**Муниципальное бюджетное учреждение физической культуры «Районный спортивно-оздоровительный центр»**

**Методическая разработка**

**«Организация тренировочных**

**занятий по атлетической гимнастике»**

**Автор: Майлатов Николай Николаевич**

**инструктор-методист**

**спортивного комплекса п.Ракитное**

**п.Ракитное**

**2021год**

 **Оглавление**

 1.Введение

2.Организация работы секции атлетической гимнастики

3.Программа тренировочных занятий атлетической гимнастикой

4.Практические рекомендации

5.Заключение

**ВВЕДЕНИЕ**

"Каждый человек может и должен быть сильным?"

(И.В.Лебедев "Дядя Ваня")

Быть сильным, здоровым, красивым - чтоб на Вас обращали внимание, восхищались Вами, Вашей фигурой, осанкой, походкой - вот стремление, желание, мечта каждого молодого человека.

Это желание понятно и справедливо! Понятие силы непременно ассоциирует с крепкими тренированными мышцами. Широкие плечи, подчеркнутые хорошей формой дельтовидных мышц, мощные грудные мышцы с развитыми верхними частями с отчетливым "обрезом" в нижней части, сильные широчайшие мышцы, создающие сужающийся к талии торс, рельефные мышцы живота, крепкие бедра, хорошо развитые широчайшие мышцы, соответствующее развитие рук. Кто из юношей не мечтает выглядеть именно так?

К сожалению подобных атлетов, в настоящее время встречается все меньше и меньше. Зато гораздо больше сейчас молодых людей, которые имеют далеко не атлетическую фигуру: узкие плечи, руки с едва различимыми мышцами, тонкие ноги или толстяков с округлыми женскими формами.

Но беда их не только в отсутствии внешней красоты. Ведь известно, что внешний вид отражает и состояние здоровья человека.

**Физиологическое обоснование развития силы.**

Мускулатура сложна и многообразна.

Большую ее часть составляют так называемые скелетные мышцы. Они прикрепляются к костям скелета и управляют произвольными движениями. Кроме того, взаимодействуя с гравитационным полем, мускулы обеспечивают активные перемещения человека в окружающей среде, стимулируют обмен веществ и работу всех органов и систем его тела.

Гладкие мышцы покрывают стенки кровеносных сосудов, а также внутренние органы.

Их работа, как правило, не зависит от воли человека. Сокращаются они медленно, но очень выносливы. Скелетные мышцы состоят из длинных волокон, которые собраны в пучок и окружены соединительной тканью, которая переходит в сухожилия. Мышцы обильно снабжены кровеносными сосудами и нервами.

Особо следует сказать о сердечной мышце, состоящей также из мышечных волокон. Как и гладкие мышцы, сердечная мышца - работает без относительного участия воли человека. Выносливость сердца очень велика.

Характеристика показателей силы

Ярким показателем состояния физической подготовки, в частности, уровня развития силовых качеств можно считать результаты выполнения силовых упражнений, распространенных в физической и военной подготовке - это отжимание в упоре на брусьях, подъем прямых ног к перекладине из положения виса, подтягивание на перекладине.

Итоги проведенного тестирования показывают:

* отжаться на брусьях не смогли юноши 17-18 лет - около 30%;
* юноши 19-20 лет - 7%;
* подтянуться на перекладине не смогли около 15% юношей 17-18 лет, и 7% юношей 19-20 лет;
* поднять ноги к перекладине не удалось 50% юношей 17-18 лет и 5% юношей 19-20 лет.

Результаты прямо скажем удручающие! И с каждым годом процент таких учащихся увеличивается. А между тем сила нужна каждому. Что же такое - сила?

Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Это качество справедливо считается важным фундаментом всех физических качеств.

И дело не только в том, что без силы не добиться высоких результатов практически в любом виде спорта. Крепкие и сильные мышцы необходимы человеку, прежде всего для того, чтобы быть здоровым, для обычной нормальной жизни, для производственной деятельности и что особенно важно, сильными должны быть воины.

Сильный, выносливый, смелый - вот образ воина, запечатленный в истории. И никакая техника не поможет тому, чьи мышцы слабы и не обладают большой выносливостью.

А, каково этому солдату, если он попадает в условия боевых действий? А, опыт, и достаточно, печальный у нас уже имеется!

"Заработать" же хорошую мускулатуру можно только трудом. Регулярно выполняя физические упражнения. Все это упрочит не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма.

Видов физических упражнений великое множество, но наиболее действенным средством гармоничного физического развития является - атлетическая гимнастика.

Это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Занятия способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формирует гармоничное телосложение.

При современном напряжении ритмов жизни силовые физические упражнения, занимая минимум времени, дают максимум пользы. У них самый высокий КПД. А все потому, что при выполнении силовых упражнений происходит наибольшее напряжение основных мышц и мышечных групп, а значит, в нервную систему поступает максимальная импульсация, стимулируется выброс гормонов, активизируется обмен веществ.

Вот почему каждому человеку можно рекомендовать включать силовые упражнения в распорядок дня для повышения построения, работоспособности, против старения.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

* с собственным весом,
* резиновыми амортизаторами,
* с гантелями, гирями,
* со штангами,
* на тренажерах и блочных устройствах.

Но чтобы целенаправленно развить мышц, силу надо иметь представление о мышечной системе человека и ее функции.

Занятия с отягощениями пользуются успехом у людей разного возраста. Они привлекают тем, что доступны буквально всем и каждому, независимо от возраста, пола и физического состояния, и в то же время результаты систематических занятий сразу сказываются на самочувствии, настроении, внешнем виде. Ведь суть атлетизма и заключается в укреплении здоровья, формировании или строении своего тела, внешнего вида. Кроме того, атлетическая гимнастика пользуется успехом и у представителей многих других видов спорта: бокса, баскетбола, хоккея, восточных единоборств, которые используют ее как дополнительное средство развития физических качеств, как средство совершенствования в избранном виде спорта.

**Программа тренировочных занятий по атлетической гимнастике**

Программа атлетической подготовки, ее основные положения

применяется дифференцированно и индивидуально к каждому занимающемуся в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола.

Обычно, если учащийся, пришедший в зал, имеет слабое развитие, а это можно определить по внешнему виду и по выполнению простых тестов:

* подтягивание на перекладине менее 8 р.
* отжимание от пола менее 18 р.
* подъем ног к перекладине менее 5 р.
* приседания на одной ноге менее 12 р.

то ему предлагается следующая программа общей атлетической подготовки без использования отягощений, снарядов.

**Вводный курс для начинающих**

Цель этой программы - помочь втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим.

Этот курс длится от 3 до 5 недель. Заниматься надо 3 раза в неделю по 40-50 минут. Каждое упражнение выполняется в 2-3 подходах максимальное число раз.

Грудные мышцы:

1. Отжимания в упоре лежа, и на полу.

Для усиления воздействия на мышцы - расширить постановку кистей, а также поднять ноги на возвышение.

2.Отжимания на брусьях.

3.Отжимание в упоре на перекладине.

Мышцы ног:

1. Приседания на одной ноге "пистолет".

2. Подъем на носок одной ноги, стоящей на краю бруска.

3. Выпрыгивание вверх из положения упора присев.

Мышцы спины:

1.Подтягивание на перекладине за голову.

2. Подтягивание на перекладине узким хватом, до касания животом.

3. Подтягивание на низкой перекладине, в положении лежа.

Мышцы плеча:

1. Подъем перед собой стула прямыми руками.

Мышцы рук:

1. Подтягивания на перекладине, хват к себе, узким хватом.

2. Отжимание на брусьях, ноги согнуты.

3. Отжимания от лавки в упоре сзади, ноги на возвышении.

Мышцы живота:

1. Подъем туловища, из положения лежа, ноги закреплены.

2. Подъем ног в положении лежа.

Все вышеперечисленные упражнения в одной тренировке выполнять не надо. Следует каждому составить комплекс на 10-12 упр. на все основные группы мышц из данных упражнений. На каждом занятии меняаем эти упражнения.

По мере втягивания учащегося в тренировочный процесс занятия включаются по 1-2 упражнений со штангами, гантелями или на тренажерах для увеличения объема нагрузки на основные группы мышц, т.е. ноги, грудь, спину.

**Начальный курс**

Если учащийся имеет достаточно высокий уровень физической подготовки, занимался каким-то видом спорта, то ему предлагается сразу по программе начальной подготовки, рассчитанной на 3-4 месяца.

Эта программа выполняется с использованием всего имеющегося в зале оборудования, т.е. штанги, гантели, тренажеры.

Недельный цикл состоит из 3 занятий в неделю с одним обязательным днем отдыха между занятиями:

На первом занятии следует определить рабочий вес снаряда или величину отягощения на тренажерах. Он должен составлять 75-85% от предельного, т.е. от той величины отягощения, с которой учащийся может выполнить упражнение один-два раза.

**Программа раздельной тренировки**

После выполнения этого курса наиболее увлеченные, желающие добиться большего успеха могут перейти на 4-х разовые занятия, т.е. тренируются по схеме - два дня подряд - тренировка один день отдыха - два дня тренировка. Эта программа дает возможность более полно и качественно проработать мышцы. Однако для некоторых учащихся занятия по программе раздельной тренировки слишком тяжелы, тогда им предлагается оставаться на 3 разовой, но при этом увеличить количество подходов не одно упражнение до 4, уменьшив число выполнения упражнений до 6-8 раз в подход.

Акцентировать внимание на развитие отстающих групп мышц, чаще в тренировках менять упражнения.

**Атлетическая гимнастика для девушек.**

Атлетическая гимнастика полезна и девушкам. С ее помощью укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны им упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения с отягощениями можно избавиться от излишков жировой ткани, обеспечить стройное пропорциональное телосложение, увеличить или уменьшить массу тела.

Для того чтобы уменьшить массу тела применяется следующий режим тренировки: выполнять упражнения с малыми весами в быстром темпе в 3-4 подхода по 15-25 раз. При этом пауза между подходами должна быть не более 30 секунд, а для увеличения объема мускулатуры использовать отягощения, с которыми можно выполнит упражнение в 4-5 подходах по 6 раз.

**Практические рекомендации**

При занятиях атлетической гимнастикой необходимо придерживаться определенных правил. Вот некоторые из них:

1. Занятие следует начинать с разминки. Это легкий бег, подскоки на месте в течение 3-5 минут, различные вращательные движения головой, руками, туловищем, бедрами. Упражнения на растягивания.

Первыми упражнениями обычно выполняются упражнения на брюшной пресс.

2. Заканчивать занятия следует упражнениями без отягощений, это висы на перекладине, упражнения на расслабление и горячий душ.

3. Тренироваться желательно, особенно новичкам, через день. Лучше - во второй половине дня, не раньше, чем за 1,5 часа до приема пищи, и не позднее, чем за 2 часа до сна.

4. Не спешить применять большие нагрузки - это приводит к перенапряжению, травмам.

5. Во время выполнения упражнения будьте сосредоточены, не шутите, не отвлекайтесь на разговоры.

6. После выполнения упражнения в одном подходе следует отдых в течение 1-2 минут.

7. Для атлета важно хорошо питаться. Важное место в рационе его должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, яйца. Также необходимо употреблять овощи, фрукты, витаминные препараты А, С, Д, В и т.д. Питаться следует 4-5 раз в день, небольшими порциями.

8. Занятия атлетической гимнастикой требуют систематического контроля за состоянием здоровья. Для этого рекомендуем вести дневник самоконтроля, где отмечаются такие показатели как - сон, самочувствие, аппетит, физическая и умственная работоспособность, частота пульса, артериальное давление.

Все перечисленные показатели характеризуют функциональное состояние организма, и всякое отклонение от норм указывает на негативные моменты в состоянии здоровья.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изложенная выше программа не является универсальной для всех занимающихся. Выбор методики занятий должен быть сугубо индивидуальным.

Поэтому, тщательно изучайте всевозможную литературу по атлетической гимнастике, вдумчиво относитесь к занятиям, по мере накопления опыта вы можете точнее избрать нужную вам методику занятий, быстрее и целеустремленней двигаться по пути совершенствования своего тела и духа.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. З.Залеский ’’Сила нужна каждому”, ’’Знание” 1985
2. В.И.Дикуль, А.А.Зиновьева ,’’Как стать сильным”, М.Знание” 1990
3. А.Н.Лагутин ’’Гармония мускулов”, М.”3нание” 1988
4. В.А.Масляков, В.С.Матяжова ’’Массовая физическая культура в ВУЗе”, М.”Высшая школа"
5. А.Шварценеггер ’’Энциклопедия современного бодибилдинга” М. Ф.И.О. 1990
6. Л.А.Остапенко "Как стать сильным и красивым” М. ’’Физкультура в школе” 1992, # 7,8,9,10.
7. А.П.Иванюк ’’Методическое пособие по атлетизму” Тольятти, 1991
8. Д.Вейдер ’’Строительство тела по системе Джо Вейдера”М. ФИС. 1991.