

В.Г. ВИТУН, Е.В. ВИТУН

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ КУРСА СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Оренбург

2012

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.Г. Витун, Е.В. Витун

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КУРСА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Оренбургский государственный
университет» в качестве методических рекомендаций для студентов,
обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем
направлениям подготовки.

Оренбург

2012

УДК 796.41(076)
ББК 75.6я7
В54

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

Витун В.Г.

В54 Основы методики занятий атлетической гимнастикой для студентов курса спортивного совершенствования / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Оренбургский государственный университет. Оренбург: ОГУ, 2012. – 25с.

Данная работа позволяет студентам ознакомиться с основами методики занятий атлетической гимнастикой.

В работе рассматриваются функции основных мышечных групп человека и предлагаются комплексы упражнений для их развития.

В данной работе даются рекомендации для составления личного комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки.

УДК 796.41(076)
ББК 75.6я7
©Витун В.
Витун Е.
© ОГУ, 2012

Содержание

Введение	4
1 Атлетическая гимнастика в системе силовой подготовки студентов	5
2 Характеристика основных мышц человека и упражнения на их развитие	8
3 Методические рекомендации для составления личного комплекса атлетической гимнастики.....	18
3.1 Принципы атлетической гимнастики	19
3.2 Самооценка при занятиях атлетической гимнастикой	22
Заключение	24
Список использованных источников	25

Введение

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленных на развитие силы, корректирование и формирование гармоничного телосложения.

Положительное воздействие силовых упражнений на увеличение мышечной массы, наращивание силы, повышение работоспособности, благотворное влияние на здоровье и продление долголетия было известно еще в древности. В дальнейшем практические знания нашли подтверждение в научных аргументах.

При рациональных методах тренировки, в сочетании с разносторонней физической подготовкой, занятия атлетической гимнастикой способствуют гармоническому развитию силы, выносливости, ловкости, что в конечном итоге отражается на внешнем облике человека. Занятия атлетической гимнастикой воспитывают крепких, сильных, упорных, уверенных в своих силах людей.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования по направлению «атлетическая гимнастика».

Методические рекомендации включают характеристику основ атлетической гимнастики, описание мышечных групп и упражнений для их развития и коррекции, а также методику составления индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики.

1 Атлетическая гимнастика в системе силовой подготовки студентов

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 [2].

Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающихся может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Мышечная система человека состоит из различных групп мышц. Точное их количество до сих пор неизвестно. Анатомы называют от 400 до 600 парных и непарных мышц, соединенных с костями скелета, а также с ушами и глазами [5].

К 70-летнему возрасту человек теряет 40 % мышечной массы, причем снижается не только масса мускулатуры, но и число мышечных волокон. Более того, с возрастом количество азота, фосфора, калия и кальция в мышцах значительно уменьшается, а это наряду с мышечной атрофией является причиной снижения работоспособности мускулов. Замедляется также скорость мышечных сокращений. Содержание воды в мышцах понижается с 78 % до 74 %, заметно сокращается способность клеток и тканей стареющего организма задерживать воду, в результате чего тело постепенно иссушается. Потеря мышечной массы и обезвоживание

мускулатуры приводят к замедлению обмена веществ. В результате уменьшения интенсивности обмена в теле вырабатывается меньше тепла. Установлено, что с возрастом снижается и электрическая активность мышц, сначала икроножных и под бедренных, затем спины и живота и, наконец, мышц верхних конечностей: раньше- трицепсов и позже- бицепсов. Физически более нагружены сгибатели верхних конечностей. Разгибатели нижних конечностей стареют медленнее. В этой связи очевиден общий вывод: физически нагруженные мышцы более жизнестойки и долговечны [6].

Силовые упражнения незаменимы при формировании и развитии человеческого организма, его совершенствовании, устранении ряда недостатков, таких как непропорциональное развитие отдельных групп мышц, хилость, ожирение. Особенно они необходимы для тех, кто не связан с физическим трудом. Силовые упражнения, разумно дозируемые, оказывают благоприятное профилактическое и терапевтическое воздействие на ткани, органы и системы организма.

Мышцы шеи и спины являются долгосрочной гарантией от заболеваний остеохондрозом. Выполняя роль амортизаторов, они берут на себя значительную часть давления веса тела на межпозвоночные диски, не давая им преждевременно стираться. Уменьшение толщины межпозвоночных дисков, а в последующем их деформация приводят к защемлению нервов, выходящих из позвоночного столба, что вызывает сильные и ноющие боли и делает человека инвалидом. Развитые мышцы спины участвуют в поддержании правильной осанки, благодаря чему создают нормальные условия работы сердца, дыхательного аппарата и желудочно-кишечного тракта.

Сильные мышцы живота обеспечивают тонус и положение внутренних органов, перистальтику кишечника, диафрагмальное и полное дыхание, деторождение.

Упражнения, направленные на развитие ягодичных и глубоких мышц таза, активизируют кровообращение в его области и внутри, снимают

застойные явления, повышают тонус сосудов прямой кишки, нормализуют деятельность внутренних органов таза.

Сильные мышцы ног сохраняют суставы, походку, жизненную деятельность. Все скелетные мышцы частично берут на себя функцию сердца, участвуя в кровообращении. Даже находясь без движения, они периодически сокращаются и расслабляются, сдавливая сосуды и капилляры, помогают сердцу перекачивать кровь.

Ученые установили, что развивающийся в 30-40 летнем возрасте процесс остеопороза (разрежения костного вещества и замены его живой тканью) способствует возникновению атеросклероза. Английские ученые полагают, что воспрепятствовать развитию атеросклероза в данном возрасте могут систематические занятия физкультурной и особенно силовые упражнения [5].

Большой интерес вызывают исследования и наблюдения американских ученых, установивших зависимость между силовыми нагрузками и инфарктом миокарда. На примере докеров они пришли к выводу, что 20-30 минутный тяжелый физический труд более эффективен в предупреждении инфаркта, чем целый рабочий день со средней физической активностью.

Установлено, что уменьшение физической силы в среднем, пожилом и старческом возрасте отражает регресс и атрофию не только мышц, но и соответствующих нервных центров в коре головного мозга. Чтобы оградить нервную систему от этого процесса в пожилом возрасте, нужно позаботиться о сохранении, а может быть, и об увеличении мускульной силы и работоспособности. Силовые упражнения с отягощениями являются эффективным профилактическим средством в борьбе с преждевременным старением.

Поэтому знание эффективных методик занятий с тяжестями, методики силовых упражнений на благо укрепления здоровья имеет большое практическое значение.

Культуризм, атлетизм, бодибилдинг - все это синонимы. Название не столь значимо. Атлетизм – это эффективное средство, способствующее укреплению здоровья. Применяя различные снаряды, тренажеры, выбирая правильные методы тренировок, рационально и сбалансированно питаясь, человек может творить с собой чудеса. Атлетизм – лучшее средство для исправления врожденных дефектов тела, лечения многих недугов. Во многих странах этот вид физических упражнений входит в обязательную программу физического воспитания молодежи и применяется в физической подготовке военнослужащих различных армий мира.

Специалисты считают, что занятия атлетизмом можно начинать с 14-15-летнего возраста, но с ограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70 % от максимального. Не рекомендуются повторения до отказа. В течение большей части школьного периода упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность, то есть характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим и медленные силовые напряжения), сколько скоростно-силовыми (сочетанием силы и скорости). И только с юношеского возраста создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей [5].

2 Характеристика основных мышц человека и упражнения на их развитие

Мышцы шеи удерживают голову в равновесии, наклоняют голову назад, в стороны, поворачивают влево и вправо, участвуют в процессах глотания и произнесения звуков.

Главной задачей методики развития мышц шеи является увеличение силы и выносливости мышц.

Упражнения:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, в сторону, круговые вращения головы влево и вправо.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, голова наклонена назад, руки упираются в подбородок. Наклоны вперед с уступающим сопротивлением рук.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед, ладонь правой руки на затылке, левой на тыльной стороне правой руки. Наклоны назад с уступающим сопротивлением рук.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, голова повернута влево, ладонь правой руки упирается в правую щеку. Повороты головы вправо с уступающим сопротивлением правой руки.

5. Тоже упражнение, но выполняется в противоположную сторону.

Трапециевидная мышца – плоская широкая мышца, занимающая поверхностное положение в задней области шеи и в верхнем отделе спины. Трапециевидная мышца имеет форму треугольника, основанием обращённого к позвоночному столбу, а вершиной – к акромиону лопатки. Трапециевидные мышцы обеих сторон спины вместе имеют форму трапеции. Трапециевидная мышца поднимает и опускает плечи, отклоняет голову назад, приближает лопатку к позвоночному столбу, сокращаясь всеми пучками, поднимает лопатку, сокращаясь верхними пучками, и опускает, сокращаясь нижними.

Упражнения:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с эластичным жгутом или эспандером вперед. Отведения рук в стороны-назад.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, в руках отягощение (гантели, гири, штанга). Поднимание и опускание плеч.

3. Упражнение гребца с использованием эластичного жгута, пружин специального тренажера.

4. И.п. – лежа на высокой скамейке лицом вниз, руки с гантелями опущены вниз-в стороны. Поднимание рук вверх.

Дельтовидная мышца – поверхностная мышца плеча, треугольной формы, образующая его наружный контур. Принимает участие в сгибании и разгибании плеча, в поднимании рук вперед, в сторону, вверх и отведение назад.

Упражнения:

1. И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями опущены. Разведение рук в стороны.

2. И.п. – то же. Поднимание рук вперед.

3. Попеременный жим гантелей, гирь стоя или сидя.

4. И.п. – стоя, поднимание штанги или гири вперед до уровня глаз.

5. И.п. – сидя, жим штанги из-за головы, хват широкий.

6. И.п. – то же, жим гири из-за головы.

7. И.п. – стойка, штанга на вытянутых руках за спиной, узким хватом; поднимание штанги вверх к лопаткам.

8. И.п. - стоя, тяга рукой на напольном блочном устройстве в сторону - вверх.

9. И.п. – лежа грудью на высокой скамейке, голова и плечи за краем скамьи, разведение рук с гантелями в стороны.

10. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком.

11. Жим штанги стоя.

Приведенные упражнения позволяют включить в работу все три пучка дельтовидных мышц. После предварительной подготовки в комплекс для дельтовидных мышц должны включаться два обязательных упражнения: жим штанги с груди стоя (для более подготовленных студентов – жим из-за головы сидя) и подтягивание широким хватом до касания ее затылком.

Для развития широчайших мышц спины используются упражнения на подтягивание. Однако некоторые специалисты рекомендуют включать

подтягивания широким хватом и в начале дельтовидного комплекса, рассматривая это упражнение как разминку для дельт. Дополнительные отягощения на этой стадии нецелесообразны, используются лишь собственная масса тела. Если сразу в широком хвате подтягиваться трудно, начинать следует со среднего, постепенно переходя к широкому. Предпочтительны два вида подтягиваний: до касания затылком, до касания ключицами (оба широким хватом).

Для того чтобы избежать травм, необходимо тщательно проводить разминку. Вначале массаж: захватив ладонью массу дельты, следует энергично потереть мышцу до ощущения тепла. Затем выполняются рывковые и круговые движения руками вперед и назад. На все это уходит 2-3 мин.

Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на передней поверхности плеча. Эта мышца сгибает руку в локтевом суставе, участвует в повороте предплечья наружу.

Упражнения:

1. И.п. – стоя, выполнять попеременное сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевом суставе.
2. И.п. - стоя подъем штанги сгибанием рук в локтевом суставе.
3. То же упражнения выполняется в положении сидя.
4. И.п. – сидя подъем штанги через сторону.
5. И.п. – стоя, выполнять сгибание руки в локтевом суставе, опираясь на наклонную доску: со штангой двумя руками, с гантелями попеременно.
6. То же упражнение выполняется в положении сидя.
7. И.п. – стоя, опершись на наклонную доску спиной под углом 45 градусов, подъем штанги, сгибая руки в локтях.
8. И.п. – стоя либо сидя, уперев локоть во внутреннюю часть бедра, поднимать штангу или гантель попеременно каждой рукой.
9. Подтягивание в висе на перекладине, хват узкий сверху или снизу.

10. И.п. – стоя, наклонившись вперед, подъем штанги, гири к груди узким хватом, колени чуть согнуты.

Предложенные упражнения являются базовыми для развития двуглавой мышцы плеча, но не исчерпывают все возможные варианты.

В начале тренировки необходим массаж связок и разогрев мышц посредством малых (30 % от максимального) отягощений.

Прирост мышечной массы у разных людей бывает неодинаковым и зависит от типа телосложения. Даже при использовании одних и тех же упражнений и нагрузок у одних студентов мышечная масса заметно увеличивается, а у других прирост едва заметен.

Главных типов телосложения три: *мезоморфный* – сильный, мускулистый, *эндоморфный* – рыхлый, склонный к полноте, *экторморфный* – хрупкий, тонкий.

Для студентов худых, с длинными руками при тренировке бицепсов рекомендуется метод половинчатых повторений. Суть его заключается в том, что после подхода, который выполнен до конца (например 8-10 повторений), сразу же выполняется несколько (5-6) движений с половинчатой амплитудой.

Можно использовать, прием «скручивания» бицепса для изменения его формы. Например, при подъеме к груди кисть поворачивается по часовой стрелке до положения, когда мизинцы окажутся вверху. Такие кистевые повороты позволяют лучше прокачивать обе доли двуглавой мышцы плеча.

Для формирования бицепса штанга с изогнутым грифом имеет большое значение. Этот снаряд позволяет выполнять подъем на бицепс, когда ладони под углом обращены друг другу. В этом случае бицепс работает наиболее эффективно и, если вес велик, то кисти испытывают меньшую нагрузку, занятия реже сопровождаются травмами. Необходимо на каждой тренировке использовать напольный блок или крепления для эластичного жгута, пружин.

Эти приспособления ценны тем, что заставляют работать мышцу с полной отдачей и при сгибании, и при разгибании.

Трехглавая мышца плеча (трицепс) – сильно развитая мышца, занимает заднюю поверхность плеча на всем протяжении; соответственно названию имеет три головки. Латеральная и медиальная головки начинаются на плечевой кости, а длинная – на лопатке.

Основная функция: разгибает предплечье в локтевом суставе; длинная головка действует также на плечевой сустав, участвуя в разгибании и приведении плеча к туловищу.

Упражнения:

1. Отжимания от пола, кисти рук максимально сведены внутрь.
2. То же с отягощением на спине.
3. Отжимания на брусьях.
4. То же с отягощением у бедер.
5. И.п. – стойка в наклоне, колени чуть согнуты, руки с гантелями отводятся поочередно назад, чуть вверх, разгибаясь в локтях.
6. И.п. – стойка, штанга удерживается узким хватом за головой, выполняются разгибательные движения рук.
7. И.п. – лежа на скамье, выполняется жим штанги от уровня лба.
8. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу со штоком блочного устройства. Не двигая локтями, выпрямляются руки к бедрам.
9. И. п. – стойка на коленях, локти на скамье, голова наклонена вперед, в руках шток блока за головой. Производится выпрямление рук вперед.
10. И.п. – лежа на скамейке, жим штанги узким хватом.

В тренировках для развития мышц рук упражнения на трицепсы лучше выполнять в начале занятий. Обычно тренировку начинают с отжимания от пола или брусьев.

Из предложенных упражнений можно составить довольно эффективный комплекс для трицепсов.

Для подготовленных студентов рекомендуется строить занятия на развитие мышц рук по методике комбинированных суперсерий. Этот подход

особенно хорош для проработки мышечного массива бицепс-трицепс. Его суть в отказе от перерыва между подходами (сериями). Например, после выполнения подъема штанги к груди на бицепс, выполняется трицепсовый жим из-за головы. Благодаря этому усиливается кровоток в работающих мышцах, что способствует их более быстрому росту.

Чтобы избавиться от дисгармонии развития бицепса и трицепса, используется специальный комплекс только для трицепсов либо принимается так называемый трисет. Отличается он от вышеприведённого комбинированного метода суперсерий тем, что трисет состоит из трех упражнений, два из которых на одну и ту же мышцу. Например, трицепсовый жим из-за головы узким хватом – подъем гантелей на бицепсы – отжимание на брусьях. Все три упражнения выполняются без перерыва. Если после трисета в мышцах возникают покалывания и тянущие боли, то применение трисетов на время необходимо прекратить, так как мышцы не готовы к подобным нагрузкам. Пользоваться трисетами могут только подготовленные студенты с хорошо тренированной сердечно-сосудистой системой.

Чтобы трисет был эффективным, необходимо постоянно менять упражнения (в среднем через каждые 2-3 месяца). Специалисты рекомендуют завершать тренировку на трицепс жимом штанги, лежа, узким хватом, так как в этом упражнении участвует часть дельтовидной и грудной мышцы, чем обеспечивается промежуточная стадия проработки мышц рук и груди.

Большая грудная мышца – крупная поверхностная мышца веерообразной формы, расположенная на передней поверхности груди. Участвует в движении плеча.

Упражнения:

1. И. п. – лежа на горизонтальной скамье, жим гантелей, гирь, штанги.
2. И.п. – лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с отягощениями в стороны.
3. И.п. – сидя под углом 45 градусов, разводка гантелей.

4. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамейке, опускание штанги, гантелей, гирь за голову согнутыми в локтях руками.

5. И.п. – лежа на груди под углом 30 градусов, разводка гантелей в стороны.

6. И.п. – упор лежа, раскатка разборных гантелей в стороны.

7. И.п. – стоя, выполнение тяги рукой сбоку в противоположную сторону эластичных жгутов, пружин, напольных блочных устройств.

8. Отжимания от пола из различных исходных положений.

В упражнениях на развитие большой грудной мышцы большое значение имеет ширина хвата. Широкий хват эффективнее всего воздействует на края мышцы. При среднем хвате активно включается вся грудная мышца. Узкий хват позволяет изолированно проработать внутреннюю часть мышцы. Однако при узком хвате значительную часть нагрузки берут на себя трицепсы.

Мышцы спины (трапециевидные, широчайшие и длинные) участвуют в движении туловища. Приведенные ниже упражнения носят универсальный характер, потому, что при их выполнении в работу вовлекаются все мышцы спины.

Упражнения:

1. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.

2. И.п. – стойка в наклоне вперед, выполнение тяги штанги к груди, колени прямые.

3. И.п. – сидя на полу, выполнение тяги штока блочного устройства к поясу (упражнения гребца).

4. И.п. – стойка в наклоне вперед, выполнение тяги гири (штанги) поочередно каждой рукой.

5. Подтягивание на перекладине, касания ее грудью в висе боком.

6. И.п. – стойка в наклоне вперед, выполнение тяги штанги между ногами.

7. И.п. – сидя, выполнение тяги штока блочного устройства к затылку, хват широкий.

8. И.п. – стойка со штангой на плечах, выполнение наклонов туловища вперед.

9. И.п. – стойка в наклоне вперед, выпрямление туловища со штангой на вытянутых вниз руках (становая тяга).

10. И.п. – стойка, разведение рук с эластичным жгутом, эспандером в стороны

11. И.п. – лежа на животе поперек скамейки, ноги закреплены, выполнять поднимание и опускание туловища.

Для мышц спины необходимо плавное выполнение упражнений. Они легко травмируются, особенно длинные, как и связки пояснично-крестцового отдела. Поэтому специалисты рекомендуют перед тем, как их нагружать, промассировать область поясницы шариковым массажером или просто костяшками пальцев до ощущения тепла. Желательно постоянно пользоваться штангистским ремнем, в крайнем случае, надевать плотную поясничную повязку. Особенно осторожным надо быть с наклонами вперед со штангой на плечах и со становыми тягами. Перед выполнением этих упражнений необходимо тщательно размяться, с этой целью используются наклоны, вращения туловищем и тазом.

Мышцы ног – это четырехглавая мышца, расположенная на передней стороне бедра, двуглавая – на задней поверхности бедра, и икроножная мышца.

Упражнения:

1. И.п. – стойка, под пятками брусок, выполнять приседания с отягощением на плечах (гирия, штанга и т.п.).
2. И.п. – стойка с отягощением на груди, выполнять приседания.
3. И.п. – то же. Пружинистые приседания со штангой на плечах (в разножку).

4. И.п. – стойка, штанга (гантели, гиря) за спиной на уровне ягодиц, выполнять приседания.

5. То же упражнение, но отягощение находится между ног.

6. И.п. – сидя на высокой скамье, выпрямление ног с отягощением, прикрепленным к стопам и голням.

7. И.п. – лежа на животе на скамье, сгибание и выпрямление ног в коленях с отягощением, прикрепленным к стопам и голням.

8. И.п. – стоя на бруске носками (высота бруска 5-7 см), подъем на носках. Используется три варианта: стопы параллельны; носки вовнутрь; носки наружу.

При тренировке мышц ног, следует учитывать, что приседания с большим весом снаряда являются физически трудными упражнениями, так как подвергают сердечнососудистую систему и позвоночный столб высокому напряжению. Чтобы избежать этого, необходимо в тренировки включать различные упражнения на расслабление мышц, пользоваться поясом штангиста, приседая, разводить колени в стороны, а вставая, сводить их.

Мышцы живота. Самая большая мышца живота – прямая. Эта мышца состоит из двух симметричных лент, разделенных на четыре квадрата и две трапеции в нижней части. Под прямой мышцей находятся поперечные мышцы. Они направлены перпендикулярно прямой мышце. В диагональном направлении располагаются внешние косые мышцы. Мышцы живота участвуют в наклонах туловища, в поднимании ног и туловища, в положении лежа, в поворотах и вращениях таза и туловища.

Упражнения:

1. И.п. – лежа на спине, выполнять подъем ног до угла 60 градусов.

2. И.п. – лежа на спине, выполнять подъем туловища до угла 60 градусов.

3. И.п. – вис на перекладине, выполнять подъем ног к перекладине.

4. И.п. – лежа на спине, выполнять подъем ног и опускание их попеременно в стороны.

5. И.п. – сидя со штангой на плечах, выполнять повороты туловища в стороны.

6. И.п. – сидя на полу, выполнять движения ногами в воздухе в виде кругов, восьмерок и т. д. до утомления (но не до боли) мышц живота.

Каждое из перечисленных упражнений имеет множество вариантов. Главный метод их выполнения – делать каждый подход «до отказа». Более подготовленные студенты для развития силы и наращивания массы мышц живота либо проводят дополнительные тренировки, либо работают над ними ежедневно, но понемногу.

Из вышеприведенных упражнений можно самому составить любой комплекс атлетической тренировки.

3 Методические рекомендации для составления личного комплекса атлетической гимнастики

Прежде чем перейти к составлению комплекса необходимо определить задачи, которые хочет решить студент в процессе занятий атлетической гимнастикой. В зависимости от задач определяется количество тренировок в неделю. Если вы хотите просто поддерживать спортивную форму, то следует заниматься два-три раза в неделю, чтобы добиться каких-либо результатов, скорректировать свою фигуру – четыре-пять раз.

В стандартную комплексную тренировочную схему включаются четырнадцать упражнений: четыре – для мышц рук, три – для мышц груди, три – для мышц спины, два – для мышц ног, два – для мышц живота.

Рекомендуемое время для тренировок – вторая половина дня. Желательно воздерживаться от приема пищи в течение полутора-двух часов до тренировки и после нее.

Каждая тренировка включает упражнения, называемые подходами. Оптимальным количеством повторений движений в одном подходе считается

8-15 раз (8-10, 10-12, 12-15), темп упражнений средний. При использовании около предельных и предельных отягощений это количество сокращается до двух-пяти раз, при развитии силовой выносливости увеличивается до 30 и более раз.

Так называемые «ленивые мышцы» голени и предплечья нагружаются в количественном отношении в одном подходе значительно больше, чем другие мышцы. Обычная продолжительность пауз между сериями 2-2,5 мин, но возрастает она порой до пяти-семи мин в работе с предельным весами.

3.1 Принципы атлетической гимнастики

В атлетической гимнастике существует несколько тренировочных систем. По нашему мнению, достаточно оптимальной считается система *Дж. Вейдера*, который долгие годы изучал тренировочные режимы известных атлетов и изложил их в виде стройной системы основных принципов [3]. Они не противоречат методическим принципам отечественной теории и методике физического воспитания, а, напротив, дополняют и конкретизируют их. Значение принципов тренировки *Дж. Вейдера*, несомненно, поможет любителям разобраться в некоторых тонкостях атлетизма. Предлагаем рассмотреть данные принципы.

1. Принцип прогрессирующего увеличения нагрузки. Чтобы увеличить силу, размер, выносливость мышц, нужно заставлять мышцы работать с большей нагрузкой, чем они привыкли. Чтобы увеличить силовую выносливость, следует постоянно уменьшать отдых между подходами или увеличивать количество повторений, а чтобы увеличить размер мышц, надо тренироваться с возрастающими, по весу отягощениями и увеличивать количество подходов. Этот принцип универсален и его применяют практически во всех видах спорта, связанных с силовыми качествами. Он не отменяет принцип постепенности и адаптации организма вначале к одной стандартной нагрузке.

2. Принцип изолирующей тренировки. При выполнении какого-либо движения мышцы работают либо во взаимодействии друг с другом, либо относительно изолированно, когда нагрузка падает на одну мышцу. Максимальное развитие мышцы достигается во втором случае – путем изменения положения тела во время выполнения упражнений или при помощи специальных станков.

3. Принцип разнообразия. Непременным фактором роста мышц является постоянное разнообразие упражнений. Чтобы мышцы росли, их нужно заставлять работать в различных условиях.

4. Принцип приоритета. В начале тренировочного занятия развиваются самые слабые части тела. Таким образом, на фоне свежести сил можно максимально их нагрузить.

5. Принцип пирамиды. Увеличивать нагрузку нужно постепенно. Вначале рекомендуется работать с отягощениями, равными 60 % от максимальных. С таким весом выполняется один подход, включающий 15 повторений. Затем добавляется вес, уменьшается количество повторений до 10-12. Наконец, берется вес, равный 80 % от максимального, и выполняется пять-шесть повторений – это и есть «пирамида». Ее преимущество еще и в том, что с тяжелыми отягощениями спортсмен работает после основательной разминки.

6. Принцип суперсетов. Это один из наиболее известных принципов. Его суть заключается в том, чтобы сгруппировать два упражнения для противоположных мышечных групп в один подход. Например, сразу после нескольких повторений упражнения на бицепс выполняются упражнения на трицепс. В один подход включаются два упражнения для мышц-антагонистов.

7. Принцип смешанных сетов. Выполнение упражнений без паузы для одной и той же мышечной группы – это и есть смешанный сет. Например, подъем гантелей, штанги на бицепсы, стоя вначале и сразу же подъем на бицепс сидя.

8. Принцип тройного сета. Если выполнять три упражнения на одну и ту же группу мышц без паузы между сериями, то это и есть тройной сет. Метод позволяет быстро накачать мышцы. А поскольку это может делаться еще с трех различных углов. То такой метод считается основным для создания рельефа. Тройной сет развивает и локальную мышечную выносливость.

9. Принцип отдыха. Длительность отдыха между подходами (сериями) является методом дозирования интенсивности нагрузки. Например, с максимальным отягощением выполняются два - три повторения, затем отдых до 30-45 секунд, а затем снова два-три повторения, после чего отдых 40-60 секунд и снова два повторения, затем отдых 60-90 секунд и еще два повторения. Варианты отдыха могут быть разными. Чем меньше паузы между сериями, тем выше уровень выносливости.

10. Принцип сетов с уменьшающимся весом снаряда. Многие тренирующиеся называют этот метод «раздеванием». Система перехода от тяжелых отягощений к легким требует участия двух помощников, которые снимают «блины» со штанги, когда завершается выполнение всех повторений с одним весом. Облегчая вес штанги, спортсмен получает возможность выполнить еще пару повторений. Способ очень трудоемок и его не рекомендуется применять более чем в одном-двух упражнениях за тренировку.

11. Принцип эклектической тренировки – это соединение в специальную тренировочную систему упражнений на массу и рельеф мышц. Метод подразумевает разнообразие упражнений и нагрузочных режимов, которые наилучшим способом влияют на развитие мышц.

12. Принцип неполных повторений. Неполные повторения в начальной, средней и завершающей стадиях движений выполняются для увеличения силы и размера мышц. Для этой цели используются подставки, регулирующие высоту упора для штанги. Как правило, берутся большие отягощения.

13. **Принцип ступенчатости сетов.** Суть его заключается в том, что бы в первую очередь прорабатывать основные мышечные группы: ног, спины, груди и плеч, а между сериями выполнять упражнения для более мелких групп.

14. **Принцип инстинкта.** Суть его заключается в том, что каждому студенту необходимо индивидуально выбирать режим тренировок. Подготовленные спортсмены чувствуют, какой режим тренировок оказывает самое эффективное влияние на его мышцы. Вырабатывается это чувство в процессе приобретения опыта. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

3.2 Самооценка при занятиях атлетической гимнастикой

Чтобы определить динамику тренировочных занятий необходимо регулярно выполнять самоконтроль за состоянием своих мышц. Для этого все спортсмены выполняют измерения пропорций своего тела и сравнивают их. Для оценки полученных данных предложена таблица, составленная Дж. Вейдером на основе наблюдений за пропорциями тела спортсменов (см таблицу 1). Проводя самооценку по таблицам необходимо учитывать тип телосложения каждого человека, его природные данные.

Таблица 1 – Средние пропорции тела спортсмена

Рост, см	Масса тела, кг	Бицепс, см	Шея, см	Грудь, см	Талия, см	Бедро, см	Голень, см
167	79	42	42	116,5	78,5	58,5	40
172	83,9	43	43	118	80	59,5	40,5
177	90	44	44	121,5	82,5	62	41,5
183	95	45	44,5	124	84	63,5	42,5
188	99	46	46	127	85	65	43

Кроме того, на основе наблюдения за занимающимися атлетической гимнастикой Дж. Вейдером были составлены таблицы по оценке основных силовых упражнений (см таблицы 2, 3). Данные таблиц могут послужить студентам ориентиром для индивидуального развития.

Таблица 2 – Тест – оценка жима лежа

Весовая категория, кг	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
до 56	60	72,5	82,5
до 60	70	82,5	92,5
до 67,5	80	92,5	102,5
до 75	90	102,5	115
до 82,5	100	115	127,5
до 90	112,5	127,5	140
свыше 90	125	140	150

Таблица 3 – Тест оценка основных силовых упражнений в атлетизме

Весовая категория, кг	Приседание со штангой			Становая сила			Подъем на бицепсы		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
до 55	90	105	120	120	137,5	155	35	40	45
60	100	115	130	132,5	150	170	40	45	50
67,5	110	125	142,5	145	165	187,5	45	50	55
75	122,5	137,5	155	160	182,5	205	50	55	60
82,5	135,5	150	167,5	177,5	200	222,5	55	60	67,5
90	147,5	162,5	180	195	217,5	240	60	67,5	75
Свыше 90	162,5	177,5	190	215	227	260	67,5	75	82,5

Заключение

Анализ научно - методической литературы, касающейся организации занятий атлетической гимнастикой для студентов курса спортивного совершенствования, позволил нам сделать вывод, что для эффективности занятий необходима специальная методика, включающая комплексы упражнений для различных мышечных групп.

В процессе занятий атлетической гимнастикой, помимо физических качеств достаточно успешно воспитываются и морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность).

Кроме того, силовые упражнения следует чередовать (раз в неделю) с упражнениями на развитие выносливости, для чего следует выполнять аэробные упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах), которые способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к эмоциональным и физическим нагрузкам способствуют повышению адаптационных возможностей организма.

Важным моментом при занятиях атлетической гимнастикой является самоконтроль, включающий самооценку субъективных (самочувствие, настроение, сон, аппетит) и объективных (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания) показателей. Для эффективности самоконтроля все занимающиеся должны обязательно вести дневник, в котором отмечать все показатели и изменение этих показателей в худшую сторону должно послужить поводом для снижения нагрузки и обращения к врачу.

Авторы надеются, что предложенная в данных методических рекомендациях информация, будет полезной для студентов, занимающихся дополнительно помимо обязательных занятий по физическому воспитанию.

Список использованных источников

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352с.
2. Белов, Н.В. Бодибилдинг: полное пособие / Н.В. Белов: автор-составитель Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2009. – 320 с.
3. Вейдер, Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров. / Д. Вейдер, Б. Вейдер. – М.: Издательство «Эксмо», 2005. – 432 с.
4. Зациорский, В.Н. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. / под ред. В. Н. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
5. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264с.
6. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2009. – 432с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд-во «Академия», 2010 – 480с.