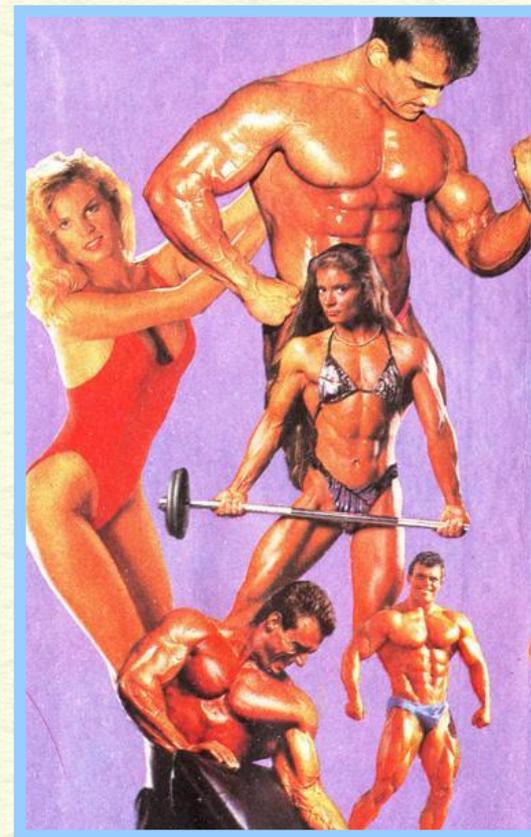


Атлетическая гимнастика для начинающих (юноши)

Учебно-методическое пособие



Содержание

1. Мышцы туловища.

2. Особенности тренировочного процесса в зависимости от конституционных особенностей телосложения человека.

3. Тренировочный процесс атлетической гимнастики.

4. Методика построения тренировочного занятия.

5. Начальный комплекс упражнений.

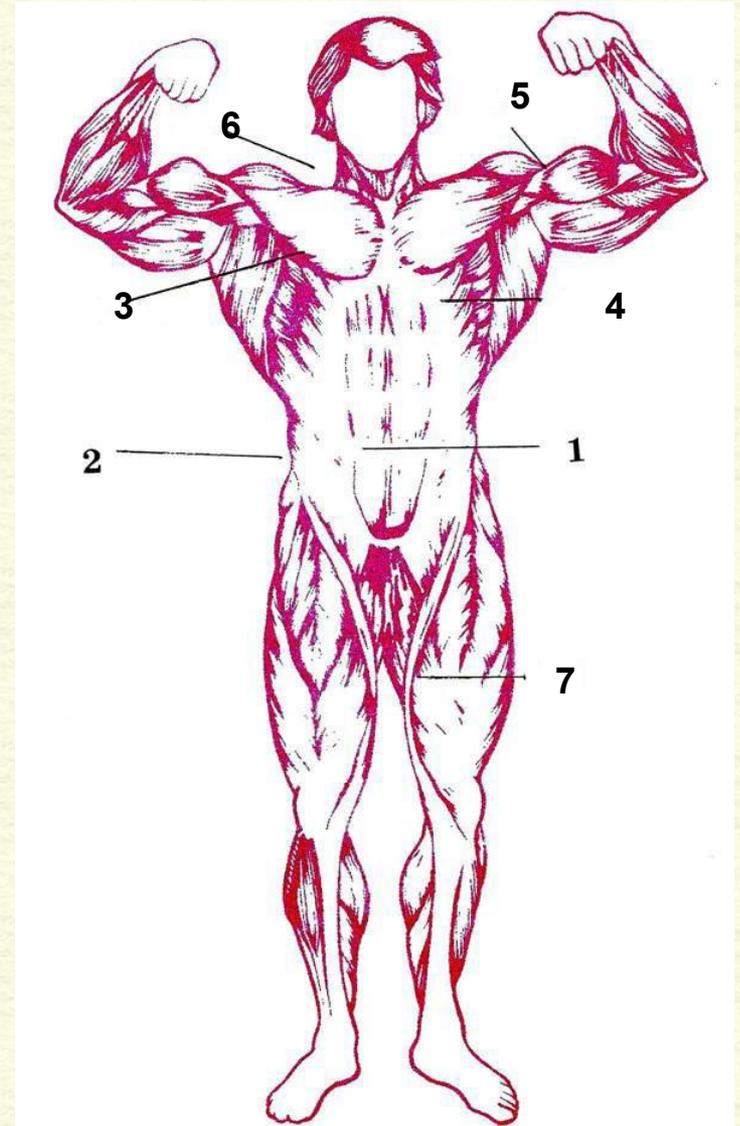
6. Второй комплекс упражнений для начинающих.

7. Третий комплекс упражнений для начинающих.

8. Регулирование тренировочной нагрузки.

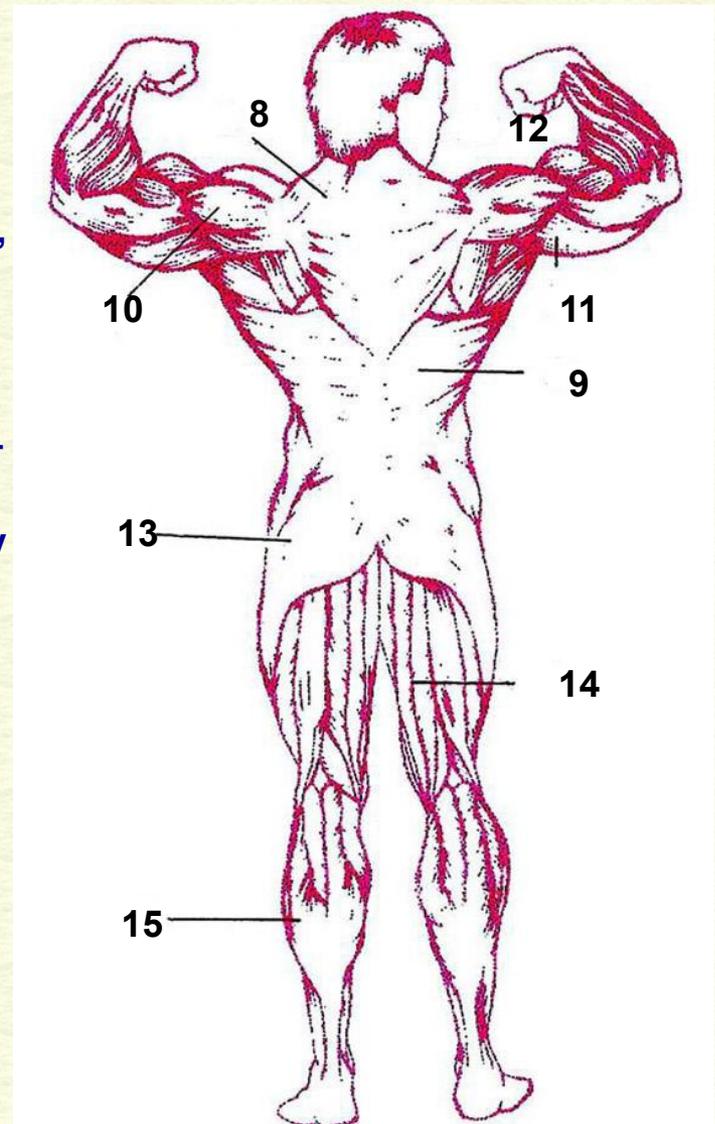
Мышцы туловища

- 1** – прямая мышца – сгибает туловище, подтягивает ноги к груди, участвуя в поддержании правильного положения внутренних органов и вместе с тем общего тонуса организма.
- 2** – косые мышцы – наклоняют и поворачивают туловище. Развивать мышцы живота необходимо вместе с другими мышцами, окружающими брюшную полость, внутренними мышцами таза и диафрагмой.
- 3** – большая грудная мышца – приводит руку к туловищу, вращает ее внутрь.
- 4** – передняя зубчатая – вращая лопатку, отводит ее от позвоночника, поднимает руку над головой.
- 5** – двуглавая мышца плеча, бицепс – сгибает руку в локтевом суставе. Участвует в отведении и приведении руки при супинации (повороте кисти ладонью вверх) предплечья.
- 6** – грудинно-ключично-сосцевидная – наклоняет, вращает голову, помогает в подъеме грудной клетки вверх.
- 7** – четырехглавая мышца бедра, квадрицепс – разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро, поворачивает ногу наружу и вовнутрь.



Мышцы туловища

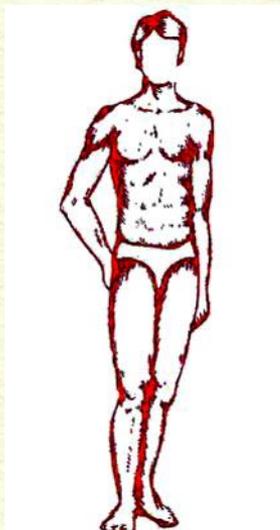
- 8** – трапецевидная мышца – поднимает, вращает, сближает лопатки, отводит голову назад.
- 9** – широчайшая мышца – приводит руку к туловищу, поворачивает ее внутрь, сгибает туловище в сторону, принимает участие в движении всего плечевого пояса.
- 10** – дельтовидная мышца, которая состоит из переднего, среднего и заднего пучков. Передняя часть дельтовидной поднимает руку вперед, вращает внутрь. Средняя – отводит руку в сторону, помогает при отведении вперед и вверх. Задняя – отводит руку вверх-назад, вращает руку наружу.
- 11** – трехглавая мышца плеча, трицепс – разгибает руку в локтевом суставе и отводит назад.
- 12** – мышцы предплечья – сгибатели и разгибатели пальцев – выполняют в основном все движения кисти и пальцев.
- 13** – большая ягодичная мышца – разгибает и поворачивает бедро наружу.
- 14** – двуглавая мышца бедра, бицепс – сгибает ногу в коленном суставе, вращает наружу, разгибает ногу в тазобедренном суставе.
- 15** – икроножная мышца – сгибает стопу; участвует в сгибании ноги в коленном суставе.



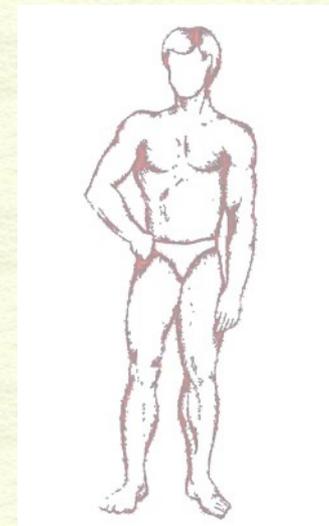
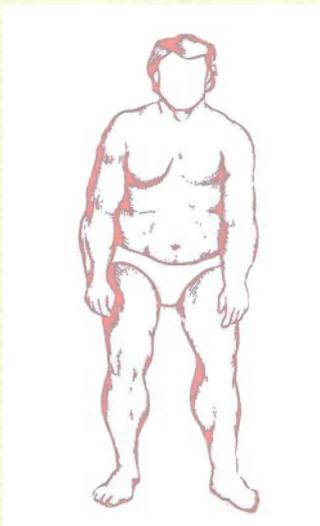
Особенности тренировочного процесса в зависимости от конституционных особенностей телосложения человека

К астеническому типу сложения относятся люди с «тонкой» костью, не обладающие значительными жировыми отложениями. Обычно таких людей называют стройными.

Тренировочный процесс у них имеет свои особенности. В большинстве случаев в этой группе отмечается замедленный прирост результатов в силе и мышечной массе. Продолжительность занятия у людей астенического типа после адаптации к нагрузке должна быть на 20–30 минут короче, чем у спортсменов, относящихся к нормостеническому типу. Число повторений снижается в среднем в два раза, время отдыха между подходами увеличивается на 30–50 секунд. Питание более калорийное.

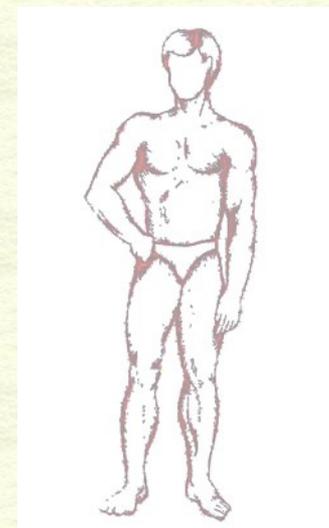
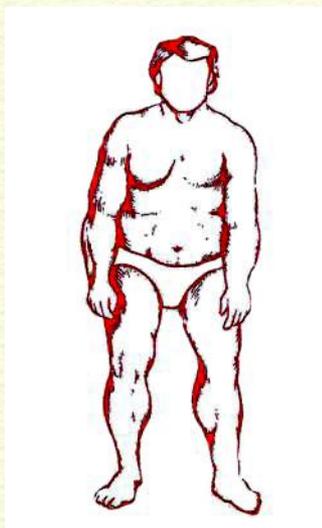
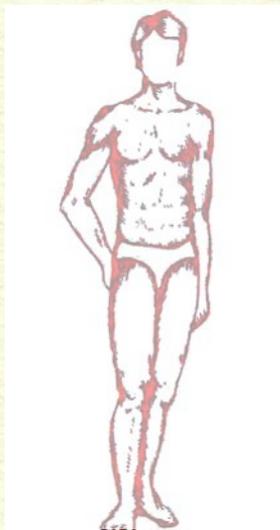


**Астенический
тип**



Особенности тренировочного процесса в зависимости от конституционных особенностей телосложения человека

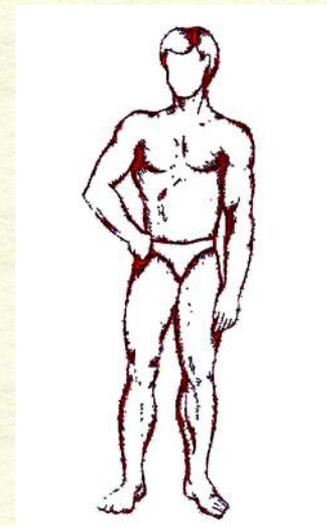
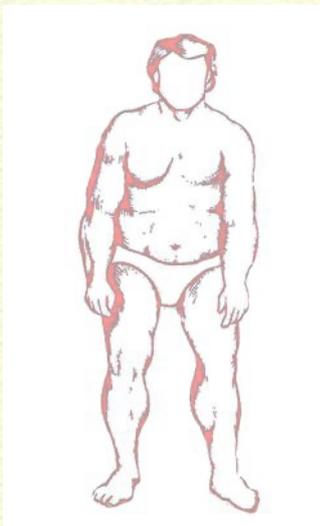
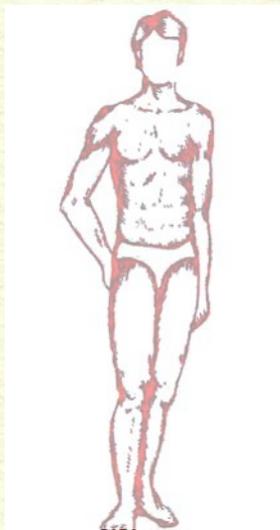
Гиперстенический тип характеризуется приземистостью, мощным, широким костяком, склонностью к полноте. Тренировка такой группы имеет свою специфику: количество повторений в среднем увеличивается на 2–3 раза, занятия носят более интенсивный характер за счет сокращения (на 20–30 секунд) времени отдыха между подходами. Необходимо включать в систему занятий упражнения, требующие высокой длительной активности (бег, плавание, спортивные игры), и очень внимательно относиться к своему режиму питания...



**Гиперстенический
тип**

Особенности тренировочного процесса в зависимости от конституционных особенностей телосложения человека

Нормостенический тип (атлетический) тип характеризуется пропорциональным, симметричным сложением. Организм, как правило, хорошо воспринимает нагрузку. Мышцы активно реагируют на силовую и объемную (увеличение массы) работу. Все имеющиеся в литературе рекомендации рассчитаны на физиологическую специфику нормостенического типа сложения.



**Нормостенический
тип**

Тренировочный процесс атлетической гимнастики

После определения своего типа телосложения, можно приступить непосредственно к тренировочному процессу, лучше под руководством опытного специалиста, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Рекомендуется начинать занятия силовой направленности с десятилетнего возраста.

Максимальный вес отягощения должен определяться согласно следующей схеме:

10–11 лет – 30% от массы тела;

11–12 лет – 50%;

12–13 лет – 75%;

с 13 лет – 100% (подъем один раз в 2 недели), 60% от максимального результата – рабочий тренировочный вес.

Начинать тренировки можно с отягощениями, которые ребенок в силах поднять 12–15 раз.

Упражнения подбираются для всех основных мышечных групп, что обеспечивает гармоничное физическое развитие.

Во время выполнения упражнений движения должны согласовываться с правильным дыханием.

В момент напряжения нужно делать выдох, стараясь не задерживать дыхание, а при расслаблении - вдох. Дышать обязательно через нос.

Артериальное давление (АД) при занятиях атлетической гимнастикой не должно превышать 140/80 мм рт. ст.

Не старайтесь достигнуть результата путем копирования методов подготовки опытных спортсменов. Необходимо упорно искать методы применительно к возможностям и особенностям своего организма.

Тренироваться нужно круглый год, перерывы ведут к застою и ухудшению результатов.

Нужно строго планировать весь тренировочный процесс, ставить перед собой цели, стремиться к выполнению конкретных задач на каждой тренировке.

Тренировка всегда должна заканчиваться не позднее чем за два часа до сна. После тренировки желательно принять теплый душ, чередуя в конце процедуры теплую воду с холодной до появления легкой дрожи.

Методика построения тренировочного занятия

В первый год занятий желательно начинать с трех тренировок в недельном цикле. Нецелесообразно включать в одну тренировку более 12, а также менее 3 упражнений – это приводит к незначительному эффекту от тренировок.

1. Разминка.

Тренировочное занятие всегда начинается с разминки. Она должна соответствовать специальной подготовленности атлета, а также уровню его общей выносливости.

Если мало времени, лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки.

Существуют общая и специальная разминка. Общая разминка необходима для подготовки к работе всего организма. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, повышается работоспособность занимающегося. Продолжительность разогрева мышц в среднем занимает 15 минут. В разминку включают бег, прыжки через скакалку, различные упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения для увеличения гибкости различных участков тела (рук, ног, позвоночника).

Специальная разминка выполняется непосредственно перед очередным упражнением. Движения должны быть сходными по структуре с тренировочными упражнениями. Выполняется разминка с небольшим отягощением (30–40% от максимального веса), количество повторений – 12–15.

2. Основная часть.

Основная часть занятия включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений. Дополнительно к этому в тренировке надо найти время и место для упражнений основной гимнастики, требующих от атлетов определенного уровня развития координации, ловкости и быстроты. К таким упражнениям можно отнести несложные но очень эффективные акробатические элементы (кувырок вперед с полетной фазой, кувырок назад в стойку на руках, перевороты вперед и назад и другие), а также наиболее популярные элементы из снарядовой гимнастики (подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине, размахивание со сгибанием и выпрямлением рук на брусьях и другие).

Методика построения тренировочного занятия

Очень важно постепенно увеличивать вес отягощений или нагрузку в упражнениях с собственным весом. Форсирование нагрузки, спешка, желание побыстрее добиться результатов в увеличении массы и формы мышц зачастую приводят к серьезному утомлению, к состоянию перетренированности. Силовые упражнения на снарядах по мере доступности, без каких-либо серьезных требований к качеству выполнения элементов (не обязательно оттягивать носки и держать ноги прямыми). По мере освоения двигательного задания и многократного его выполнения усложняется вариант или способ. Паузу между подходами можно использовать для выполнения «растягивающих» упражнений типа стретчинга, последовательно вовлекая мышцы и связки основных рабочих суставов. В целях более быстрого восстановления мышц, особенно после силовых упражнений, требующих больших напряжений, занимающиеся должны уметь расслабляться. При этом переход мышц от напряжения к расслаблению может быть контрастным или постепенным. Напряжение мышц сочетают с вдохом и задержкой дыхания, а расслабление – с полным выдохом.

Способствовать восстановлению только что отработавших мышц смогут также приемы самомассажа (поглаживания, потряхивания, разминания).

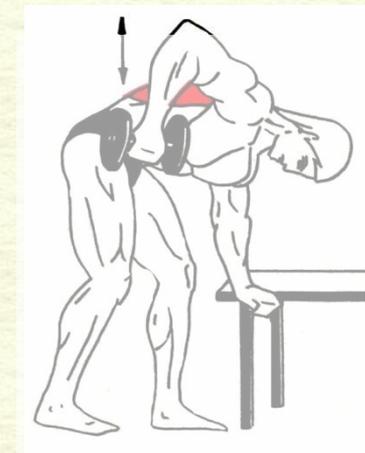
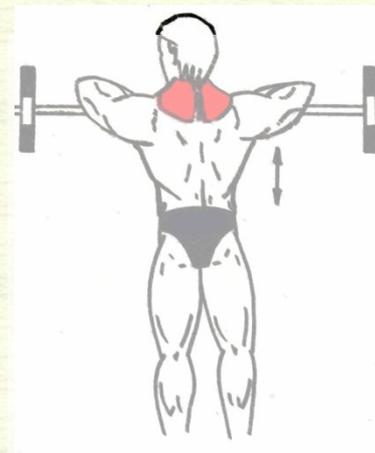
Силовое упражнение выполняется более успешно и приносит большой эффект в том случае, если атлет сосредоточен, думает о том, что делает, как и зачем, концентрируя внимание на движении и его цели.

3. Заключительная часть

Заключительная часть занятий атлетической гимнастикой должна наиболее эффективными способами снять напряжение нервно-мышечной системы, которое накопилось за время тренировки. Для этой цели используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения, эмоциональные игры с мячом, упражнения тренирующие ловкости и точности движений (жонглирование, броски в цель). Завершить восстановление помогут методы аутогенной тренировки.

Начальный комплекс упражнений

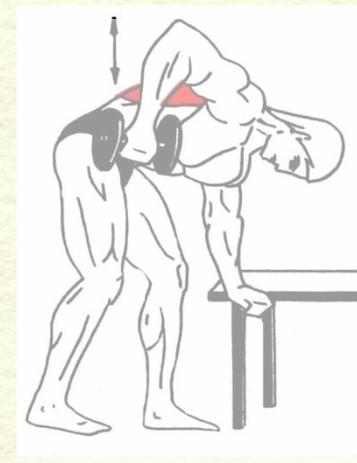
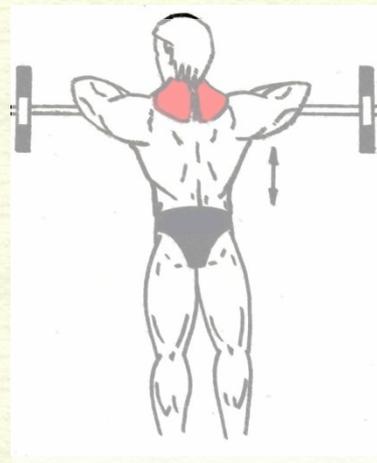
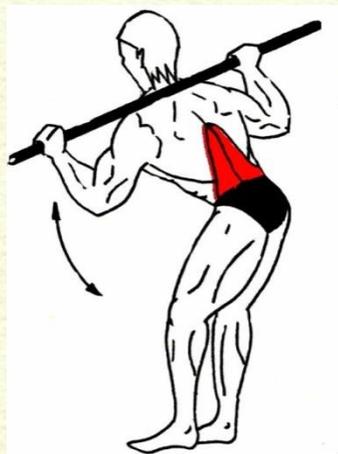
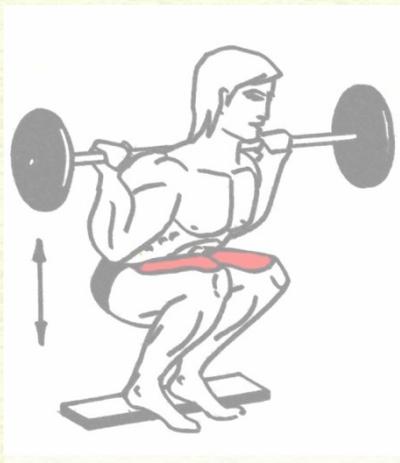
Основное упражнение для развития мышц ног. Также оказывает значительное воздействие на мышцы живота, спины, грудной клетки. При приседаниях ступни ног устанавливаются на ширине плеч, носки развернуты наружу, грудь приподнята, спина прямая. Опускание должно быть вдвое медленнее подъема.



1. Приседания со штангой на плечах (1–3 подхода по 10–12 повторений).

Начальный комплекс упражнений

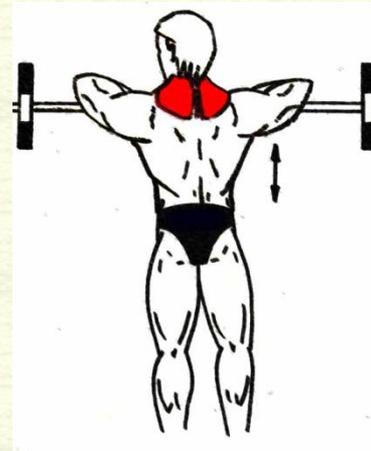
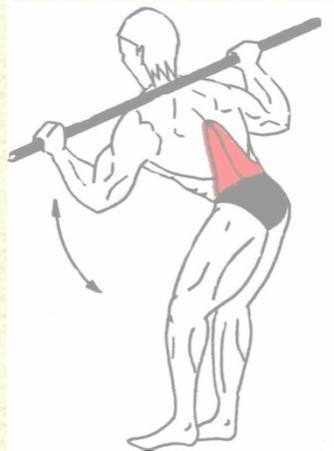
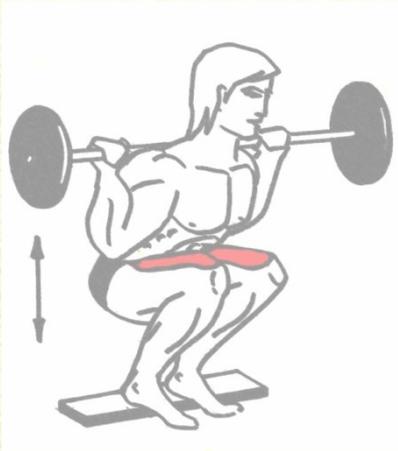
Наклоны туловища вперед оказывают воздействие на нижнюю часть спины. Во время выполнения упражнения спина должна быть прямой, ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч. Рекомендуется не расслабляться, постоянно поддерживая напряжение мышц спины.



2. Наклоны туловища вперед с отягощением за головой (2 подхода по 20–30 повторений).

Начальный комплекс упражнений

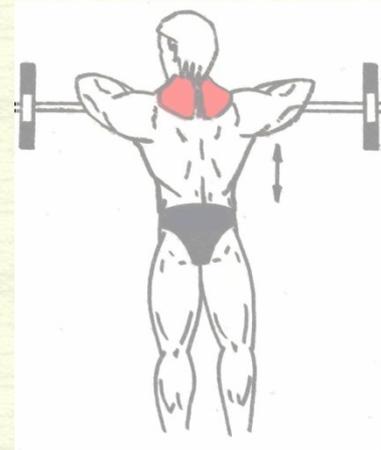
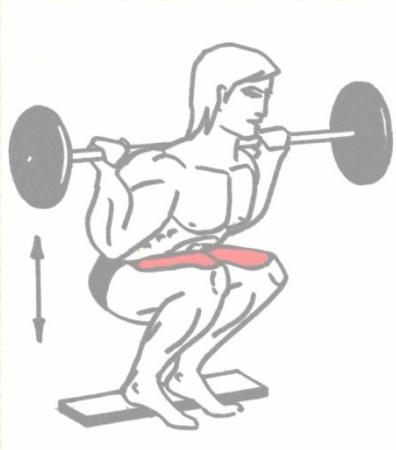
Основное упражнение для развития трапециевидных мышц. Эффективно также для дельтовидных. Выполняется медленно. Ноги на ширине плеч, локти направлены вперед-вверх.



3. Тяга штанги к подбородку хватом уже ширины плеч (1–3 подхода по 12 повторений).

Начальный комплекс упражнений

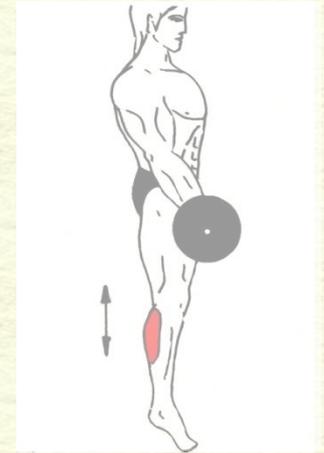
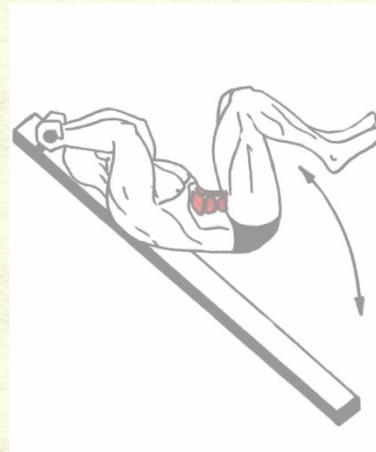
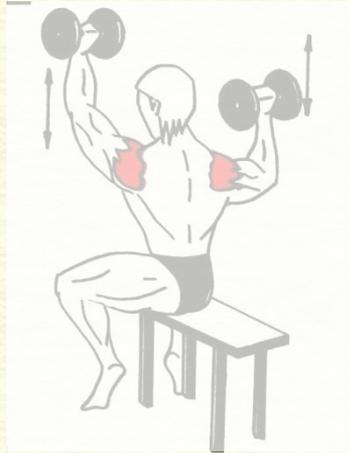
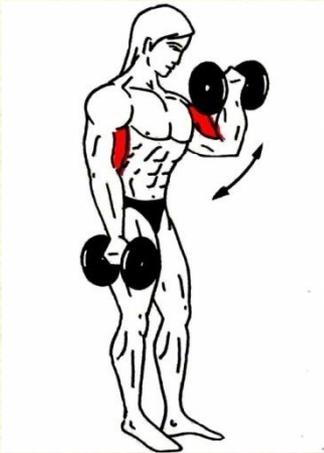
Одно из лучших упражнений для развития широчайших мышц спины, а также заднего пучка дельтовидной мышцы. Опора способствует сосредоточению на тренируемой группе мышц. Во время движения локоть направлен от туловища, которое наклонено по горизонтали.



4. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой (1–3 подхода по 10–12 повторений).

Начальный комплекс упражнений (5-8 упр.)

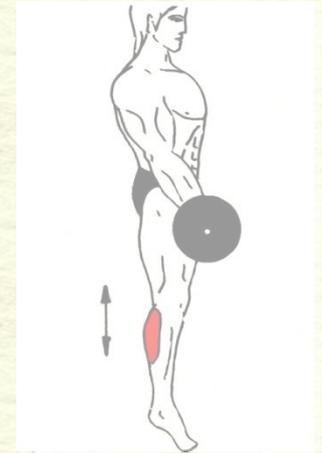
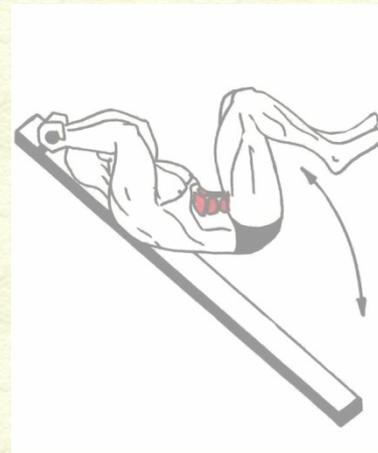
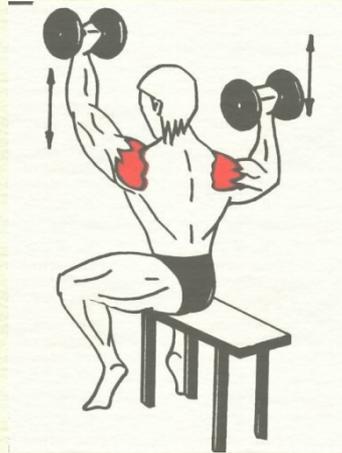
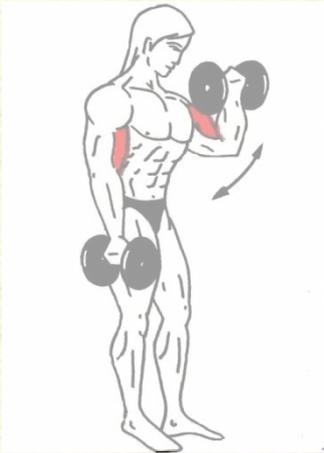
Основное упражнение для мышц-сгибателей рук. Во время выполнения амплитуда максимальная, кисть поворачивается ладонью вверх до касания мизинцем грудных мышц. Локоть неподвижен, иначе в работу включаются дельтовидные.



5. Попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями стоя (1–3 подхода по 10–12 повторений).

Начальный комплекс упражнений (5–8 упражнений)

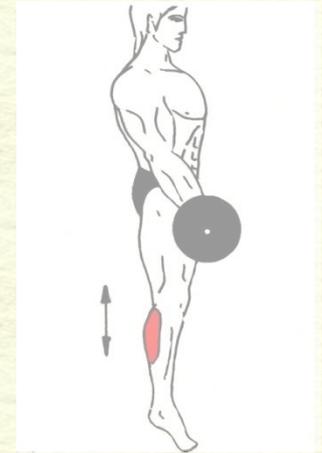
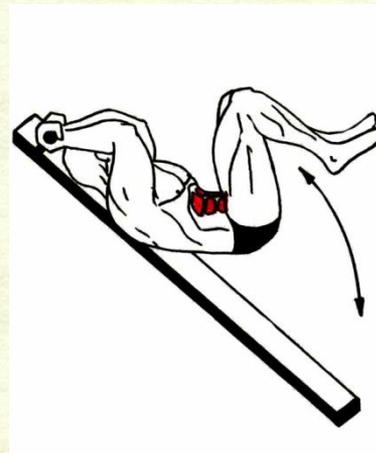
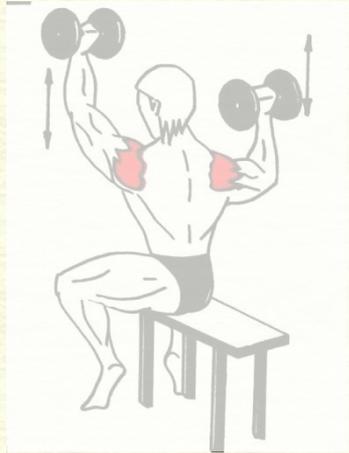
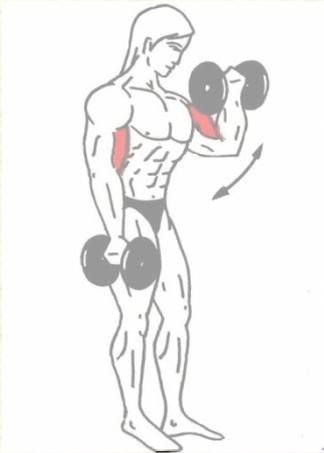
Упражнение развивает дельтовидные мышцы, в большей мере загружая средний пучок. При движении рук туловище прямое, локти направлены в стороны-вверх.



6. Попеременный жим гантелей от плеч сидя (1–3 подхода по 10–12 повторений).

Начальный комплекс упражнений (5-8 упр.)

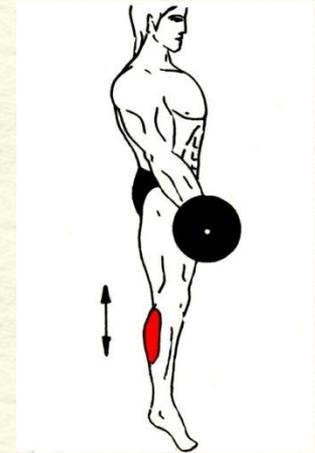
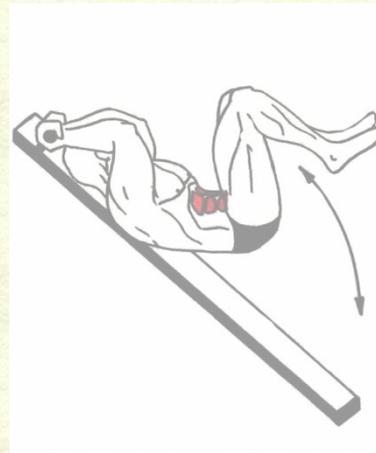
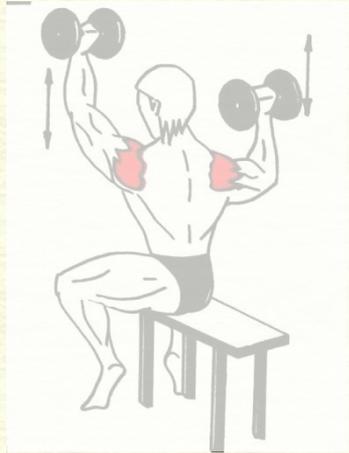
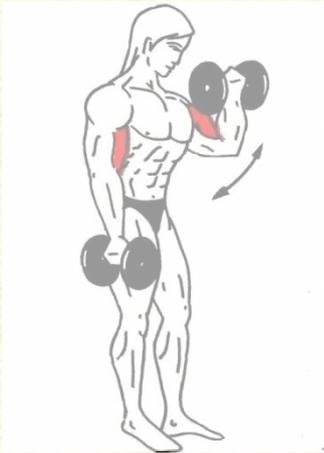
Упражнение развивает мышцы брюшного пресса, кроме того, оказывает воздействие на мышцы таза, позвоночника, внутренних органов. При выполнении упражнения сгибаются не только ноги в тазобедренных суставах, но и туловище. Рекомендуется не расслабляться, постоянно поддерживать напряжение мышц брюшного пресса, акцентируя внимание на верхней части амплитуды движения.



**7. Подъем согнутых ног
в положении лежа на наклонной скамье
(3 подхода по 15 повторений).**

Начальный комплекс упражнений (5–8 упражнений)

Упражнение для развития икроножных мышц. Носки ног расположены параллельно, расстояние между ступнями – 20–25 см. Амплитуда движений максимальная.



8. Подъемы на носках с гантелями в руках (1–3 подхода по 10–12 повторений)

Начальный комплекс упражнений

Цель начального комплекса – выработать привычку к регулярным тренировкам. При этом укрепляется опорно-двигательный аппарат, стимулируется работа сердечно-сосудистой системы.

Комплекс рассчитан на два месяца и составлен так, чтобы были задействованы все основные мышечные группы.

Выполнять упражнения комплекса в течение первых трех занятий необходимо только в одном подходе. При отсутствии неприятных ощущений можно переходить к двум подходам и не раньше, чем через две недели, – к трем.

Вес отягощений рекомендуется подбирать с таким расчетом, чтобы занимающийся мог сделать не более 12 повторений.

Отсутствие в предлагаемом комплексе упражнений для грудных мышц обусловлено тем, что эти мышцы активно реагируют на физическую нагрузку и, как правило, быстро прогрессируют в развитии силы и мышечной массы. Поэтому первоочередная задача заключается в подготовке к работе более инертных групп мышц – межреберных, диафрагмы и др.

Каждое такое занятие следует проводить отдельной тренировкой продолжительностью около 35 мин. Суммарный объем общеукрепляющих тренировок должен составлять около 35% от тренировочной нагрузки.

После двух месяцев занятий не спешите переходить к следующему, более сложному комплексу. Даже если заметны значительные успехи, продолжайте выполнять начальный комплекс еще 3–4 недели – ваш организм выходит на новый уровень функционирования, а для закрепления таких сложных биологических процессов требуется время.