

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»:

Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа-
дополнительная общеразвивающая программа
по атлетической гимнастике**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст с 14 лет

Составил тренер: А.И.Глухова

г. Кулебаки

2015 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы в физкультурно-оздоровительном комплексе «Темп» г. Кулебаки . Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности. В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются основные и дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, решение задач формирования общей культуры личности, ее адаптации к жизни в обществе.

Программа рассчитана на занимающихся от 14 лет. Срок реализации- весь период обучения. Учебный план секции рассчитан на 46 недель.

Образовательные и воспитательные задачи программы:

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
- выявить и развивать детей и их возможности;
- способствовать развитию психических и физических качеств, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- способствовать развитию наблюдательности и самооценки;
- сформировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- сформировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;

- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

Цель программы:

- приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, приобретение навыков двигательной деятельности, активной жизненной позиции посредством занятий в секции атлетической гимнастики

1.1. Характеристика атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую — как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит

средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. В учебном материале для учащихся 14- 15-летнего возраста (7- 9 класс) акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики, а также двигательных действий из лёгкой атлетики, спортивных игр и др., но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

В учебном материале для занимающихся 16-17 лет (10-11 класс) увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Регулярные занятия атлетической гимнастикой позволяют:

- 1) укрепить здоровье занимающихся;
- 2) увеличивать мышечную силу;
- 3) повышать мышечную выносливость;
- 4) укреплять суставы, кости и связки, увеличивать число капилляров в мышцах (а значит насыщение кислородом организма, что важно при онкологических и других заболеваниях);
- 5) увеличивать гибкость;
- 6) улучшать здоровье и физическую подготовленность;
- 7) способствует формированию позитивного мнения о собственной личности, уверенности в себе;

- 8) преодолевать или значительно ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;
- 9) развить самодисциплину и усилить мотивацию (мотивация, означает поддержание в сознании мысли для чего ты это делаешь, например, занимаешься для здоровья, для улучшения фигуры, просто нравится и т. п.; если нет мотивации, то нет того внутреннего стимула для занятий чем-либо), которая переносится на все другие сферы жизни;
- 10) укреплять сердце, повышать уровень обмена веществ (особенно это важно делать в пожилом возрасте) и нормализовать давление крови;
- 11) контролировать собственный вес и снижать процент жира;
- 12) при правильных занятиях увеличить продолжительность жизни;
- 13) улучшить качество жизни;
- 14) увеличивают уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец (что способствует лучшему насыщению организма кислородом);
- 15) восстанавливать организм после травм мышц или суставов;
- 16) снижать в организме уровень содержания холестерина;
- 17) повышать уровень гормонов в крови, что является прекрасным оздоровительным средством;
- 18) удовлетворить потребность в физической активности.

1.2. Отличительные черты тренировок юношей и девушек

Между юношами и девушками имеются физиологические различия. В целом юноши сильнее девушек и обладают большей выносливостью, главным образом вследствие того, что их сердце больше, а кровь содержит больше гемоглобина. Что же касается костно-мышечной системы, то она одинакова. Например, у девушек имеется тот же комплект скелетных мышц, как и у юношей. Эти мышцы нуждаются в упражнениях, чтобы оставаться сильными и здоровыми, и они реагируют на занятия с прогрессирующими отягощениями, становясь все более сильными, крепкими и приобретающими приятную форму. Поэтому, женское тело улучшается под воздействием правильных занятий с отягощением, восстановления и

питания, точно так же, как и мужское.

При занятиях атлетической гимнастикой необходимо учитывать различия между занимающимися:

- в среднем юноши крупнее и сильнее девушек;
- юноши более выносливы в силу большего объема сердца и более высокого содержания гемоглобина в крови;
- в среднем девушки обладают большей гибкостью, чем юноши;
- девушки способны переносить более сильную боль, чем юноши;
- юноши относительно сильнее в верхней части тела, а девушки сильнее в нижней части тела.

Занятия атлетической гимнастикой в юношеском возрасте полезны тем, что позволяют правильно формировать тело, укрепляют и развивают мышцы, способствуют нормальному развитию организма. Занятия в пожилом возрасте полезны тем, что стимулируют в организме процессы биосинтеза и биоэнергетики, что значительно отодвигает процессы старения и одряхления организма.

2. Нормативная часть учебной программы

2.1. Организация тренировочного процесса

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренером. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям атлетической гимнастикой детей, подростков, юношей и девушек, а также взрослое население, не имеющее медицинских противопоказаний. Для зачисления в секцию необходимы: заявление от родителей (или законных представителей, копия документа, удостоверяющего личность, медицинская справка).

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме инструктор предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов.

2.2. Планирование и учет тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

Возраст занимающихся	От 14 лет
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	3
ОФП	71
Упражнения на тренажёрах	30
Упражнения с отягощениями	40
Упражнения с гимнастическими предметами	29
Упражнения с телом	25
Упражнения на гибкость	57
Контрольные испытания (тестирования)	21
Общее количество часов	276

Примерный годовой план график распределения учебных часов

Виды	всего	месяц											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	3	1			1		1						
ОФП	71	7	8	6	7	8	5	8	6	4	6	4	2
Упражнения на тренажерах	30	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
Упражнения с отягощениями	40	6	4	6	2	2	4	2	6	4	2	2	
Упражнения с гимнастическими	29	2	5	2	2		2	4	2	4	4	2	
Упражнения с телом	25	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на гибкость	57	4	5	4	6	6	4	6	4	4	8	4	2

Контрольные испытания (тестирование)	21	2	1	2	2		2	2	2	2	2		4
Общее кол-во часов	276	26	28	24	26	22	22	26	26	24	26	16	10

Нормативы по общей физической подготовки

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Наклоны вперёд из положения сидя		Подъём туловища за 1 минуту		Прыжок на скакалке, 25 секунд		Бег 500м		подтягива ние
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
32	20	14	19	55	42	65	75	2,0	2,25	11

3. Методическая часть

3.1. Организационно-методические указания

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике атлетической гимнастике, представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ атлетической гимнастики.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся атлетической гимнастикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники силовых упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

3.2. Этапы тренировочного процесса

Адаптационно-подготовительный этап.

Общие задачи:

- адаптация организма к физическим нагрузкам
- восстановление подвижности в суставах
- формирование мотивации к регулярным занятиям

Задачи силовой направленности:

- освоение техники выполнения упражнений
- улучшение внутри- и межмышечной координации
- формирование и закрепление навыка стабилизации позвоночника и суставов
- повышение эффективности энергообеспечения мышц

Рекомендуемое количество повторений: не менее 10

Рекомендуемое количество занятий в неделю: не менее 2 раз

Коррекционно-развивающий этап.

Общие задачи:

- повышение устойчивости организма к значительным физическим нагрузкам
- развитие различных физических способностей
- уменьшение жировой и увеличение мышечной ткани

Задачи силовой направленности:

- закрепление техники выполнения упражнений
- повышение внутри- и межмышечной координации
- перенос навыка стабилизации позвоночника и суставов
- повышение эффективности внутриклеточного метаболизма и кровоснабжения мышц

Рекомендуемое количество повторений: в зависимости от направленности и силы сопротивления

Рекомендуемое количество занятий в неделю: не менее 2 раз

Поддерживающий этап.

Общие задачи:

- поддержания устойчивости организма к значительным физическим нагрузкам
- поддержание достигнутого уровня физического состояния
- поддержание оптимального соотношения жировой и мышечной ткани

Рекомендуемое количество повторений: в зависимости от направленности и силы сопротивления

Рекомендуемое количество занятий в неделю: не менее 3 раз

3.3. Программный материал практических занятий

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

- 1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);
- 3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);
- 4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);
- 5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);
- 6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.

Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

1) основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2) эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

3) индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

4) в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

5) важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления

6) как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Структура занятия

1. Подготовительная часть (аэробная нагрузка и специальная разминка)
2. Основная часть (силовая стрейчинг)
3. Заключительная часть (стрейчинг, аэробная нагрузка)

Подготовительная часть тренировочного занятия по атлетической гимнастике

Любому соревнованию, тренировке предшествует разминка. В этом виде спорта она настолько важна, что, по сути дела, составляет с ним единое целое. Разминка разогревает весь организм, снабжает кровью все мышечные группы, повышает эластичность мускулов и сухожилий, расслабляет (сухожильные) суставные сумки, подготавливает дыхание и внутренние органы к работе более интенсивной, как и весь организм в целом.

В практике пользуются двумя видами разминки:

- а) вводной разминкой,
- б) разминкой в ходе тренировки.

Вводная разминка перед началом основной части тренировки, направлена на подготовку всего организма к работе. Длительность ее не превышает 5 - 10 минут, но отличается высоким темпом и ритмичностью. Упражнения для разминки обычно подбирают сами .

В разминку в ходе тренировки, как правило, включают упражнение, которое будет основным для той или иной серии, но выполнять его следует со

значительно меньшим отягощением. Обычно 40-50 % от максимально возможного

Регуляция дыхания во время тренировки. С самого начала занятий нужно уделять особое внимание дыханию. При задержке дыхания на длительное время, особенно если она сопровождается физическим напряжением, краснеют или синеют лицо и шея, набухают вены на лбу. Иногда такие симптомы могут означать, что груз или отягощение с которым выполняется упражнение слишком велик, и следовательно, следует уменьшить его вес. При выполнении упражнения вход, как правило, приходится на движение при которых тело наклоняется назад или выпрямляется, или когда грудная клетка расширяется, а руки поднимаются вверх или отводятся назад. Соответственно выдох сопровождается противоположным только что описанным движением. Разумеется, имеют место и исключения, когда сам характер упражнения имеет ритмику дыхания. Занимающимся, особенно начинающим, рекомендуют дышать громко, так чтобы был слышен шум вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Такой акустический контроль позволяет улучшить ритмику дыхания, определить его глубину и правильность, благодаря чему будет обеспечена равномерное поступление в легкие воздуха обогащенного кислородом. Если все же по каким - либо причинам приходится задерживать дыхание, нужно стараться, чтобы эта задержка была как можно короче.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях атлетизмом и др.

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития атлетической гимнастики в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основы техники выполнения упражнений.
7. Правила безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

3.4. Виды нагрузок в атлетической гимнастике

При занятиях важное значение играет правильно выбранная нагрузка. На правильный выбор веса груза, отягощения влияют несколько факторов. В первую очередь это зависит от мышечной группы, на развитие которой направлено упражнение, затем от количества повторений выполняемого упражнения с учетом его воздействия и, конечно, от того, какие снаряды используются при выполнении упражнения.

При многократном выполнении упражнений используются три основных вида дозировки, а в связи с этим и три соответствующих им вида нагрузки:

- При большом количестве повторений (15 и больше) - малая нагрузка.
- При среднем количестве повторений (8-10 раз) - средняя нагрузка.
- При малом количестве повторений (1-3 раза) - максимальная или большая нагрузка.

Один из способов, как правильно определять правильную величину нагрузки или вес груза для одного из видов дозировки, заключается в том, что следует найти максимальный вес, с которым вы будете правильно выполнять упражнение. На практике это выглядит так: со штанги постепенно снимаются диски, пока их не останется столько, сколько вам не помешает правильно выполнить данное упражнение это и будет максимальный груз (15).

Для определения веса груза следует руководствоваться следующим:

- при большом количестве повторений уменьшить вес штанги на 50-70 % в зависимости сколько раз нужно упражнение повторить (15 или 30) - это и будет малой нагрузкой;
- при среднем количестве повторений (6-10) уменьшить вес штанги на 30 - 40 % по сравнению с весом штанги при максимальной нагрузке - это средняя нагрузка;
- при малом количестве повторений (1-3) уменьшая вес штанги на 5-10%, получим большую нагрузку.

Например, при жиме обеими руками штанги за головой упражнение было вами сделано, когда штанга весила 40 кг. Тогда при большом количестве повторений штанга должна весить 15 - 20 кг, при малом - 35 - 37,5 кг или все 40 кг.

При выполнении некоторых упражнений (например, наклоны туловища вперед со штангой за головой, приседая, жимы в положении лежа и д.т.), где попытки достичь максимального результата могут повлечь за собой (главным образом начинающих) серьезные травмы, выбирать нагрузку нужно от меньшей к большей. Нужно начинать с малого веса, постепенно увеличивая его до тех пор, пока последние 2-3 упражнения из числа предписанных будут вами выполнены с почти максимальным усилием, то есть «субмаксимальным». Нужно обращать на это внимание особенно с новичками.

Для постоянного роста силы и мышечной массы каждые 2 - 3 недели нужно увеличивать вес используемых снарядов на 2 - 2,5 кг - при упражнениях для бицепса, трицепса и дельтовидной мышцы и других, 5 - 7,5 кг - при упражнениях для развития мускулатуры ног или чисто силового характера (жимы, приседания).

Количество повторений при выполнении упражнения определяется в зависимости от цели тренировки. Можно выделить три вида дозировки: Большое количество повторений. Применяется в трех случаях:

- начинающими, которые хотят избавиться от лишнего жира, улучшить свою фигуру, повысить сопротивляемость мускулатуры;
- подготовленным спортсменам, которые хотят приобрести более совершенную и рельефную мускулатуру: в этом случае дозировка чрезвычайно высока (50 - 100), как и темп самих упражнений;
- как начинающим и более опытным спортсменам в случае, когда нет возможности использовать в тренировках снаряды и инвентарь.

Среднее количество повторений (6 - 10 раз) - наиболее употребляемая в тренировках, как новичков, так и у достаточно подготовленных спортсменов. При таких упражнениях используется средняя нагрузка (максимальный вес снижен на 30 - 40 %). Эта дозировка является самой рациональной для развития и роста мышечной массы, равно как и для развития силы мышц и выносливости.

Малое количество повторений (1 - 3 раза). Используется для интенсивного развития мускулатуры, увеличения веса и, главное, для развития физической силы. Этот вид дозировки предназначен для хорошо подготовленных спортсменов, которые намерены выступать в ответственных соревнованиях по какому - либо виду спорта. Нагрузка при такой дозировке весьма высока: 90 - 95 - 100% максимального веса.

Характер и темп выполнения упражнений

Предписанное количество повторений одного и того же упражнения, выполняется без отдыха, называется серией или подходом, чтобы определенное упражнение сказало наибольшее воздействие на мускул следует использовать несколько подходов:

- с одним и тем же количеством повторений;
- с меньшим количеством повторений, но зато с использованием большого веса;
- с большим количеством повторений, но с меньшим весом груза.

По мере тренированности спортсмена меняется и количество подходов:

- у начинающих количество подходов колеблется между 1 и 3;

- у более подготовленных - между 3 и 5;
- при так называемой специализации, когда отдается предпочтение развитию определенных мышечных групп, используется и большое количество подходов, то есть 6 - 10.

Такое чрезвычайно большое количество подходов можно рекомендовать лишь хорошо тренированным лицам, обладающим большой выносливостью. Причем для остальных групп мышц, в особом развитии которых нет необходимости, используется только 2 - 3 подхода.

Суперсерия или «суперсет» - понятие, которым весьма часто придется пользоваться, особенно на более поздних этапах обучения, выполняя упражнения для хорошо подготовленных спортсменов. Суперсерия оказывает более эффективное, чем серия, воздействие на развитие мышц и их силу. Это особенно необходимо самым выносливым атлетам, а так же тем, кто исчерпал все имеющиеся возможности и у них наблюдается определенный застой в развитии. Речь идет о соединении двух различных упражнений с аналогичным воздействием на один и тот же мускул. В качестве примера можно привести упражнения для развития и увеличения силы бицепса:

а) поднятие штанги на грудь с помощью сгибания рук в локтевых суставах;

б) попеременное сгибание рук в локтевых суставах с одновременным вращением предплечья: выполнить предписанное количество повторений первого упражнения, затем оставить штангу и немного отдохнув, приступить к выполнению определенного количества повторений другого упражнения. Этим двум упражнениям можно дать объединяющее название «суперсерия» или «суперсет». После ее выполнения следует перерыв, а потом следующая суперсерия (18).

Темп занятий делится на: 1) быстрый, 2) средний, 3) медленный. Быстрый темп применяется при выполнении упражнения с малым отягощением, а так же без отягощения, если занимающийся ставит цель согнать вес, а более подготовленный атлет стремится к большей рельефности своих

мышц. Упражнения выполняются также с максимальной быстротой в том случае, когда целью является приобретение скоростной силы, при этом используются отягощения среднего или максимального веса иногда максимальная быстрота идет в ущерб точности движений и не всегда достаточно эффективно развивает силу, поэтому следует время от времени, в виде прикидок проверять, как развивается сила, выполняя какое - либо упражнение на время: например, сколько раз вам удалось отжаться на брусьях за время и т.д. (24).

Для культуристов наиболее подходящим является средний темп выполнения упражнений с соблюдением ритмичности, при котором мускульное напряжение чередуется с расслаблением. Этот темп является наиболее оптимальным для развития мышц. При таком ритме наиболее благоприятно действует нагрузка на внутренние органы, что способствует их хорошей работе, оптимальному состоянию центральной нервной системы.

Медленный темп выполнения упражнений используется обычно в следующих случаях:

- если использованное отягощение не позволяет заниматься в среднем темпе;
- если положение тела исключает в связи с возможным повреждением мышц, быстрый и средний темп;
- если с помощью медленного темпа вы хотите вовлечь в максимальную работу мускулатуру.

Медленный темп можно комбинировать со средним, например, таким образом, что первые 6 повторений упражнения будут сделаны в среднем темпе, а следующие 2 - 3 в медленном. Можно так же использовать среднюю нагрузку, заниматься, в среднем темпе заставляя переменами напрягать те мышцы, на которые приходится нагрузка. Упражнения, выполняемые в медленном темпе, исключают выполнение упражнения за счет инерционности.

Методы контроля за нагрузкой во время тренировки

По частоте пульса можно судить не только об объеме нагрузки, но и о других более тонких изменениях, происходящих в организме. Ведь иногда человеку достаточно представить какое - либо физическое действие, как его пульс учащается. Частота пульса и физические упражнения взаимосвязаны между собой, поэтому при определении продолжительности перерыва между отдельными сериями следует исходить из показателей частоты пульса. В зависимости от того, какова ваша физическая подготовка, насколько трудным было ваше упражнение, пульс после окончания серии может быть равен 160 - 170 уд./минуту, что в два с лишним раза больше, когда частота пульса еще не достигла 80 - 90 уд./минуту. Этим методом можно определить продолжительность отдыха между отдельными подходами, который обычно составляет 1 - 3 минуты. Более длительные перерывы за исключением перерывов после выполнения более трудных упражнений (приседания, например), не целесообразны .

На практике лучше всего определять продолжительность отдыха между сериями так, чтобы при выполнении одной и той же серии со снарядом работало сразу трое атлетов. В этом случае можно точно установить оптимальную продолжительность перерыва и наиболее рациональный выбор нагрузки.

На длительность отдыха оказывают влияние многие факторы, одним из которых является цель тренировки. Если занимающийся ставит своей целью, развитие силы и мышечной массы, продолжительность отдыха в данном случае больше, нежели у того, кто хочет похудеть, избавиться от лишнего веса.

Некоторые упражнения (приседания, жимы лежа и др.) из - за сложности требуют более длительных перерывов, чем обычно (около 5 минут). По мере повышения тренированности пульс у занимающихся будет приходить в норму гораздо быстрее, в связи с чем перерывы между сериями можно сократить.

Расслабление во время тренировки

Достаточно выполнить несколько подходов для выполнения одного упражнения для определенной группы мышц, чтобы стало ясно, что мускулатура, на которую приходилась нагрузка, освежилась большим притоком крови, вены набухли, увеличились в объеме, мышцы гипертрофировались, отвердели. Иногда такие ощущения весьма приятны, ибо, как говорится, вы чувствуете «себя самого». Например, после выполнения упражнений на развитие бицепса и трицепса последние могут увеличиваться в объеме на 2 - 2,5 см. эта гипертрофия по своей длительности кратковременна. Спустя некоторое время она начинает исчезать, сойдя совсем на нет, но по мере того как мышца перестает работать: в результате мускул приобретает свой размер и эластичность. После каждой серии необходимо сокращенное расслабление, иначе через несколько месяцев исчезнет упругость мышц и возникнет мышечное отвердение.

Поэтому совершенно необходимо, чтобы перерывы между отдельными подходами были использованы для активного расслабления тех мышечных групп, на которые приходилась нагрузка. Достичь этого можно несколькими способами:

- упражнения на расслабление или на растягивание;
- коротким массажем или самомассажем (похлопывание, вибрирование);

К системе расслабления можно отнести чередование интенсивности занятий. На практике часто используют так называемую неделю отдыха:

- в последнюю неделю месяца уменьшить объем тренировки наполовину, посвятить какой - либо иной спортивной деятельности;
- после двух трех месяцев тренировок в неделю заниматься, каким - либо видом спорта, прекратив тренировки по культуризму.

Благодаря такому методу будут восстановлены не только физические, но и моральные силы занимающегося, а это вызовет желание снова отдавать себя напряженным тренировкам по культуризму.

Заключительная часть занятия

Тренировку нельзя считать законченной, если убрать снаряды и инвентарь, а спортивный зал привести в порядок. Так же, как разминка обязательна в начале тренировки, заключительная часть важна в конце. После выполнения последней серии нужно не забыть сделать несколько упражнений на расслабление или потягивание (кругообразные движения руками перед телом и в стороны, поднимание ног вперед и назад, глубокие наклоны туловища вперед с пружинящими движениями тела), которые важны для растягивания мышц и сохранения амплитуды движения в отдельных суставах. Неплохо было бы поплавать или пробежаться по лесу. Если же такой возможности у вас нет, тренировку следует закончить легкой «трусцой» с переходом на ходьбу. После этого на 5 - 10 минут прилечь отдохнуть, расслабив мышцы, а потом принять сильный душ. Душ должен освежать, а не утомлять, поэтому вполне хватит нескольких минут. Стоя под душем, не забыть про самомассаж тела и выполнить несколько упражнений на расслабление. С самого начала все, кто занимается силовыми упражнениями, должны уяснить себе самое важное правило: отдыхать необходимо до полного восстановления. Один свободный день нужен для регенерации мускулатуры, особенно это относится к начинающим, для которых весьма важно восстановить работоспособность, чтобы адаптироваться в нагрузкам. Следовательно, новичкам не следует тренироваться больше 3 - 4 дней в неделю.

3.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным,

для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические).

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность,

вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Прогресс в результатах невозможен без эффективной системы восстановления. Восстановление - это не только биологическое уравнивание всех функций и систем организма после физических нагрузок, но и перевод функций органов, тканей, клеток на новый, более высокий энергетический уровень.

Восстановление организма и поддержание его работоспособности можно осуществлять целенаправленной регуляцией процессов метаболизма с помощью биологически активных веществ. Такое вмешательство крайне необходимо в условиях предельных физических и психических напряжений. Следует остановиться и на восстановлении организма в процессе тренировки. Установлено, что наиболее интенсивно восстановление протекает в начале отдыха, поэтому несколько коротких пауз для отдыха более эффективны, чем одна длинная. Выяснилось также, что процесс восстановления протекает

быстрее не при пассивном отдыхе, а при совершении малоинтенсивной работы, упражнений на расслабление, гибкость и т.д.

Наиболее быстро после тренировочной нагрузки от 80 минут до 6 часов восстанавливаются сердечно - сосудистая, нервно-мышечная системы, восполняются потери фосфатных соединений, нормализуются жидкостный и минеральный балансы. Более длительное время от 6 часов до нескольких суток уходит на восполнение израсходованных веществ (гликогена, сократительных белков и др.). И только после этого может наступить суперкомпенсация восполнение энергии и переход на более высокий уровень.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в атлетизме , большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки).

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие.

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. В целом особое внимание

следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Врачебно-педагогический контроль

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности занимающихся к занятиям атлетизмом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и спортивным инвентарём; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня, занимающихся атлетизмом.

В целях объективного определения перспективности занимающихся шейпингом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

3.7 Характеристика травматизма в атлетической гимнастике.

Профилактика спортивных травм

Травма – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким – либо внешним воздействием. Спортивная травма – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического

фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Травмы различают по наличию или отсутствию поврежденных наружных покровов (открытые или закрытые) и по обширности повреждения (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

При закрытых травмах кожные покровы остаются целыми. При открытых травмах кожные покровы нарушаются, в результате чего возникает опасность проникновения в организм инфекции.

Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально, и сопровождается сильной болью.

При микротравме повреждение минимально и визуально не определяется, только во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений.

Легкие травмы считаются те, которые не вызывают значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. Средние – это травмы с несущественными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности на период до 2-х недель. Тяжелые – травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда атлет травмирован настолько, что нуждается в срочной госпитализации и длительном амбулаторном лечении.

В атлетической гимнастике чаще встречаются такие травмы как повреждение мышц, сухожилий и реже растяжение связок. Растяжение мышц (надрыв опорного аппарата мышц – сарколеммы и мельчайших кровеносных сосудов) сопровождается незначительной болью, но амплитуда движений в суставе не нарушается и спортсмен может продолжать выполнять упражнения. Первая помощь – орошение хлорэтилом (аэрозоль). Надрывы и разрывы мышц происходят в момент их резкого сокращения и сопровождаются сильной болью с последующим кровоизлиянием с образованием гематомы. Движение в суставе затруднено, в месте повреждения при пальпации ощущается значительная

плотность тканей. Первая помощь – орошение хлорэтилом, наложение давящей повязки с жидким льдом и полное ограничение в движении.

Надрывы и разрывы сухожилий происходят в момент резкого и сильного сокращения мышцы. Повреждения локализуются в месте перехода мышцы в сухожилие или в месте прикрепления сухожилия к кости. В момент травмы появляется сильная боль на протяжении нескольких часов и полностью выпадает функция мышцы. При пальпации определяется углубление между концами разорванного сухожилия. Первая помощь идентична предыдущей травме. Повреждение капсульно-связочного аппарата (растяжение или разрыв связок) происходит по причине чрезмерных по амплитуде движениями в суставе. При растяжении связок происходит отек мягких тканей в области сустава и незначительная боль. При разрыве ощущается сильная боль с быстрым кровоизлиянием в мягкие ткани и нарушение функции сустава. Первая помощь схожа с предыдущими травмами с обязательной надежной фиксацией сустава .

Профилактика травматизма в атлетической гимнастике

Основами профилактики спортивных травм являются:

- выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями в атлетической гимнастике;
- составление планов и выбор методики тренировок (занятий) в соответствии не только с программой, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и собственной тренированности;
- умение быстро перестраивать методику занятия в соответствии с изменением самочувствия, климатическими условиями и состоянием мест занятий;
- строгая последовательность расположения материала в планах, подготовка к сложным упражнениям и нормативам, широкое использование подводящих упражнений;
- полноценная разминка;
- исключение перегрузки;
- обеспечение страховки и соблюдением правил техники безопасности.

Причины травм плеча при силовых тренировках самые распространенные, во всех упражнениях на верхнее плечевой пояс задействован плечевой сустав.

На тренировках распространены случаи травм плеча. Рассмотрим ситуации, которые приводят к травматизму в тренажерном зале.

Основными упражнениями, неправильная техника которых может травмировать являются жим штанги лежа, жим гантелей лежа, отжимание от брусьев, отжимание от пола широким хватом, разведение гантелей.

Все вышеперечисленные упражнения тренируют мышцы груди, но потенциальную опасность представляет для плеч. Все потому, что грудные мышцы прикрепляются к плечевой кости и в случае, получения травмы грудных сухожилий болит плечо. Главной причиной, по которой происходят травмы плеча – это неверная техника выполнения упражнений и тяжелый вес. Упражнение жим лежа часто выполняют “грудным стилем” – это когда локти максимально разведены в стороны, а штанга опускается прямо на шею. В таком случае, грудная мышца, а значит и сухожилия имеют большую нагрузку. Это хороший вариант выполнения жима лежа, но не все знают, что использовать его нужно при штанге с небольшим весом. Если брать максимальный для себя вес, то вероятность того, что грудные сухожилия, а значит и плечо пострадает, довольно велика.

Аналогичная ситуация может произойти с упражнением отжимание от пола, но в данном случае, тренирующийся рискует меньше, потому что отжимание с отягощением – это редкость.

При отжиманиях на брусьях "грудной стиль" тоже предполагает широкое разведение локтей в стороны, помимо этого, если низко опускаться сильно растягиваются сухожилия, поэтому существует вероятность травмы. Новичкам лучше не использовать грудной стиль при выполнении данных упражнений. При выполнении упражнения разводка гантелей нужно двигаться плавно и при этом контролировать движение, в ином случае также существует вероятность травмировать плечо.

Подводя итоги можно сказать, что все дело в правильной технике выполнения упражнений. Освойте ее – травмы вам не грозят. В случае, если у вас уже болит плечо, прекратите выполнять упражнения, вызывающие болезненные ощущения. В течение 2–3 недель боль пройдет, и тогда вы сможете вернуться к полноценным тренировкам, но уже поменяв технику и снизив вес.

3.8. Техника безопасности при занятиях

- 1.** Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 2.** К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.
- 3.** Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 4.** Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
- 5.** Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 6.** При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 7.** Выполнение базовых упражнений (жим, лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо ра тренажерного зала.
- 8.** Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при

непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.

17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

- 21.** В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 22.** В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 23.** Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 24.** Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 25.** Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 26.** При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

1. Список информационного обеспечения

1. Журавин, М. Л. Гимнастика : учебник для студентов вузов / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшикова. – М., 2001. – 158 с.
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю9 з-ъ. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 410 с.
4. Перечень Интернет- ресурсов
5. <http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=203>
6. <http://www.temych2000.narod.ru/sports/liter/Atletizm14.html>
7. <http://www.sportium.org/sport/>
8. <http://www.fizkult-ura.ru>