

*Атлетическая гимнастика
и её влияние на организм
человека.*

Ученицы 10 А класса
Бахтиной Анны
Преподаватель Кайгородов
В.Н.

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Это один из действенных и универсальных средств физического воспитания.

А.Г. — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.



Изометрические упражнения

Существует разновидность атлетической тренировки — произвольное напряжение мышц, в результате которого не происходит никакого внешнего движения. Это называется статическим или изометрическим усилием. Такие тренировки также прекрасно воздействуют на организм человека и позволяют совершенствовать нервно-мышечный механизм, в результате которого человек, не имея гипертрофированных мышц, имеет громадную силу.

Правила силовой тренировки

- занимаясь силовой подготовкой в подростковом и юношеском возрасте, необходимо соблюдать общие принципы оптимальной организации тренировки для взрослых;
 - тренироваться разнообразно, включая в тренировки упражнения для развития гибкости;
 - строить специальную силовую тренировку только на основе общего и всестороннего развития силы;
 - главное внимание уделять укреплению мышц спины и живота;
 - предотвращать повреждения позвоночника и коленных суставов, не включать в тренировочную программу глубокие приседания с тяжелыми весами;
 - тренироваться с небольшими отягощениями;
 - при выполнении силовых упражнений со штангой следить за тем, чтобы спина была прямой;
 - прежде чем начать специальную силовую подготовку, посоветоваться с врачом;
 - прекращать выполнение упражнения при возникновении боли.
-
-

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений:

- **Первая группа** — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности их.
- **Вторая группа** — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками — можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях.
- **Третья группа** — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. и. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и **новые методы ее использования: игровой и соревновательный.**

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками, позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп. Поэтому здесь используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц — от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3—4, а на «максимальные» веса с 1—2 повторениями в А.Г. упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в А.Г. используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5—6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Задачи

Оздоровительные:

укрепление здоровья; развитие мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные:

способствовать всестороннему развитию; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, быту и трудовой деятельности.

Воспитательные:

воспитание моральных качеств — смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности.

Занятия атлетической гимнастикой оказывают многогранный и сильный эффект на организм человека. Регулярные тренировки с отягощениями позволяют человеку:

- 1) формировать свое тело, повышать мышечную выносливость
- 2) увеличивать мышечную силу и гибкость;
- 4) укреплять суставы, кости и связки, увеличивать число капилляров в мышцах (а значит насыщение кислородом организма, что важно при онкологических и других заболеваниях);
- 6) улучшать здоровье и физическую подготовленность;
- 7) способствует формированию позитивного мнения о собственной личности;
- 8) значительно ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;
- 9) развить самодисциплину и усилить мотивацию, 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, 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;~~

Влияние на организм человека атлетической гимнастики.

- При сильных мышечных напряжениях происходит разрушение протоплазмы клеток, расход внутри клеточных материалов, что в итоге сильно активизирует биосинтетические процессы. При мышечном сокращении с достаточно сильным усилием происходит лучший обмен внеклеточной жидкости с кровью, очень сильно возрастает кровоток в работающих мышцах, что позволяет быстро восстанавливать травмированные связки, мышцы.
 - Длительная и достаточно интенсивная тренировка с отягощениями также способствует выработке эндорфинов, что подчеркивают многие ведущие культуристы. Недостаток тренировки с отягощениями в том, что они дают мало инерционных усилий, в результате чего нет вибрационного воздействия на организм. В целом, это очень сильное средство для восстановления здоровья, улучшения биосинтеза и повышения энергетики.
-
-

*Спасибо за
внимание.*

