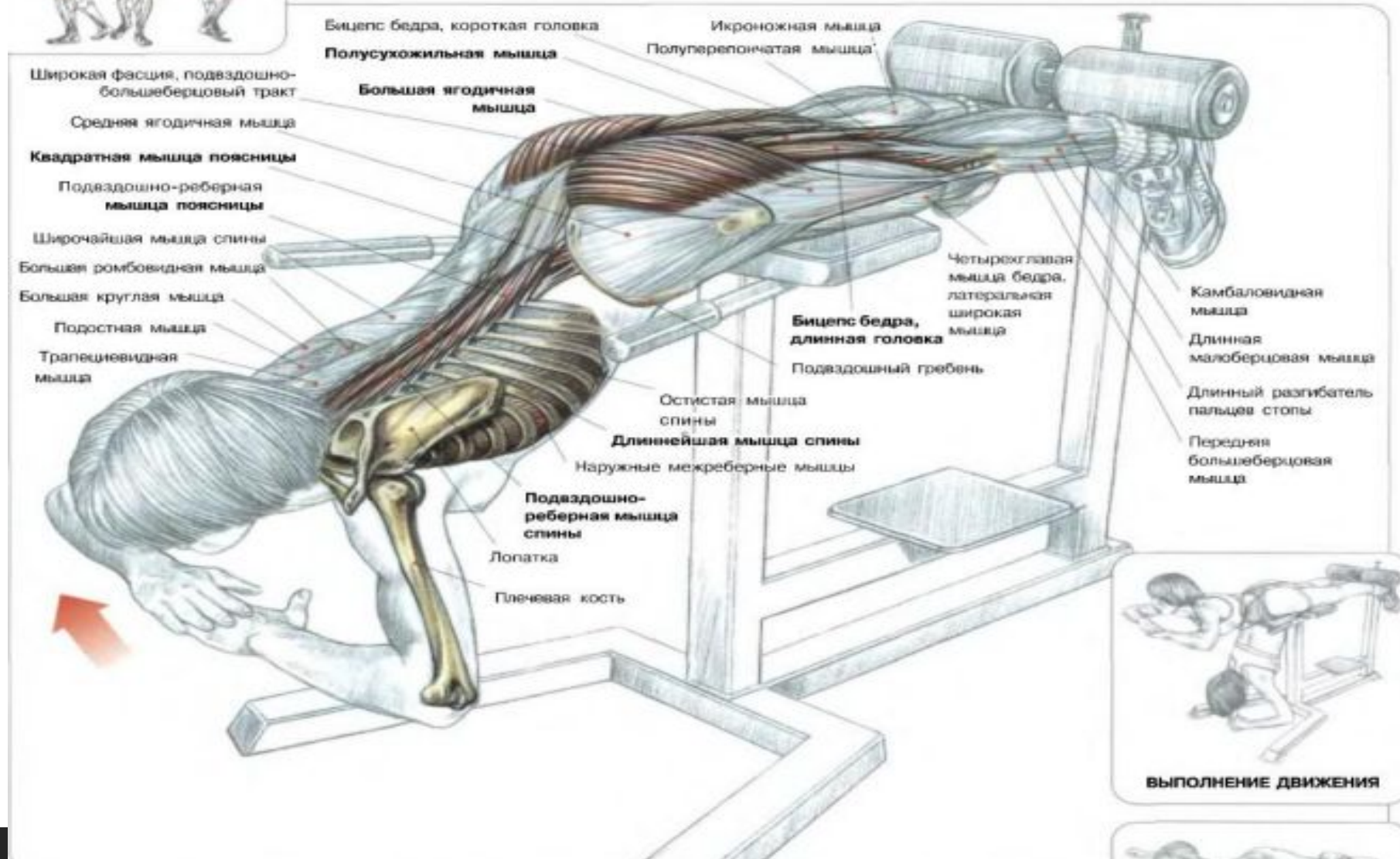
Это упражнение превосходно формирует толщину спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные и ромбовидные мышцы.

В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы – разгибатели позвоночника. В момент наклона под силой веса растягиваются все мышцы спины.



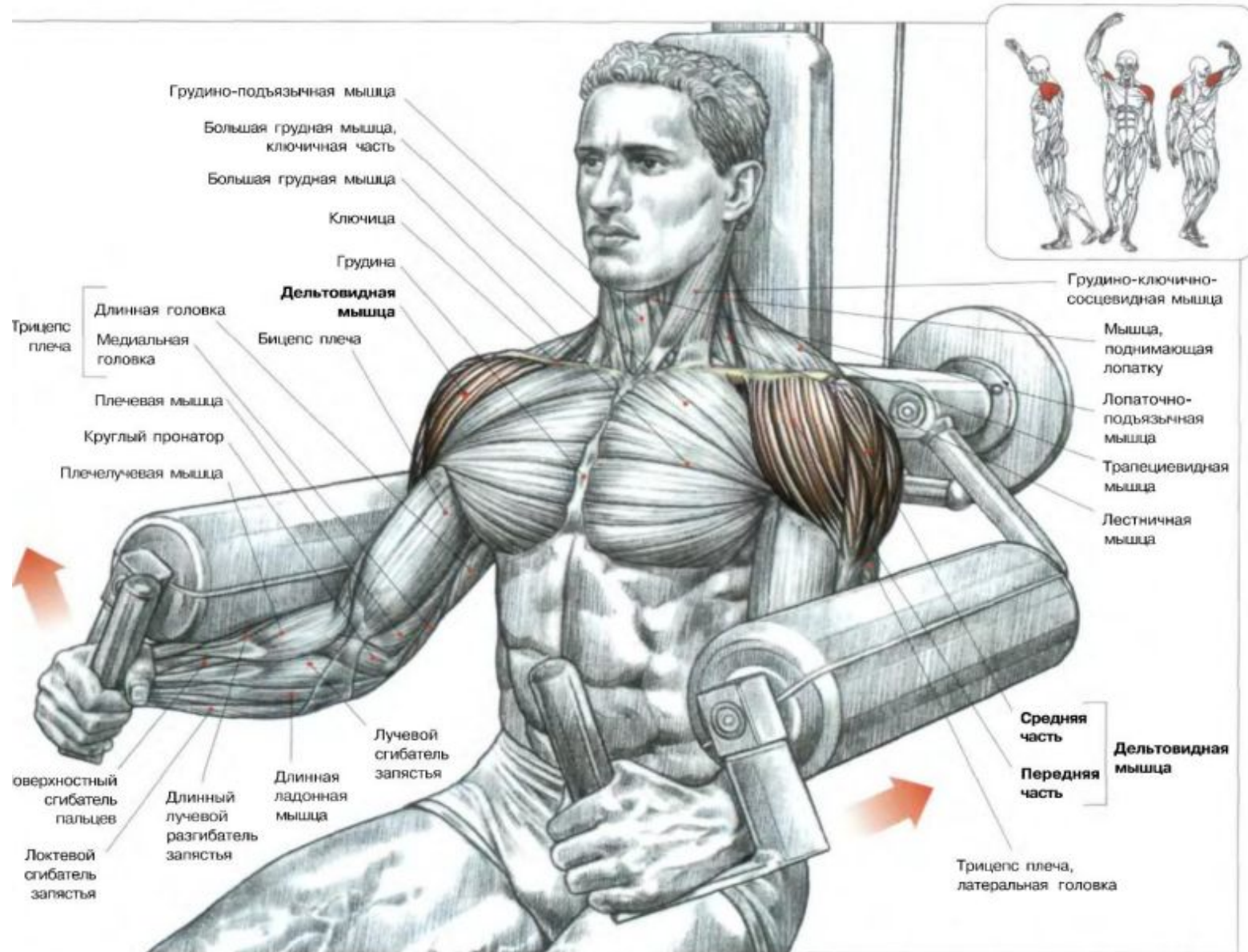
ПОЯСНИЧНЫЕ ПРОГИБАНИЯ

15



Это упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник (подвздошно-реберные, длиннейшие и остистые мышцы спины, ременную и полуостистую мышцы головы), квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы и седалищно-большеберцовые мышцы, за исключением короткой головки бицепса бедра. Более того, полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам.

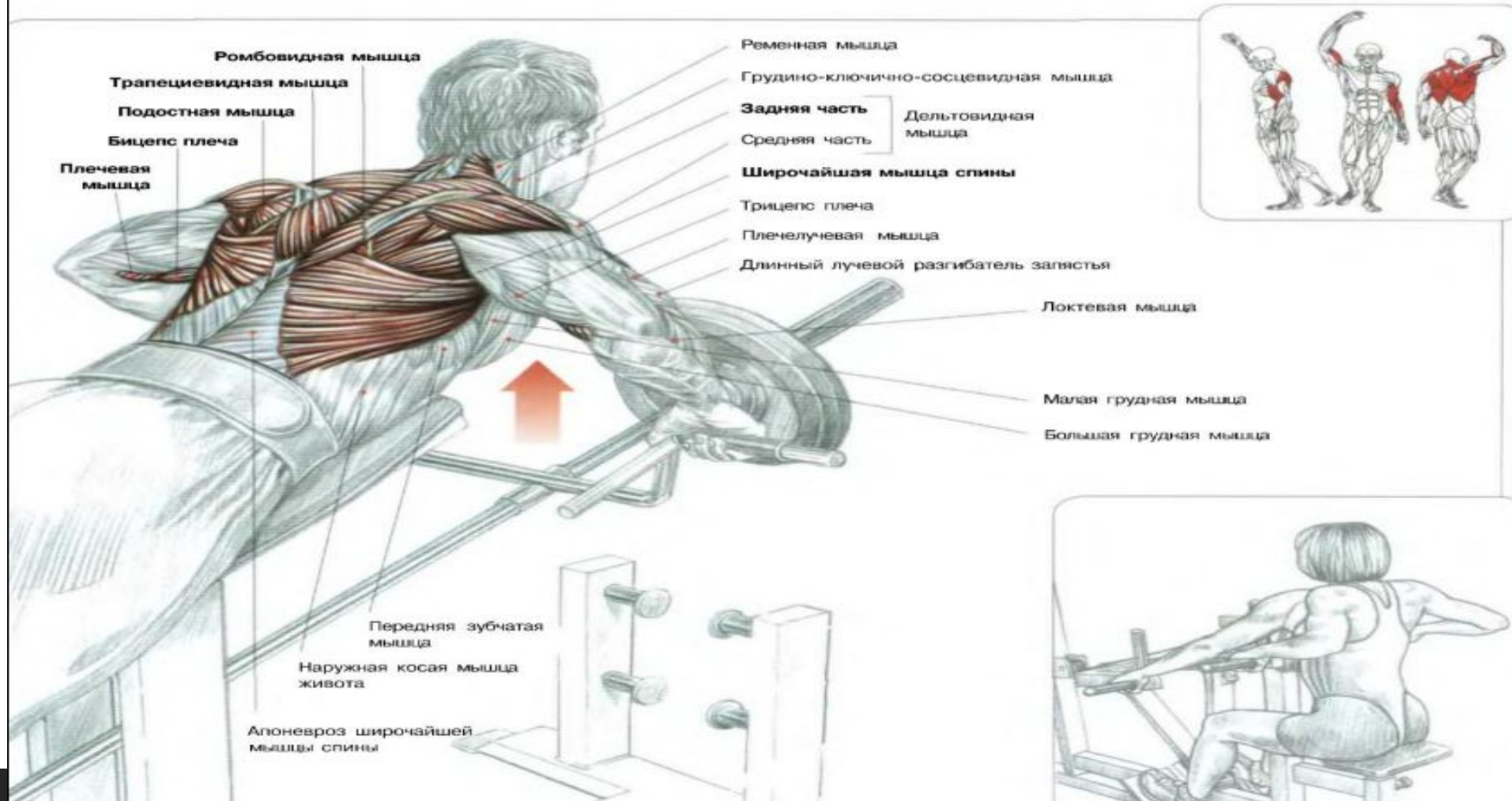
ПОДЪЕМ РУК В СТОРОНЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ (ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА)



ТЯГА Т- ОБРАЗНОГО ГРИФА (ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, РОМБОВИДНАЯ, ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ, БИЦЕПС ПЛЕЧА, ПОДОСТНАЯ, ПЛЕЧЕВАЯ, ДЕЛЬТОВИДНАЯ ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)

ТЯГИ Т-ОБРАЗНОГО ГРИФА (ГРЕБЛЯ) С УПОРОМ

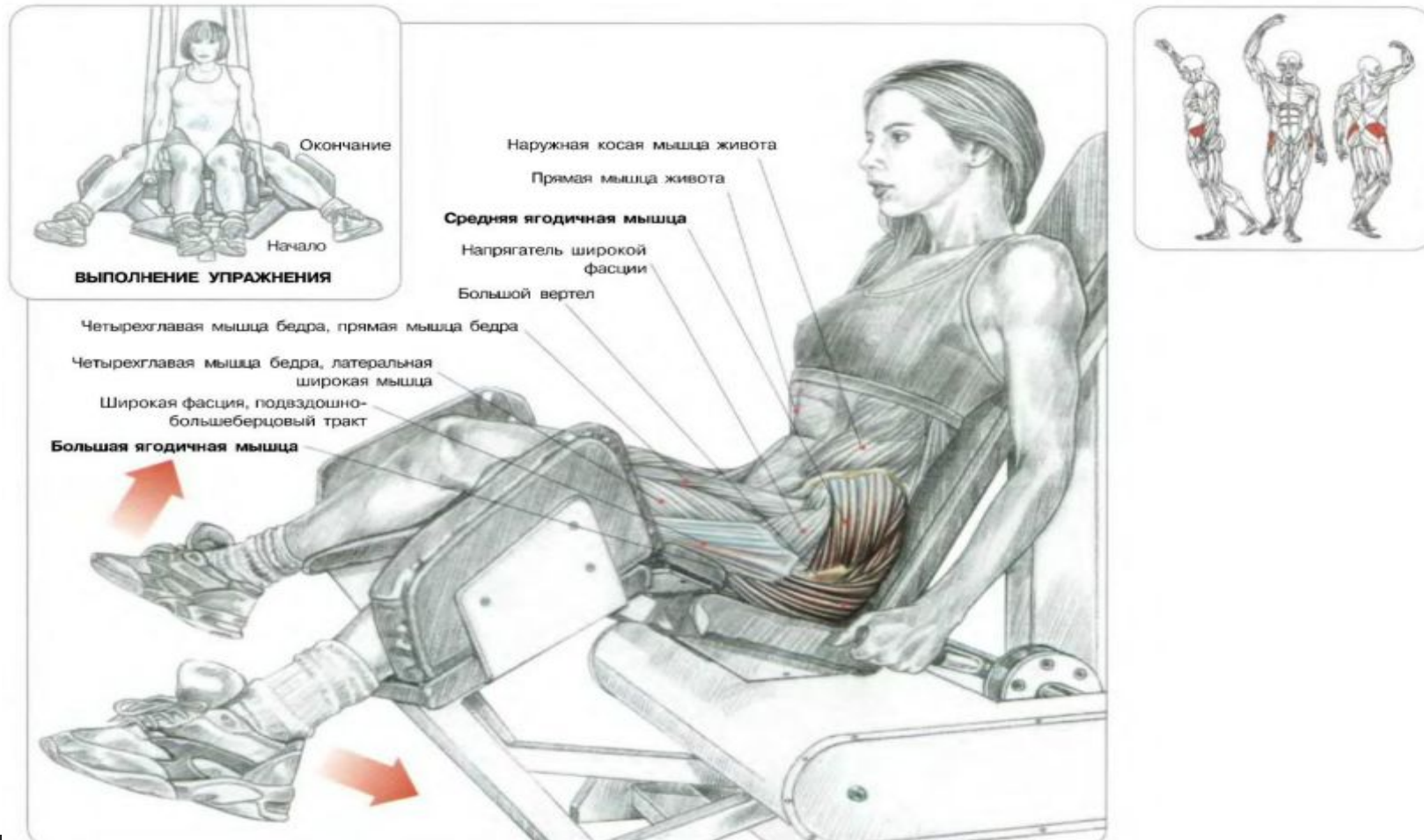
11



РАЗВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ (СРЕДНЯЯ И БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ, МЫШЦЫ БЕДРА)

РАЗВЕДЕНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ

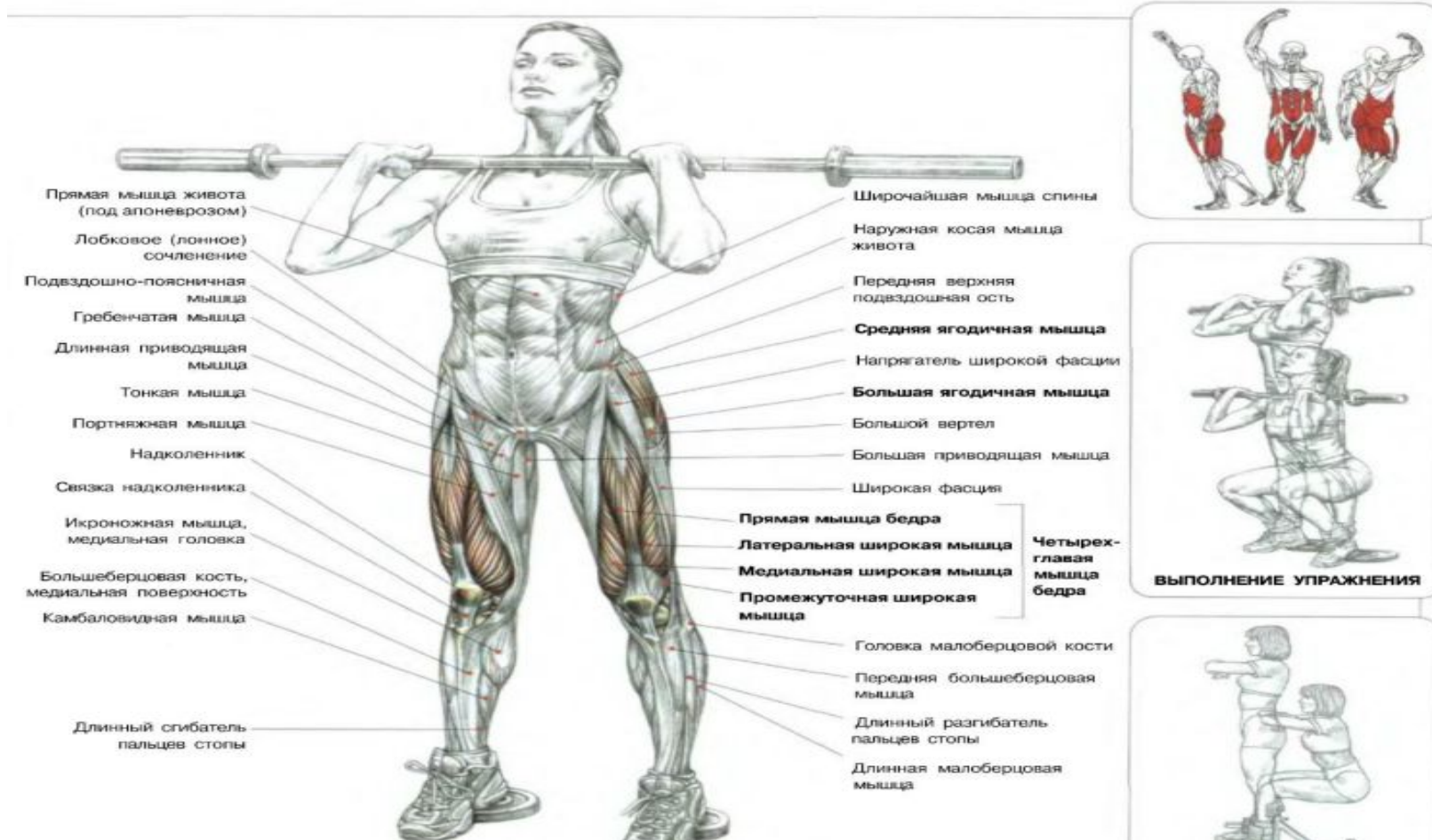
10



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ (ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА, СРЕДНЯЯ И БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ, ПРЕСС, СПИНА, МЫШЦЫ ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ ПОЗВОНОЧНИК)

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ

02





- Наружная косая мышца живота
- Средняя ягодичная мышца
- Большой вертел
- Большая ягодичная мышца
- Большая приводящая мышца
- Полусухожильная мышца
- Полупоперечная мышца
- Тонкая мышца
- Портняжная мышца
- Медиальная широкая мышца четырехглавой мышцы бедра
- Бицепс бедра, короткая головка
- Икроножная мышца, медиальная головка
- Камбаловидная мышца
- Длинная малоберцовая мышца
- Длинный разгибатель пальцев

Напрягатель широкой фасции

Бицепс бедра, длинная головка

Прямая мышца бедра четырехглавой мышцы

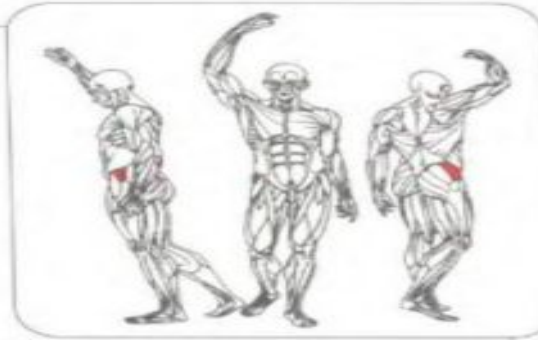
Широкая фасция

Латеральная широкая мышца четырехглавой мышцы бедра

Промежуточная широкая мышца четырехглавой мышцы

Надколенник

Передняя большеберцовая мышца

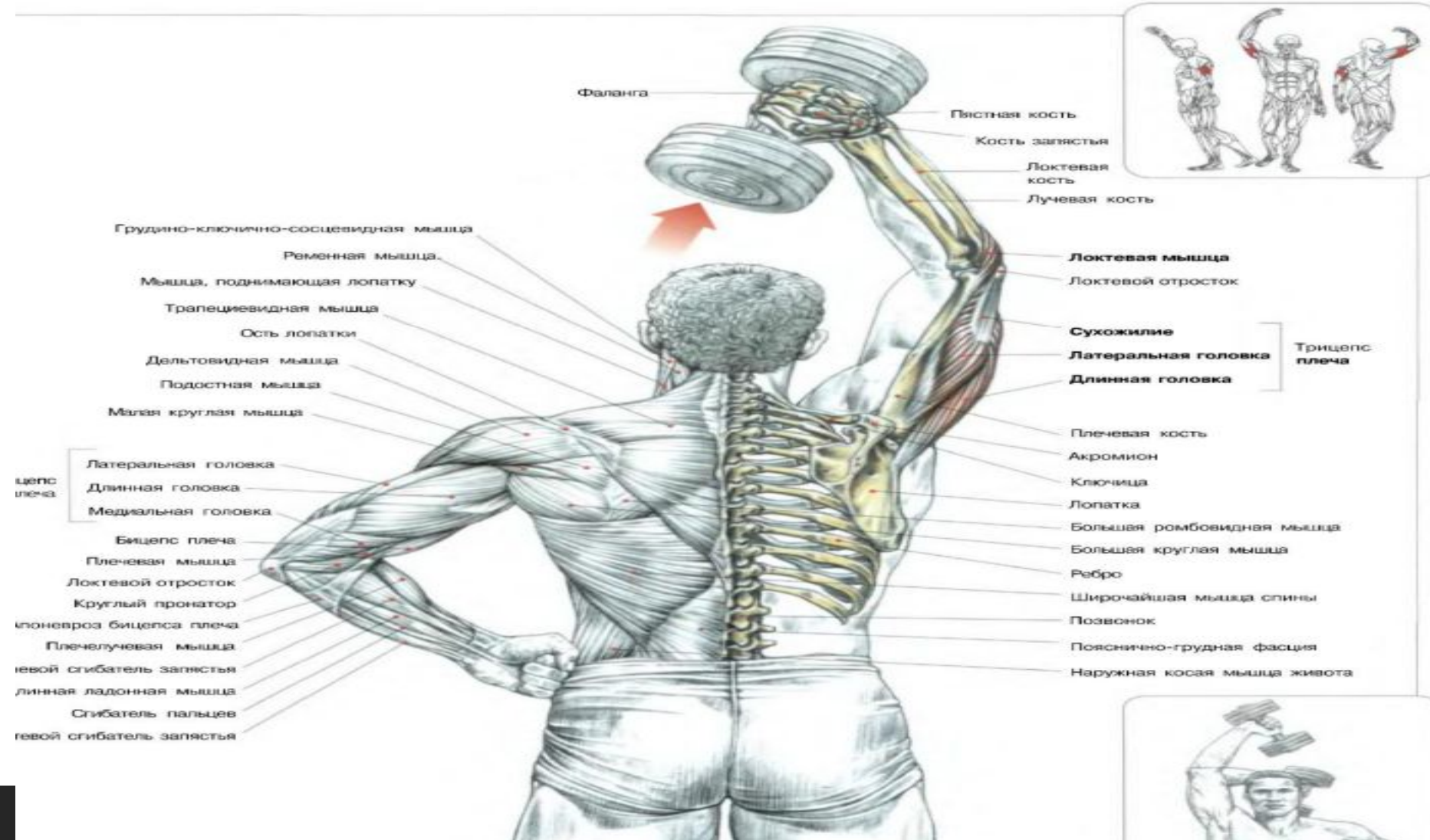


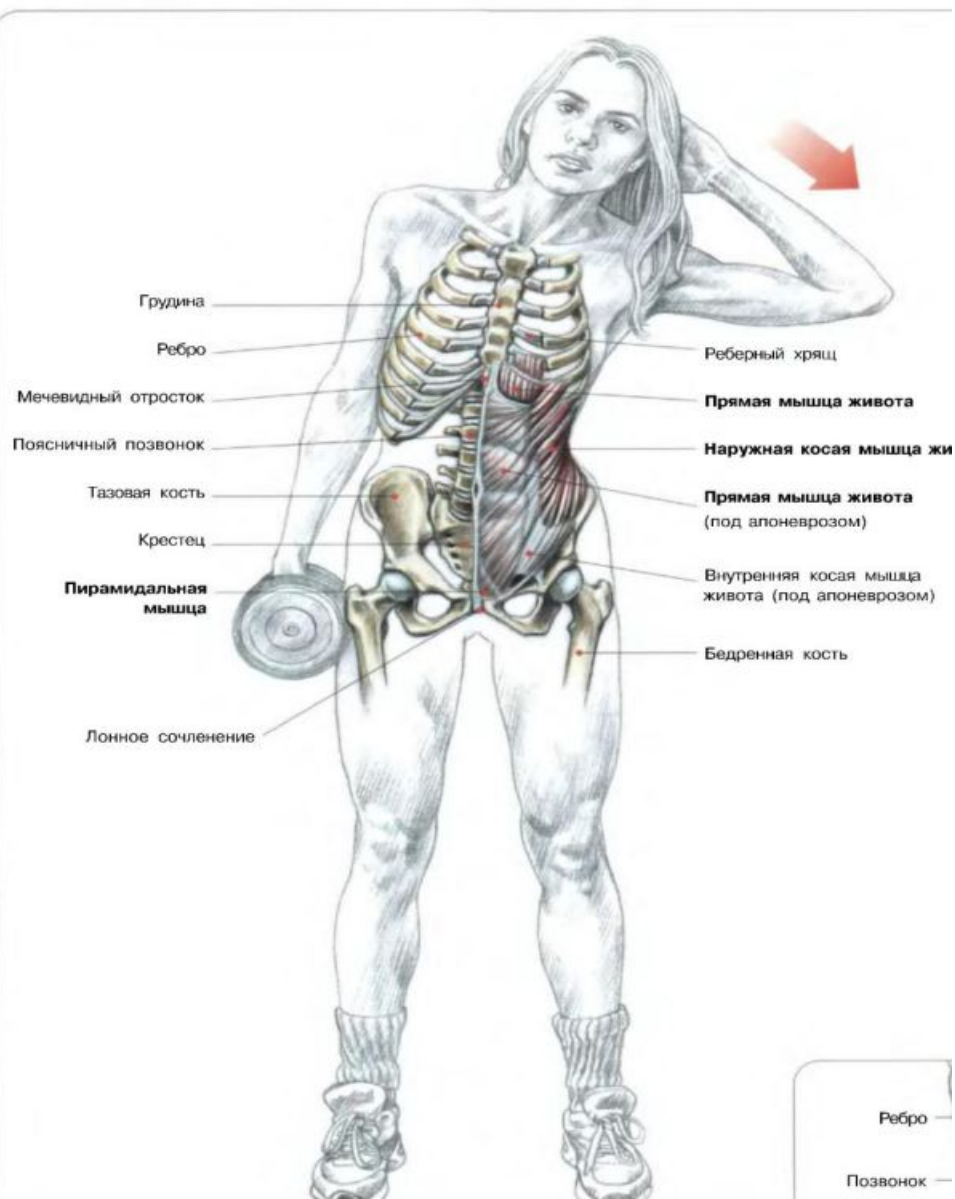
Стоя на тренажере. Одна нога стоит на подставке, а другая упирается в валик внешней стороны. Валик расположен ниже коленного сустава: - сделать вдох и отвести ногу в сторону, двигая валик вверх, как можно выше и медленно вернуться в исходное положение; - по окончании движения сделать выдох. Если ощущаете, что отведение ограничено, значит, шейка бедренной кости упирается в край вертлюжной впадины. Это упражнение прекрасно подходит для формирования средней ягодичной мышцы и малой ягодичной мышцы, расположенной глубже. Для достижения лучших результатов советуем выполнять это упражнение чаще и с многократными повторениями.

РАЗГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (ТРИЦЕПС, ЛОКТЕВАЯ МЫШЦА)

РАЗГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

17

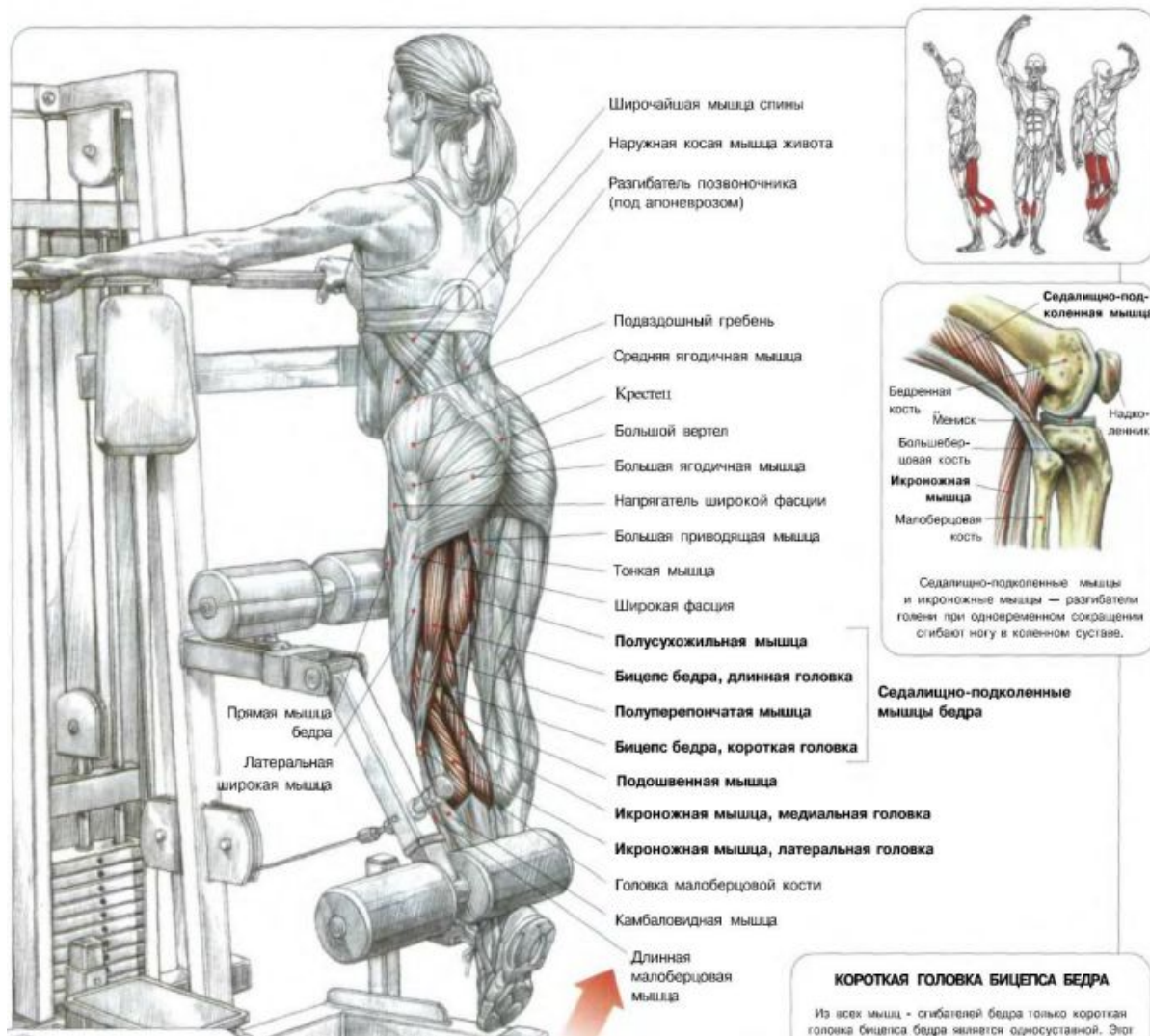




Стоя. Ноги врозь. Одна рука заведена за голову, а другая держит гантель: - сделать вдох и наклонить туловище в противоположную сторону от гантели. Вернуться в исходное положение либо продолжить движение дальше по инерции.

Сделать равное количество повторений упражнения, меняя руки с гантелью в каждом подходе, не делая перерывов.

Это упражнение концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, особенно на той стороне, которая сгибается, а также в меньшей мере вовлекает в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы (мышцы, которые прикрепляются к 12-му ребру, поперечным отросткам поясничных позвонков и гребню подвздошной кости).



Стоя у тренажера. Взяться руками за рукоятки. Рабочее бедро прижать к верхнему валику — опоре. Голень поставить под нижний валик. Выпрямить ногу и завести щиколотку под нижний валик:

- сделать вдох и согнуть ногу в колене;
- **по** окончании движения сделать выдох.

Это упражнение вовлекает в работу все седлищно-подколенные мышцы бедра (полусухожильные, полуперепончатые, бицепсы бедра - короткие и длинные головки) и в меньшей мере икроножные мышцы. Чтобы увеличить нагрузку **на** икроножные мышцы, достаточно при сгибании голени одновременно сгибать стопу. Для уменьшения нагрузки на икроножную мышцу, что в большинстве случаев бывает необходимым, просто держите стопу выпрямленной.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.



Немаловажно развивать не только силу, но также и другие качества:

- **выносливость** — способность мышц не только работать в полную силу, но и делать это на протяжении достаточно долгого времени;
- **скорость реакции мышц** — умение быстро включиться в режим работы;
- **гибкость** — возможность выполнения движения с максимальной амплитудой;
- **ловкость и координация** — способность к сложному движению с непредсказуемой траекторией.



ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ.

1. увеличивает мышечную силу и силовую выносливость;
2. является эффективным средством формирования телосложения;
3. увеличивает прочность костей и связок,
4. толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
5. укрепляет сердце,
6. интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;
7. увеличивает уровень гемоглобина в крови;



ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ.

8. снижает в организме уровень содержания холестерина;
9. помогает контролировать вес и снижать процент жира;
10. увеличивает гибкость и подвижность суставов;
11. улучшает качество и продолжительность жизни;
12. является эффективной формой реабилитации после травм.

ВЫБОР МЕТОДИКИ ЗАНИТИЯ



Для выбора оптимальной методики атлетической тренировки следует учесть множество факторов:

1. Прежде всего, надо учитывать типологию своей личности; физиологическую специфику организма.

2. К методике тренировок относится и частота занятий. Исходя из длительности восстановления (32-35 часов), например: понедельник, среда, пятница – занятия, в остальные дни – отдых.

3. Вредно заниматься с отягощениями натощак и сразу же после приема пищи. Заканчивать тренировку следует не позднее, чем за 2-3 часа до сна.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Атлетическая гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья гармоничного развития мускулатуры всего тела и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений выносливости и др.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

