

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол № 2
от 30 мая 2023 г.

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ»
п. Уньюган
Я.В. Тиханская
Приказ № 83/1-од от 30 мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Силовая гимнастика»
для детей 13-17 лет
Срок реализации: 2 года**

Разработчик:
Чурбанов Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая гимнастика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному назначению - общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – долгосрочная; по возрастным особенностям - для детей среднего и старшего школьного возраста
Разработчик программы	Чурбанов Александр Николаевич, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодёжной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО-Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 8 человек Возраст: 13-17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
Цель программы	Создать благоприятные условия для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики
Задачи программы	– пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма

	<p>посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры);</p> <ul style="list-style-type: none"> – гармоничное и пропорциональное развитие формы тела; – развитие гибкости, ловкости, выносливости, массы, рельефа мышц, пропорциональной массы тела, в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела, мышечного рельефа – совершенствование координационных способностей; - обучение основам техники и тактики пауэрлифтинга.
Ожидаемые результаты	<p>Результатом 1,2 года обучения должно стать общефизическое укрепление организма, дающее основу дальнейшего роста физической силы и личной результативности, повышение физической силы и личной результативности, учащийся готов к выступлениям на районных, городских соревнованиях, дальнейшее повышение спортивного мастерства, учащийся умеет самостоятельно адекватно оценивать свои физические возможности и в соответствии с ними строить свой тренировочный процесс.</p> <p>Результат освоения программы: здоровый, физически сильный и гармонично развитый воспитанник</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)
Срок реализации	2 года
Режим занятий	1-2 годы обучения: по 1 учебному часу в неделю, продолжительность учебного часа - 40 минут

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая гимнастика» (синоним «Атлетическая гимнастика») далее – программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, является модифицированной. В процессе разработки программы использовались следующие дополнительные общеобразовательные программы: «Атлетическая гимнастика», составитель Сухов А.А.; образовательная программа по атлетической гимнастике, автор Ахметгариева Ю.Р.: программа курса по атлетической гимнастике, разработчик Мосягин Ю.Л.

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и

укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область программы призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность 2-годичного обучения заключается в том, что атлетическая гимнастика, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Адресат программы: учащиеся 13-17 лет.

В коллектив атлетической гимнастике принимаются на добровольной основе учащиеся, возраст которых составляет от 13-17 лет, не имеющие

медицинских противопоказаний. Зал для занимающихся оборудован разборными гантелями, штангой, блочными тренажёрами, что позволяет регулировать рабочие веса в зависимости от уровня развития ребёнка. Круг занимающихся не разделяет мальчиков, девочек на разные группы по времени. По результатам антропометрических измерений, соревновательных выступлений, результатам ОФП сравнивается уровень развития раз в квартал. Личностные характеристики учащихся играют важную роль в группе, стремление к самоактуализации, дисциплина, лидерство, соревновательность.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 8 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

При зачислении в учебную группу **требуется** медицинское разрешение на занятия атлетической гимнастикой (медицинская справка). **Без медицинского допуска** присутствие учащегося на занятиях **строго запрещено**.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- прием детей не с 1 года обучения при условии наличия у учащегося знаний, умений и навыков, соответствующих следующим этапам обучения по данной программе;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность учебного года – 34 учебных недель.

Таблица 1

Годы обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	1	34	68
2	1	34	

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

Формы организации образовательного процесса:

- тренировочное занятие;
- беседа;
- соревнование;
- тестирование;
- замер антропометрических измерений
- спортивный конкурс, праздник;
- просмотр соревнований и п.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: 1-2 годы обучения: 1 учебный час в неделю, продолжительность учебного часа - 40 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создать благоприятные условия для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры);
- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости, массы, рельефа мышц, пропорциональной массы тела, в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела, мышечного рельефа
- совершенствование координационных способностей;
- обучение основам техники и тактики пауэрлифтинга;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи 1 года обучения:

- обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование, технике выполнения системы упражнений силового троеборья, тяжелой атлетики;

- обучение основам биомеханики, педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- углубление знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта;
- развитие психических и физических качеств, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развитие способности к самостоятельному планированию своей деятельности;
- привитие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование атлетического телосложения;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся;
- сохранение и укрепление здоровья.

Задачи 2 года обучения:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- обучение системе составления индивидуальных сплитов;
- развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося: трудолюбия, дисциплинированности, порядочности, силы воли, чувства патриотизма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- воспитание черт спортивного характера;
- удовлетворение потребности в соревновательной деятельности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 2

№	Год обучения	1 год обучения			2 год обучения		
	Название разделов	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Общие основы силовой гимнастики, ПП и ТБ	1	-	1	1	-	1
2.	Комплекс упражнений с гантелями		10	10		5	5
3.	Комплекс специальных упражнений		19	19		23	23
4.	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью		4	4		5	5
5.	Общее количество часов в год	1	33	34	1	33	34

1.3.2. Содержание программы 1-го года обучения

1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

2. Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки, с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями вовнутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

- из положения лёжа, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя, наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров;
- стоя, руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3. Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках, наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой, наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя, штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя, тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу, повороты туловища;
- вис на перекладине, подъём согнутых ног;
- сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.
- широкая стойка, гири в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

Выезд на соревнования.

1.3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

№	Тема занятия	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требование к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятий	
					план	факт
1-	Общие основы силовой гимнастики, ПП и ТБ	<p>Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, история развития пауэрлифтинга. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности.</p> <p>Техника безопасности, нормы пожарной безопасности. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Краткие сведения о строении и функциях организма. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.</p> <p>Упражнения с тяжестями. Общеразвивающие гимнастические упражнения</p>	1	<p>Должны знать: правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, физиологию спортивной тренировки, историю зарождения атлетической гимнастики, требование к одежде, обуви; строение организма, краткую характеристику физических качеств, биомеханические основы техники выполнения упражнений.</p> <p>Должны уметь: соблюдать режим; заботиться о своём физическом совершенствовании; вести здоровый образ жизни: технически правильно выполнять упражнения, применять знания в области физической культуры и спорта для</p>		

				проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике		
2	Комплекс специальных упражнений	Приседание, стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
4	Комплекс специальных упражнений	Жим лежа. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
5	Комплекс специальных упражнений	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
6	Комплекс специальных упражнений	Жим лежа. Направление, амплитуда и скорость опускания.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
7	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
8	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		

9	Комплекс специальных упражнений	Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45°. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
10	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо		
11	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо		
12	Комплекс упражнений с гантелями.	Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка). На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
13	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье. Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо		
14	Комплекс специальных упражнений	Тяга. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
15	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках,	1	Должны знать: технику упражнений.		

		сгибание рук со штангой на бицепс		Должны уметь: правильно держать осанку		
16	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
17	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
18	Комплекс специальных упражнений	Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост.		Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
19	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
20	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
21	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать		

				штангу на грудь		
22	Комплекс упражнений с гантелями.	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: не отрывать таз от скамьи		
23	Комплекс упражнений с гантелями.	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держаться на перекладине, руки согнуты		
24	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
25	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
26	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, наклоны вперёд, гантели в руках за головой	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
27	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		

28	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
29	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
30	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь		
31	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений, правила соревнований. Должны уметь: правильно держать осанку		
32	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
33	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		

34	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
----	---	--------------------------------------	---	---	--	--

1.3.4. Содержание программы 2-го года обучения

1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

2. Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки, с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями вовнутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

- из положения лёжа, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя, наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров;
- стоя, руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3. Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках, наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой, наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя, штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя, тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу, повороты туловища;
- вис на перекладине, подъём согнутых ног;
- сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.
- широкая стойка, гири в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

Выезд на соревнования.

1.3.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№	Наименование темы	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требование к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятий	
					план.	факт.
1-	Общие основы силовой гимнастики, ПП и ТБ	<p>Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, история развития пауэрлифтинга. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности.</p> <p>Техника безопасности, нормы пожарной безопасности. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Краткие сведения о строении и функциях организма. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.</p> <p>Упражнения с тяжестями.</p> <p>Общеразвивающие гимнастические упражнения</p>	1	<p>Должны знать: правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, физиологию спортивной тренировки, история зарождения атлетической гимнастики, требование к одежде, обуви; строение организма, краткую характеристику физических качеств, биомеханические основы техники выполнения упражнений.</p> <p>Должны уметь: соблюдать режим; заботиться о своём физическом совершенствовании; вести здоровый образ жизни: технически правильно выполнять упражнения, применять знания в области физической культуры и спорта для</p>		

				проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике		
2	Комплекс специальных упражнений	Приседание, стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
4	Комплекс специальных упражнений	Жим лежа. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		

5	Комплекс специальных упражнений	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
6	Комплекс специальных упражнений	Жим лежа. Направление, амплитуда и скорость опускания.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
7	Комплекс специальных упражнений	Тяга. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
8	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
9	Комплекс специальных упражнений	Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45°. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
10	Комплекс специальных упражнений	Тяга. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
11	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо		

12	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
13	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье. Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо		
14	Комплекс специальных упражнений	Тяга. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
15	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
16	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		

17	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
18	Комплекс специальных упражнений	Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост.		Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
19	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
20	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
21	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь		
22	Комплекс упражнений с гантелями.	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: не отрывать таз от скамьи		
23	Комплекс упражнений с гантелями.	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держаться на		

				перекладине, руки согнуты		
24	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
25	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
26	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, наклоны вперёд, гантели в руках за головой	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
27	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
28	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
29	Комплекс специальных упражнений	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно		

				держат осанку		
30	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь		
31	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений, правила соревнований. Должны уметь: правильно держать осанку		
32	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
33	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		
34	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.	Приседание. Жим лёжа. Становая тяга.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку		

1.4. Планируемые результаты

Результат 1 года – повышение физической силы и личной результативности.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- изучат правила соревнований по силовому троеборью;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- улучшат свои силовые показатели.

Результат 2 года – дальнейшее повышение спортивного мастерства. Умение спортсмена самостоятельно адекватно оценивать свои физические возможности, и в соответствии с ними строить свой тренировочный процесс.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научатся правильно подбирать веса;
- научатся составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;

– получают весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

Результативность освоения программы: здоровый, физически сильный и гармонично развитый воспитанник.

II. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный график

Таблица 5

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	9-17 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 34 недель
1 полугодие	01 сентября – 25 декабря 16 недель 1 день
2 полугодие	9 января – 31 мая 19 недель 2 дня
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1-2 годы обучения – 5 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	1-2 годы обучения – 5 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-

В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9, 10 мая

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 6

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы	Д
Технические средства обучения	
Компьютер (ноутбук, смартфон) с выходом в сеть интернет (при дистанционном обучении)	К
Учебно – практическое оборудование	
Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг.	Г
Стойки для штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов.	Д
Гантели разборные: от 2 до 25 кг.	Ф
Гири: 16,24 кг.	Г

Эспандеры	Г
Скамья для пресса	Г
Перекладина	Д
Брусья	Д
Шведская стенка	Г
Блины – 2.5кг;5кг;10кг,20кг	Д
Индивидуальные гимнастические коврики	К
Пояс тяжелоатлетический	Д
Скакалки	К
Скамья для жима	Г
Аптечка	Д

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у учащихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава учащихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль над оперативным состоянием учащихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении определенного учебного периода. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся,

успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Педагогические методы контроля

В практике применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные соревнования, простейшие врачебные методы (массы тела, становой силы), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятия по ЧСС и др.

Хронометраж – метод изучения спортивной деятельности с помощью исследования затрат времени на выполнение определенных заданий, различных компонентов соревновательной и тренировочной деятельности, элементов техники движений.

Большую информацию педагог получает с помощью *метода педагогических наблюдений*. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии учащихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности учащихся.

Контрольные соревнования, упражнения и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности учащихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля над освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Одним из методов контроля над усвоением знаний является *устный опрос*, требующий ответов в виде:

- 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике педагогического контроля применяется *письменный опрос* с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (тестирование).

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности учащихся за определенный период. Это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья учащихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), *текущий* (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема, и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья учащихся.

Основным документом учета служит электронный журнал учета учебной работы группы.

Данные по учету подвергаются систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению и используются в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики. Успеваемость по программе определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При оценочной деятельности нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы отслеживания и контроля результатов:

- контрольные упражнения, тестирование, сдача нормативов проводятся 2 раза в год;
- соревнования (армрестлинг, пауэрлифтинг) на различных уровнях проводятся по календарному плану мероприятий.

Для выявления результатов по атлетической гимнастике берётся во внимание умение учащихся самостоятельно составлять сплит - комплексы различной интенсивности и грамотно работать по ним.

Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания курса обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения, соревнования, тестирование, сдача нормативов.

Примерные **оценочные материалы** представлены в **приложениях** к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

2.4. Методическое обеспечение программы

В содержании программы на протяжении всех лет обучения введен раздел «Общефизическая подготовка» – это способствует гармоничному физическому развитию организма. Основу программы составляют два основных направления: бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и пауэрлифтинг (силовое троеборье).

Методы, используемые на занятиях:

- наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений;
- словесные методы: беседа, обсуждение соревнований;
- практические методы: тренировки.

Особое внимание уделяется следующим аспектам:

- динамическая и статическая сила.
- уровень коррекции мышечной массы, улучшение структуры внешнего вида тела.
- психическая устойчивость к стрессам.
- улучшение самочувствия, общего состояния здоровья организма.

Для этого используются педагогические тесты, специальные таблицы.

Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. *Принцип разминки.* Перед началом основной части тренировки по атлетической гимнастике следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. *Принцип постепенности в увеличении нагрузки.* Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).

3. *Принцип увеличения объема нагрузки.* Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.
4. *Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.* Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.
5. *Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.* Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.
6. *Принцип интуиции.* Каждый спортсмен должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций.

Атлетическая гимнастика - это система упражнений с отягощениями. Занятия этой гимнастикой общедоступно и дают возможности развить силу и уверенность, повысить работоспособность. Методы атлетической гимнастики разнообразны, поэтому упражнения с отягощениями с равным успехом могут выполнять младшие и старшие учащиеся. Практика показывает, что занимающиеся атлетизмом могут развить силу, добиться высокого уровня выносливости, а также резко сократить вредное воздействие на организм факторов риска.

Атлетическая гимнастика не ставит перед собой особой цели, какую ставят культуристы (красивое тело), не ставит целей пауэрлифтинга (максимальной силы). Основная задача атлетической гимнастики - здоровое тело, крепкий организм. Люди, которые приходят в атлетическую гимнастику исправить свои недостатки, в конце концов, укрепляют и оздоравливают себя. А ведь хилое, слабое тело - тоже недостаток, если не сказать сильнее - болезнь.

Работая на укрепление организма, на исправление недостатков, атлет приобретает и красивое тело, и сильные мышцы, и сам морально и духовно изменяется.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным

или генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовые качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (например, бег, лыжи, плавание). Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощения. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и также максимальное число раз. Используется также метод смешанных отягощений, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения.

Специальная (силовая) подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп. Ведущим и основным методом развития силы у школьников (включая и юношей) является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела.

На занятиях с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15-20 раз подряд. Исходя из этого, нужно подбирать и вес отягощения. Упражнения с большим отягощением вредны для детей и подростков. Во время занятий с ними недопустимы длительные односторонние напряжения, нельзя также злоупотреблять статическими усилиями. Дети и подростки, выполняя силовые упражнения, не должны доводить мышцы до предельного утомления.

Методы развития силы:

Метод максимальных усилий

1. Цель: преимущественное развитие максимальной силы.

Отягощение: 100% и более.

Количество повторов: 1-2.

Количество подходов: 2-5.

Отдых между подходами: 2-5 минут.

Скорость выполнения упражнения: медленная.

Темп выполнения: произвольный.

2. Цель: развитие максимальной силы с незначительным увеличением массы.

Отягощение: 90% от максимально возможного (на раз).

Количество повторов: 5-6

Количество подходов: 2-5.

Отдых между подходами: 2-5 минут.

Скорость выполнения упражнения: медленная.

Темп выполнения: произвольный.

Метод повторных усилий

1. Цель: одновременное увеличение силы и массы.

Отягощение: 80-90% от максимального.

Количество повторов: 5-6.

Количество подходов: 3-6.

Отдых между подходами: 2-3 минуты.

Скорость выполнения упражнения: средняя.

Темп выполнения: средний.

2. Цель: преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным увеличением силы.

Отягощение: 80-95% от максимального.

Количество повторов: 8-10.

Количество подходов: 3-6.

Отдых между подходами: 2-3 минуты.

Скорость выполнения упражнения: средняя.

Темп выполнения: средний.

3. Цель: уменьшение жирового компонента тела и совершенствование силовой выносливости.

Отягощение: 50-70% от максимального.

Количество повторов: 15-30.

Количество подходов: 2-6.

Отдых между подходами: 3-6 минут.

Скорость выполнения упражнения: высокая.

Темп выполнения: максимальный.

4. Цель: совершенствование силовой выносливости и рельефа.

Отягощение: 30-60% от максимального.

Количество повторов: максимальное.

Количество подходов: 3-6.

Отдых между подходами: 3-6 минут.

Скорость выполнения упражнения: высокая.

Темп выполнения: высокий.

Метод предельных усилий (до отказа)

1. Цель: совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости).

Отягощение: 20-60% от максимального.

Количество повторов: до отказа.

Количество подходов: 2-4.

Отдых между подходами: 1-3 минут.

Скорость выполнения упражнения: высокая.

Темп выполнения: субмаксимальный.

2. Цель: совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности).

Отягощение: 30-70% от максимального.

Количество повторов: до отказа.

Количество подходов: 2-4.

Отдых между подходами: 2-5 минут.

Скорость выполнения упражнения: высокая.

Темп выполнения: субмаксимальный.

Метод динамических усилий

Цель: совершенствование скорости выполнения упражнения.

Отягощение: 15-20% от максимального.

Количество повторов: до падения скорости.

Количество подходов: 1-3.

Отдых между подходами: до восстановления.

Скорость выполнения упражнения: максимальная.

Темп выполнения: максимальный.

Ударный метод развития силы

Цель: совершенствование взрывной силы и реактивной способности двигательного аппарата.

Отягощение: 15-35% от максимального.

Количество повторов: 5-8.

Количество подходов: до снижения мощности.

Отдых между подходами: до восстановления.

Скорость выполнения упражнения: максимальная.

Темп выполнения: произвольный.

Примерные методические материалы представлены в приложениях к программе.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Методические пособия для педагога:

1. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Академия, 2001.
2. Запаражанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке/В.А. Запаражанов. – М.: ФиС, 2001.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки/Е.Н. Захарова. – М.: ФиС, 2004.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теория и воспитания/В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 2005.
5. Кривенцов, А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов: Учебное пособие/А.Л. Кривенцов. – М.: РГАФК, 2001.
9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка (методологические основы): Учебное пособие/Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 2005.
6. Райский, Б.В. Силовая подготовка в различных видах спорта: Методические рекомендации/Б.В. Райский. – Хабаровск: ХГИФК, 2002.
7. Сила спортсмена и особенности ее развития: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2004.
8. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки: методическое пособие/А.А. Хабаров. – М.: РГАФК, 2001.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. 36 упражнений базового уровня по гимнастике <http://uroki4you.ru/videourok-po-atleticheskoy-gimnastike.html>
5. Видеоурок по атлетической гимнастике <https://www.youtube.com/watch?v=ay7oa1EfYDk&feature=youtu.be>

Методические пособия для учащихся:

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

3. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.

4.Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.

Перечень интернет-ресурсов:

Атлетическая гимнастика для начинающих. Методическое пособие.

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/atletichieskaia-ghimnastika-dlia-nachinaiushchikh>

Трехдневный сплин на массу <https://fb.ru/article/263699/trehdnevnyiy-split-na-massu-programma-dlya-mujchin>

Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при

необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально - волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

При занятиях всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Важным методом нравственного воспитания является поощрение - выражение положительной оценки его

действие и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся. При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

- **политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- **профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в данном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки;
- **нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к педагогу; приобщение к истории, традициям спорта;
 - **правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 17

Направления деятельности	Содержание деятельности	Сроки проведения
I блок. Создание имиджа ДДТ		
Реклама	1. Популяризация деятельности ДДТ, создание рекламных буклетов, плакатов, адресно-информационных писем, стендов о деятельности для представления в различных учреждениях социума, информация о деятельности ДДТ в адресных	постоянно

	<p>справочниках. Пополнение информации сайта в системе Интернет (публичный отчет).</p> <p>2. Использование новых информационных технологий для общения с родителями в системе ОНЛАЙН.</p> <p>3. Популяризация опыта образовательной работы ДДТ: - в изданиях периодической печати, - в тематических изданиях.</p> <p>4. Представление опыта образовательной работы в устных журналах ДДТ для семей воспитанников и семей из социума.</p> <p>5. День открытых дверей</p>	<p>в течение года</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>октябрь</p>
II блок. Маркетинговые исследования		
Нормативно-правовая база	<p>1. Знакомство с нормативно-правовыми документами РФ и локальными актами ДДТ, Программой развития, образовательной программой, годовым планом.</p> <p>2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДДТ.</p> <p>3. Знакомство с внесенными дополнениями и изменениями в регламент деятельности ДДТ</p>	<p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>
Анкетирование, опросы	<p>1. Диагностика взаимодействия родителей и ребенка на основе опроса семей воспитанников.</p> <p>2. Диагностика типа воспитания детей в многодетных семьях.</p> <p>3. Анкетирование родителей с целью выявления проблем по воспитанию детей в семье и их социализации.</p>	<p>в течение года</p>

	4. Блиц - опрос «Уровень родительских притязаний к образованию детей. 5. Блиц - опрос «Проявление детской инициативы и ее поддержка в условиях семьи»	
Родительские собрания	Круглый стол «Детско-взрослые инициативы: проекты и возможности»	май
Телефон доверия	Обмен индивидуальной информацией со структурными подразделениями ДДТ и вариативными формами образования	по потребности
Дни открытых дверей	Согласно заявленной тематике годового плана	каждый первый вторник месяца
Помощь ДДТ родителями воспитанников и социума	Съемка видеofilьмов, видеороликов, посвященных деятельности ДДТ	в течение года
Коррекционная работа с семьями	1. Исследование внутрисемейных отношений, родительских установок и позиций по отношению к детям, нуждающимся в коррекционной работе. 2. Коррекция индивидуальных воспитательных установок родителей. Проведение индивидуального консультирования родителей по выбору правильного стиля воспитания детей. 3. Социальная и психологическая поддержка детей семей. 4. Коррекционная работа по запросам родителей.	в течение года
III блок. Социально - педагогическое партнерство с семьями воспитанников		
Взаимодействие с родителями в едином	1. Участие родителей в комплексных и интегрированных занятиях в рамках, реализуемых в ДДТ.	в течение года

образовательном пространстве ДДТ	2.Участие членов семей воспитанников, в конкурсах (совместно с детьми). 3. Выезд на соревнования совместно с детьми	
Досуговые мероприятия	1. Проведение праздников и иных мероприятий согласно годовому плану. 2. Участие в досуговых мероприятиях муниципального, городского, регионального и международного уровней	в течение года
IV блок. Просветительская деятельность ДДТ		
Наглядная пропаганда	1. Информационный банк данных о деятельности ДДТ. 2. Информационно-тематические стенды в группах. 3. Памятки для родителей, листы информации	в течение года
Родительские уроки	Тиражирование положительного опыта семейного воспитания.	в течение года
Консультационный центр	1.Индивидуальное консультирование по запросам родителей воспитанников. 2. Индивидуальное консультирование родителей социума, имеющих детей с проблемами в развитии. 3. Беседы по вопросам воспитания и развития ребенка в семье. 4. Работа с предложениями родителей	в течение года

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2004.
2. Верхошанский, Ю.В. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекция для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛФК/Ю.В. Верхошанский, П.С. Новиков. – М.: ГЦОЛФК, 2002.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке/А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 2002.
4. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. Вузов/Ю.И. Смирнов, М.М. Полевишков. – М.: Академия, 2006.
5. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 2002.
6. Шестопапов, С.В. Бодибилдинг/С.В. Шестопапов. – Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (1 вариант)

№	Тестовые вопросы	Варианты ответов	№ правильного ответа
1.	Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	А. 1968 Б. 1978 В. 1958, Г. 1986	А
2.	Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	А. американцы Б. Древние греки В. Древние римляне Г. Казаки.	В
3.	Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	А. Бертил Фокс Б. Краевого В. М. В. Соколова А. В. Г. Терри Филпс	Б
4.	Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABBA	А. Терри Филпс Б. Джефф Кинг В. Гери Стридэм Г. Мохамед Маккави.	Б
5.	Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется	А. Атлетизм Б. Атлетической гимнастикой В. Боди-билдинг Г. пауэрлифтинг	А
6.	Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и	А. Армреслинг Б. Боди-билдингом В. Атлетической	В

	выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	гимнастикой Г. Пауэрлифтингом	
7.	Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	А. Широчайшие Б. Ягодичные В. Дельтовидные Г. Шеи.	Г
8.	Упражнение «французский жим» развивает	А. Трапециевидные мышцы Б. Трехглавые мышцы рук В. Дельтовидные мышцы Г. грудные мышцы	Б
9.	Упражнение «пулувер» развивает мышцы	А. Грудные Б. Дельтовидные В. Широчайшие Г. трапециевидные	А
10.	Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	А. Белки и витамины Б. Углеводы и жиры В. Углеводы и минеральные элементы Г. Белки и жиры	Г
11.	В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	А. Приседания со штангой Б. Рывок штанги В. Становая «тяга» штанги Г. Толчок штанги Д. Жим штанги лежа	Б, В

12.	При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	<p>А. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц</p> <p>Б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы</p> <p>В. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений</p> <p>Г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе</p>	А
13.	Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	<p>А. Интервальная тренировка</p> <p>Б. Метод повторного выполнения</p>	Б

		упражнений, В. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью Г. Метод расчленено-конструктивного упражнения	
14.	Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	А. быстрый рост абсолютной силы, Б. функциональная гипертрофия мышц, В. увеличение собственного веса, Г. повышается опасность перенапряжения.	Б
15.	Основу двигательных способностей составляют	А. Двигательные автоматизмы Б. Сила, быстрота, выносливость В. Гибкость и координация Г. Физические качества и двигательные умения	Г
16.	Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	А. Индивидуальными особенностями учащегося Б. Биомеханические характеристики	Г

		<p>двигательного действия</p> <p>В. Соотношением методов обучения и воспитания</p> <p>Г. Закономерностями формирования двигательных навыков</p>	
17.	Под физическим развитием понимается	<p>А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия</p> <p>Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом</p> <p>В. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма</p> <p>Г. Как при удержании клюшки в хоккее</p>	В
18.	Под силой как физическим качеством понимается	<p>А. Комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать</p>	Г

		<p>сопротивление Б. Комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему В. Свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью Г. Свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений</p>	
19.	При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально	<p>А. При уступающем, Б. При удерживающем В. При преодолевающем Г. При статическом.</p>	А
20.	Разгибает руку в плечевом суставе	<p>А. Трехглавая мышца плеча Б. Двуглавая мышца плеча В. Мышцы предплечья Г. Дельтовидная</p>	А

21.	Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по	А. 2 повторения Б. 8 повторений В. 15 повторений Г. 20 повторений	Б
22.	Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять	А. 1–2 раза Б. 10–12 раз В. 15–20 раз Г. 8-13 раз	Б
23.	Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны	А. Длинные спинные мышцы Б. Даружные косые мышцы живота В. Прямые мышцы живота Г. Поясничные мышцы спины	А
24.	Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма	А. Гантели Б. Штанга В. Тренажеры Г. Гири	В
25.	Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон	А. Тренировка Б. Физическое воспитание В. Урок физической культуры Г. Соревнования	А

	приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма		
26.	Нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения. сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья	А. Перенапряжение Б. Утомление В. Перетренированность Г. Перегрузка	В
27.	Прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность	А. Четвертой степени Б. Третьей степени В. Второй степени Г. Первой степени	Г
28.	Отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность	А. Четвертой степени Б. Третьей степени В. Второй степени Г. Первой степени.	В
29.	Бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения заданных движений,	А. Четвертой степени Б. Третьей степени В. Второй степени Г. Первой степени	Б

	нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка это перетренированность		
30.	Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются:	А. Тренировочные, соревновательные, восстановительные Б. Макроциклы, мезоциклы, микроциклы В. Оперативные, текущие, этапные циклы Г. Подготовительные, основные, соревновательные	Б

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
(2 вариант)**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 22 вопроса. Необходимо выбрать из трех вариантов 1-2 правильных ответа.

Критерии оценивания:

«5» выполнено 20 и более «4» выполнено 17 и более «3» выполнено 12 и более «2» выполнено менее 12

Правильные ответы:

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.б; 19.б; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

а) пулловер

б) отжимание от пола

в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье

б) разведение гантелей лежа

в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

а) отжимание на брусьях

б) сгибание туловища в тренажере

в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

а) Пулловер

б) жим гантелей стоя

в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом

б) подтягивание на перекладине хватом снизу

в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

а) шраги со штангой

б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом

в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом

б) подъем коленей в вися

в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:

а) боковые подъемы туловища на римском стуле

б) подъем коленей в вися

в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:

а) подъем прямых ног в упоре

б) подъем ног на наклонной скамье

в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:

а) сворачивания туловища с верхним блоком

б) развороты туловища с грифом

в) подъемы туловища на наклонной скамье

Контрольные упражнения для определения развития физических качеств

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9 – 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02 – 1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 - больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 – 6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349 - 241	240 и меньше	380 и больше	379 - 291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 - 105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3*10 м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9 – 8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181 - 145	144 и меньше	195 и больше	194 - 160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Подтягивание, количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше

Оценка физического развития

Каждый спортсмен стремится определить свое физическое развитие и наблюдать за ним во время тренировки. Ведь очень интересно следить за тем, как в результате систематических упражнений изменяются все показатели.

Для оценки физического развития издавна применяются различные показатели, определяющие соотношения между ростом, весом, окружностью груди, жизненной емкостью легких, туловищем, ногами и силой мышечных групп.

1. *Росто-весовой показатель* указывает, какое количество веса в граммах приходится на 1 см. роста тела. Вычисления делаются следующим образом:

вес в граммах

рост в сантиметрах

Норма колеблется от 350 г до 450 г.

Показатель, равный 500 г и более, говорит о чрезмерном весе и ожирении.

300 г и менее свидетельствует об исхудании.

2. *Грудной показатель* определяет развитие грудной клетки по отношению к росту.

Из окружности вычитается 1/2 роста стоя. Если размер груди меньше? роста, значит грудная клетка развита слабо; если от 0 до +5 см - удовлетворительно, +5 и выше – хорошо; + 12 и более – отлично.

3. *Жизненный показатель* устанавливает, какое количество жизненной емкости легких, определяемое спирометром в кубических сантиметрах, приходится на килограмм веса тела:

жизненная емкость

вес в кг

В среднем для юношей он равен 60-65 см³. Чем выше этот показатель при нормальном весе тела, тем лучше развит дыхательный аппарат человека.

4. *Показатель крепости телосложения:*

рост стоя – (вес + окружность груди)

Оценка производится следующим образом:

Показатель менее 10 – очень крепкое телосложение

10-15 – крепкое

16-20 – хорошее

21- 25 – среднее

26-30 – слабое

более 30 – очень слабое

Для низкорослых и тучных людей этот показатель не подходит, так как высокая оценка их сложения получается не за счет физического развития, а из-за недостаточности роста и избытка веса.

5. Показатель пропорциональности туловища и ног:

рост стоя – рост сидя

рост сидя

Показатель определяет нормальное соотношение размеров ног и туловища вместе с головой; менее 87% говорит о коротконогости, более 92% указывает на относительно большую длину ног.

6. Показатель силы мышц спины устанавливается путем растягивания станкового динамометра (силомера) при выпрямлении согнутого туловища:

станковая динамометрия в кг

вес в кг

Оценка делается по таблице 3.

Таблица 3

Оценка силы мышц спины

Показатель	Относительная сила мышц
Меньше 175	Малая
от 175 до 190	Ниже средней.
190 до 210	Средняя
210 до 225	Выше средней.
Более 225	Большая

7. Показатель силы кисти определяется путем сжатия ручного динамометра и выражается в килограммах.

Норма для юношей– 40-45 кг. Люди с большой силой кисти, например, борцы и штангисты, показывают 60-70 кг.

Этот показатель имеет наименьшее значение для здоровья и физического развития, так как говорит о развитии лишь незначительной группы мышц предплечья.

Следующие показатели могут быть определены в домашних условиях без применения приборов.

8. Показатели силы мышц рук и плечевого пояса:

1) подтягивание на перекладине (лестнице, косяке двери, суку дерева):

менее 4 раз плохо

4-8 раз удовлетворительно

8-12 хорошо

12 и более отлично

2) сгибание рук в упоре лежа:

менее 15 раз – плохо

15-20 раз – удовлетворительно

20-30 раз – хорошо

30 и более раз – отлично

Первый показатель указывает на развитие преимущественно мышц-сгибателей, а второй – разгибателей. Взятые вместе, они ярко характеризуют степень развития рук и плечевого пояса по отношению к собственному весу человека.

9. Показатели силы брюшного пресса:

1) поднятие туловища лежа на спине в положение сидя; ступни ног закреплены, руки за головой:

менее 15 раз – плохо

15-20 раз – удовлетворительно

20-25 раз – хорошо

25 и более раз – отлично

2) поднятие прямых ног в висе на перекладине до касания ее носками:

менее 3 раз – плохо

3-5 раз – удовлетворительно

5-8 раз – хорошо

8 и более раз – отлично

10. Показатель силы ног.

Приседание на одной ноге («пистолет»), поднимая другую ногу и руку вперед:

менее 3 раз – плохо

3-7 раз – удовлетворительно

7-10 раз – хорошо

10 и более раз – отлично

Ни одним из этих показателей, взятых в отдельности, нельзя оценивать физическое развитие человека. Это следует делать только с учетом всех показателей. Если они близки к средним цифрам, то развитие можно считать хорошим.

Оценивая физическое развитие, многие люди интересуются особенностями своего телосложения и стремятся улучшить его. Ведь можно быть хорошо, но непропорционально развитым человеком. А отсутствие гармонии в развитии отдельных частей тела портит фигуру.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений; - развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»; -

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) 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 ОФП. 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.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч. 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.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся: *режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. *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). Определенным образом можно использовать питание как для

обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование *естественных факторов природы*. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует действие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на

выносливость -качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача. 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. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное

внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и

самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе в спортивных в роли ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Технология подбора упражнений и составления комплексов круговой тренировки по атлетизму

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Круговая тренировка – метод тренировки, направленный на повышение физической подготовленности спортсмена и состоящий из 6-10 упражнений, выполняемых в определенной последовательности (по кругу) несколько раз.

Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется практически для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Площадь каждой станции и ее расположение определяются задачами занятия, количеством занимающихся и инвентаря. Для обеспечения безопасности и лучшей организации занятий границы станций в зале разделяются гимнастическими скамейками. На местности используются флажки, веревки, различные ориентиры.

До начала занятия инструктор определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группы технологическими картами. Карта представляет собой копию комплекса упражнений для одной из станций с указанием физиологических режимов, инвентаря и места станции в зале. Количество

станций и групп должно быть одинаковым. После проведения общей для всех групп разминки (подготовительная станция) они вместе со своими руководителями переходят одновременно от станции к станции по кругу, т. е. с первой на вторую, со второй – на третью и т. д. до завершения полного круга из четырех станций. Круговая тренировка рассчитана на 1,5 ч.

Время подготовительной станции – 20 мин, основных – 64 мин, т. е. по 16 мин на каждой из четырех станций. Заключительная станция – 6 мин. В соответствии с задачами подготовительной станции в нее включаются упражнения того же физиологического воздействия, что и в основные. В заключительную станцию входят упражнения, способствующие снятию утомления и коррекции эмоционального фона. Физиолого-эргометрическое обоснование режимов работы – в соответствии с половозрастными особенностями занимающихся.

Индивидуальная оценка реакции организма проводится путем самостоятельного измерения пульса в течение 15 с после одного упражнения или серии упражнений и сопоставления индивидуальных значений с заданными. В случае неадекватной реакции (пульс превышает заданные значения либо не достигает их) нагрузка конкретному занимающемуся корректируется путем увеличения (уменьшения) дистанции, веса, количества повторений, подходов.

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат *три метода*.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15–20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30–40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20 – 40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения

времени работы (до 10–20 с). Цель его – сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Высокая эффективность традиционной круговой тренировки не исключает и ряда недостатков. Некоторые из них заложены в самой ее идее, другие же носят организационно-практический характер. В частности, традиционная круговая тренировка не всегда учитывает физиологические закономерности формирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивает лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования.

Статическая сила, характеризующая собственно силовые возможности человека, определяет уровень остальных ее форм, в частности динамическую силу. Эта сила проявляется при совершении какой-либо работы, например, перемещении массы тела. В этом случае мышцы работают либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. Преодолевающий режим имеет место при тренировке при поднимании предметов различного веса и преодолении внешнего сопротивления.

Преодолевающий режим – режим, при котором работа мышц связана с их сокращением, уменьшением длины под влиянием нагрузки.

К движениям такого рода относятся: преодоление сопротивления амортизаторов, поднимание штанги, партнера, подтягивание, разгибание рук и ног. Уступающий режим характерен для таких движений, как приседания, наклоны туловища назад в положение сидя, сгибание рук в упоре, медленное опускание снарядов. Упражнения, характерные для преодолевающего режима, могут быть выполнены и в уступающем (разгибание-сгибание рук, подтягивание-опускание) режиме.

Средства развития динамической силы принято подразделять на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве развития которого используются предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственному и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Принципиальное различие, однако, состоит не в выборе средства отягощения (сопротивления), а в его величине. Именно этот фактор детерминирует методы развития динамической силы. Из этих методов в настоящее время общепризнанными являются три: 1) метод повторных усилий до отказа; 2) метод максимальных усилий; 3) метод динамических усилий.

Для *метода повторных усилий до отказа* характерна длительная работа порядка 10–15 повторений; для второго – работа с отягощением, равным 75–100% от максимального; для третьего – работа с малым весом, но с большой скоростью. Первый метод эффективен на начальном этапе развития силы. Для начинающих

этот метод ценен еще и тем, что позволяет освоить структуру движений, избежать травм.

Метод максимальных усилий позволяет добиться эффекта ранее, т. е. в 1-3 повторениях. Он является основным лицом с хорошим исходным уровнем силы или регулярно занимающихся силовыми упражнениями.

Метод динамических усилий предполагает кратковременную (в течение 1-2 с) работу по перемещению предметов небольшого веса с высокой скоростью. Естественно, столь кратковременная работа предопределяет и такое же кратковременное напряжение нервно-мышечного аппарата. Отсюда и сравнительно малый эффект третьего метода в развитии динамической силы. Типичным примером такой работы являются различные виды метаний и ударных движений.

Все три метода в различной пропорции используются в круговой тренировке.

Разновидностью динамической силы является «взрывная сила». Уровень ее определяет успех в таких движениях, как прыжки, бег на короткие дистанции, метания. «Взрывная сила» – это способность к мобилизации нервно-мышечного аппарата в короткий временной отрезок. Поэтому доминирующим методом ее развития будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов.

При всем многообразии описанных выше средств важной методической особенностью их применения является оценка по срочному результату. Например, снижение результатов в прыжках в длину с места, метании набивного мяча, толкании ядра, беге на 30 м должно стать сигналом к прекращению работы, ибо дальнейшее выполнение этих упражнений будет развивать другие силовые способности. Поскольку «взрывная» сила связана с быстрым перемещением не только предметов, но и собственного тела, она является скоростью, важнейшей составной частью профессионально-прикладной физической подготовки пожарных, военнослужащих, горноспасателей, рабочих нефтяной и газовой промышленности, монтажников-верхолазов, литейщиков-формовщиков.

Дифференцирование силовых возможностей человека на динамическую и статическую силу нашло свое выражение и в такой важной характеристике мышечного аппарата, как выносливость. Это понятие характеризует максимальное время выполнения определенной динамической или статической работы.

Статическая выносливость определяется временем поддержания заданного усилия. Способность в течение определенного времени поддерживать максимальное усилие тесно связана с величиной статической силы, в то время как удержание усилия, равного половине максимума, зависит в большей степени от вегетативного обеспечения. Статическая выносливость, так же как и статическая сила, связана с изометрическим режимом работы мышц. Принципиальное»

различие при воспитании этих качеств состоит в интенсивности и времени действия факторов. Кратковременные (5-10 с) максимальные усилия приводят к развитию статической силы, более длительные развивают статическую выносливость. К типичным упражнениям, развивающим статическую выносливость, относятся: удержание ног в положении «угла» в упоре; висы на прямых и согнутых руках, удержание различных отягощений на плечах в положении полуприседа или наклона; упор лежа на полу согнув руки в течение 15-20 с и более.

Примерный комплекс круговой тренировки

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><i>Подготовительная станция</i></p> <p>1. Ходьба в различном темпе и направлениях</p> <p>2. Медленный бег и передвижение приставными шагами</p> <p>3. Упражнения в развитии силы с гимнастическими скамейками</p> <p><i>I станция</i></p> <p>1. Прыжки толчком двух ног с места</p> <p>2. Серийные прыжки толчком двух ног с продвижением вперед</p> <p>3. Бег, поднимая бедро с сопротивлением партнера</p> <p><i>II станция</i></p> <p>1. Подвижная игра «Выстрел в небо»</p> <p>2. Подвижная игра «Заставь отступить»</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>13 мин</p> <p>(10-12 упражнений)</p> <p>5 мин</p> <p>(8-12 раз)</p> <p>7 мин</p> <p>(5-10 с)</p> <p>4 мин</p> <p>(10-15с)</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>С гимнастическими скамейками</p> <p>С различными положениями рук</p> <p>В сочетании с прыжками</p> <p>Оценивается расстояние, преодоленное прыжками за 5-10 с</p> <p>В парах лицом друг к другу</p> <p>Для игр использовать набивные мячи</p>
<p><i>III станция</i></p> <p>1. И. п. – упор стоя согнувшись, наступив на амортизатор и перекинув концы его через шею; 1 – выпрямиться; 2 – и. п.</p> <p>2. И. п. – спиной к месту крепления амортизатора; левая нога впереди; руки вверху; 1-руки вперед - вниз; 2- и. п.</p> <p>3. И. п. – то же, но руки в стороны; 1 – руки вместе; 2- и. п.</p> <p>4. И. п. – то же, но амортизатор закреплен за голеностопный сустав левой ноги, правая</p>	<p>4 мин</p> <p>(10-15 с)</p> <p>4 мин</p> <p>(10-15 с)</p> <p>4 мин</p> <p>(10-15 с)</p> <p>4 мин</p> <p>(10-15 с)</p>	<p>С резиновыми амортизаторами</p> <p>Упражнения 1-4 выполняются с околопредельным натяжением амортизатора</p>

вперед; 1- левая вперед; 2- и. п.		
<i>IV станция</i>	6 мин (10-15 с)	С гимнастическими скамейками
1. Разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на скамейке		
2. Из и. п. сидя на скамейке, руки за головой, наклоны назад	5 мин (10-20с)	Девушки выполняют упор на скамейке
3. Из и. п. лежа лицом вниз на бедрах разгибания туловища		
<i>Заключительная станция</i>	5 мин (10-20с)	Упражнения 1-3 выполняются в максимальном темпе
Упражнения в расслаблении мышц рук и ног	4 мин	

Динамическая (силовая) выносливость может быть охарактеризована как способность к выполнению предельной работы заданной мощности в течение предельного времени. Как правило, подобная работа совершается от 40-50 с и нескольких минут. Связана она либо с перемещением собственного тела, либо предметов незначительного (20-40% максимума) веса. Наиболее приемлемым методом воспитания этого качества является метод повторных усилий «до отказа» (он предполагает повторение движений 15-30 раз). Увеличение скорости приводит к росту «взрывной» силы, увеличение веса снаряда или величины сопротивления – увеличению динамической силы, и только работа в среднем темпе свыше 20 с способствует развитию силовой (динамической) выносливости.

Задача: воспитание силы основных мышечных групп.

Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы в пределах 10-20 с; пульсовой режим – 160 уд/мин. Отдых между сериями – до пульса 100 уд/мин.

Взрывная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Длительные упражнения в развитии динамической выносливости могут приводить к значительной гипертрофии мышц и как следствие этого – увеличению веса. Значительное увеличение мышечной массы снижает функциональный резерв организма, и поэтому чрезмерное увлечение упражнениями с малыми отягощениями нельзя считать целесообразным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Организация занятий

Важнейшими требованиями при организации и проведении занятий по атлетической гимнастике являются следующие:

- соблюдение правил техники безопасности и поведения в тренажерном зале
- профилактика травматизма;
- постоянный контроль над самочувствием занимающихся атлетической

гимнастикой;

- заранее продуманный порядок прохождения всех запланированных тренажеров и снарядов.

На первом занятии проводится инструктаж по правилам поведения и технике безопасности при занятиях в тренажерном зале. Основным элементом техники безопасности является страховка. Многие упражнения требуют страховки и помощи партнера при их выполнении, а такие упражнения, как жим штанги, лежа и приседания со штангой на плечах, вообще недопустимы без **страховки** партнера (этим объясняется деление учащихся на группы по 2-3 человека). Учащимся, занимающимся атлетической гимнастикой в физкультурно-оздоровительных группах, следует объяснить, что во время занятий запрещается бегать по тренажерному залу, толкать друг друга, так как это может вызвать падения и травмы от ударов о тренажеры.

Профилактика травматизма достигается несколькими путями. Первый и основной - **разминка** - важнейший компонент тренировки. Сначала выполняется первая часть разминки - общая, состоящая из 10-15 упражнений общеразвивающего характера. Заканчивается общая часть разминки **стретчингом** (упражнения на "растяжку" мышц и связок). Особое внимание при выполнении стретчинга следует уделить тем группам мышц, которые планируется нагружать на предстоящем занятии. Сначала выполняется «активный» стретчинг (самостоятельно), затем следует переходить к «пассивному» (при помощи партнера). Наиболее интенсивным вариантом является стретчинг с задержкой на несколько секунд в точке максимальной растяжки (на фоне легкого болевого ощущения).

Вторая часть разминки - специальная. Она выполняется в начале каждого упражнения тренировочной программы и представляет собой один - два подхода с легким весом (50% от максимального веса).

Следующее на что следует обратить внимание при профилактике травматизма - это правильная **техника** выполнения упражнений. Этому аспекту нужно обратить особое внимание на начальном этапе занятий. Здесь особенно нужно отметить негативную фазу упражнения (опускание веса). Она должна быть в два раза длиннее по времени, чем позитивная фаза (поднимание веса).

Правильный **подбор веса** также имеет большое значение при профилактике травматизма. Из-за чрезмерного, неадекватного физической подготовленности, веса могут произойти травмы мышц и связочно-суставного аппарата.

Утомление или переутомление, наступившее во время занятий, может служить причиной травматизма. При появлении у занимающихся таких признаков, как слабость, тошнота, бледность, нарушение координации движения, следует немедленно прекратить выполнение упражнений. Преподаватель физической культуры или тренер по атлетической гимнастике должны научить занимающихся атлетической гимнастикой, как по объективным и субъективным

факторам определить свое физическое состояние.

Занятия физической культуры по атлетической гимнастике должны быть организованы в оборудованном под тренажерный зал помещении. Для удобства проведения занятий всё оборудование в тренажерном зале должно располагаться по группам или секторам (сектор для работы с гантелями, комплекс тренажеров для мышц ног и т. д.). Наличие в тренажерном зале зеркал значительно повышает эффективность при работе над техникой выполнения упражнений. Все занятия, как правило, проводятся под музыку, что положительно влияет на психоэмоциональный тонус занимающихся атлетической гимнастикой студентов.

При организации занятий применяется групповой метод. Занимающиеся атлетической гимнастикой делятся на группы по три (начальный этап подготовки) или два человека ("продвинутый" уровень). Связано это с тем, что в первом случае тренировка проходит по принципу "один работает - двое отдыхают", а во втором случае - "один работает - один отдыхает". Следовательно, во втором варианте интервал отдыха значительно меньше, что предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Этот вариант может быть рекомендован только после определенного подготовительного периода (3-4 недели).

Для более четкой организации занятий каждой группе выдается карточка, на которой указан порядок прохождения тренажеров (от "станции"- к "станции"). Например, одна группа начинает занятие с тренировки мышц груди, вторая - мышц спины, третья - мышц ног, четвертая - мышц рук и т.д. Выполнив указанное в плане-карточке число подходов и повторений, группа переходит к следующему тренажеру - "станции". Нужно заранее продумать порядок прохождения всех запланированных "станций" для каждой группы, чтобы избежать попадания нескольких групп на один тренажер.

В начале занятия, после разминки, прорабатываются крупные группы мышц (ноги, спина, грудь). Затем прорабатываются малые группы мышц (бицепсы, трицепсы, предплечья, мышцы голени и шеи). Мышцы брюшного «пресса», как правило, прорабатываются на каждом тренировочном занятии. В зависимости от поставленных задач их можно прорабатывать как в начале, так и в конце занятия.

В ходе тренировочного занятия мышечные волокна получают микроповреждения. Этим и объясняется боль в мышцах на второй и третий день после тренировочного занятия («запаздывающая» боль). Болезненные ощущения чаще всего возникают не в результате многократного поднимания веса, а в результате его медленного опускания (так называемые «негативные» повторения). Именно в процессе восстановления этих повреждений и происходит рост мышечной ткани. Существенный рост возможен только в течение продолжительного отрезка времени. Восстановление обеспечивается в условиях адекватного питания, достаточного сна и активного отдыха. Если в процессе тренировочного занятия возникла «запаздывающая» боль, то не нужно

прорабатывать «больную» группу мышц до ее полного восстановления или работать над ней только с минимальной нагрузкой.

При занятиях атлетической гимнастикой применяются три основных метода спортивной тренировки:

1) Повторный метод – основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха одна- две минуты между подходами. Используя повторный метод тренировки, следует наращивать тренировочные веса по принципу «пирамиды». Например, для тренировки грудных мышц и плечевого пояса нужно выполнить жим штанги, лёжа в трёх подходах с интервалом отдыха в одну – две минуты между ними.

Первый подход – 50% от максимального результата – 12-15 раз.

Второй подход – 65% от максимального результата – 10-12 раз.

Третий подход – 80% от максимального результата – 6-8 раз.

Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). После выполнения одного упражнения переходят к следующему. Для более глубокой и детальной проработки используют от трёх до пяти упражнений на одну мышечную группу. Исходя из вышесказанного, комплекс упражнений для грудных мышц и плечевого пояса будет выглядеть следующим образом:

1) Жим штанги, лёжа – 12,10,8 раз.

2) Разводы гантелей лёжа – 15,12,10 раз.

3) Сведения рук на параллельных блоках – 15,12,10 раз.

Для того чтобы усилить воздействие на тренируемую мышечную группу, используют принцип **суперсета** (объединение двух упражнений в одно, выполняемых одно за другим без отдыха). Например, жим штанги, лежа и сразу же без отдыха – разводы гантелями лежа. После этого - две минуты отдыха и затем очередной подход суперсета.

2) Круговой метод. Метод круговой тренировки используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Здесь используется принцип «сверху - вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу - вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами.

3) Повторно – круговой метод. Этот метод представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10 -15 упражнений выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3 -5 минут. После чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности учащихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение учебного занятия.

Термины, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой.

Физическая нагрузка при занятиях атлетической гимнастикой регулируется двумя показателями: объемом и интенсивностью. Под **объемом** физической нагрузки понимается суммарное количество выполненной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения всех упражнений. **Интенсивность** - количество проделанной работы за определенный отрезок времени. Кроме того, интенсивность измеряется количеством поднятого веса в одном подходе. Исходя из этого, нагрузку на занятии по интенсивности условно делят на 5 зон (по отношению к максимальному результату). **Максимальная** - 95-100% от максимального результата. Выполняется 1-3 повторения в подходе. Предназначена для развития собственно- силовых и скоростно-силовых качеств («взрывной» силы)

Субмаксимальная - 80-90% от максимального результата. Выполняется от 4 до 8 раз в подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силы.

Большая - 60-70% от максимального результата. Выполняется от 9 до 15 раз в подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силовой выносливости.

Средняя - 50% от максимального результата. Выполняется от 12 до 20 раз в подходе. Предназначается для развития силовой выносливости, мышечного рельефа, укрепления связочно-суставного аппарата и для разминки перед выполнением основных подходов.

Малая - ниже 50% от максимального результата. Выполняется более 20 раз в подходе. Предназначается для разминки перед основными подходами, развития мышечного рельефа и восстановления после травм.

Повторения - возвратно- поступательные движения, которые составляют подход упражнения. Повторение состоит из позитивной фазы (поднимание веса) и негативной фазы (опускание веса). Идеальным ритмом считается выполнение движения на подъем веса за 2 секунды, а на опускание - за 4 секунды.

Подходы (сеты) – комплексы последовательно выполняемых повторений. Суперсеты – объединение двух упражнений в одно целое с целью повышения интенсивности. Выполняется на мышцы – антагонисты (противоположные по значению). Например, за подходом упражнения для мышц груди, без отдыха выполняется подход упражнения на мышцы спины (жим штанги, лежа широким хватом – подтягивание к груди).

«Шраги» - подъёмы плеч с гантелями или со штангой в опущенных руках. Предназначаются для развития трапецевидных мышц.

«Гиперэкстензия»- разгибание туловища, лежа лицом вниз на скамье. Предназначено для развития мышц нижней части спины и двуглавой мышцы бедра.

Стретчинг («растягивание») – система специальных упражнений для растягивания мышц, связок и повышения подвижности в суставах. Применяется

как разминочное и восстановительное средство.

Гакк – приседы – приседания со штангой, держа её сзади в прямых руках или в специальном тренажёре. Предназначены для развития передней поверхности бедра.

Т-гриф – специальное устройство для выполнения тяг в наклоне. Предназначено для развития мышц верха спины.

2. Основные принципы и способы построения занятий по атлетической гимнастике

Занятия по атлетической гимнастике органично сочетаются с проведением занятий по другим разделам учебной программы.

Вариант "А", в приведенных ниже комплексах, означает проведение занятия на первой неделе, вариант "В" - на второй.

Вариант А	Вариант В
Грудные мышцы	
Жим штанги, лёжа широким хватом: 12, 10, 8 раз	Жим штанги, лёжа под углом: 12, 10, 8 раз.
Разводки гантелей лёжа: 15, 12, 10 раз	Сведения рук на блочной машине: 15, 12, 10 раз.
Мышцы спины (широчайшие)	
Подтягивания к груди средним хватом: 3 подхода до предела	Тяга на верхнем блоке к груди средним хватом: 12,10,8 раз.
Тяга за голову широким хватом: 12,10,8 раз	Тяга гантелей к животу стоя в наклоне: 12,10,8 раз
Плечи (дельтовидные мышцы)	
Жим из-за головы широким хватом: 12,10,8 раз	Жим гантелей сидя (стоя): 12,10,8 раз
Подъём гантелей в стороны: 15,12,10 раз	Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12,10,8 раз
Мышцы ног	
Жим ногами лёжа: 20,15,10 раз	Мышцы ног и низа спины
Разгибания ног сидя: 15,12,10 раз	
Сгибания ног лёжа: 15,12,10 раз	
Голень в станке стоя: 10,15,10 раз	
Мышцы живота	
«Скручивания» на верхнем блоке: 3x20 раз	Подъёмы туловища на наклонной скамье: 3x20 раз
Подъёмы согнутых ног в виси: 3x20 раз	Скручивания на верхнем блоке стоя на коленях: 3x20 раз
Мышцы рук (бицепсы и трицепсы)	
Сгибания рук со штангой: 12,10,8 раз	Сгибания рук со штангой хватом сверху: 12,10,8 раз
Сгибания рук в тренажере Скотта: 12,10,8 раз	Сгибания рук с гантелями стоя (сидя): 15,12,10 раз

Жим на верхнем блоке: 15,12,10 раз	Жим штанги, лёжа узким хватом: 12,10,8 раз
Разгибания руки с гантелью из-за головы	Жим на верхнем блоке обратным хватом: 15,12,10 раз
Мышцы предплечий	
Сгибания рук в лучезапястных суставах: хватом сверху: 15,12,10 раз	Сгибания рук в лучезапястных суставах хватом снизу: 15,12,10 раз

Общеразвивающие упражнения без предметов, с использованием различных предметов (скакалка, гимнастические палки, амортизаторы), с партнером, гантелями, гириями. Упражнения со штангой (жимы, приседания, наклоны, тяги), гантелями, на тренажерах, перекладине, брусьях. Методические приемы, повышающие плотность и интенсивность занятий:

1. Принцип суперсета. Более всего подходит среднеподготовленным учащимся. Представляет собой сочетание двух упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха. Если за мышцей (бицепсом плеча) "проработать" мышцу - антагонист (трицепс плеча), то восстановление бицепса идет намного быстрее.

2. Принцип комбинированной тренировки. Мышцы человека устроены так, что могут выполнять два противоположных в физиологическом смысле движения. Либо с большим весом и малым числом повторений, либо с малым весом и большим числом повторений. Заставить мышцу работать разносторонне - вот цель этого принципа.

3. Принцип Сплита (раздельные тренировки). Невозможно "прорабатывать" все мышечные группы на одном занятии с одинаковой интенсивностью. Поэтому все мышцы тела условно делят пополам и тренируют их раздельно: на первом занятии - мышцы верха тела, на втором - мышцы нижней части тела.

4. Принцип изометрического сокращения. Один из наиболее сложных технических приёмов. Применяется для укрепления связок, развития силы мышц. Выполняется в последнем подходе и заключается в удержании веса (3-5 сек.) в точке максимального напряжения. Например, подъём в стороны прямых рук с гантелями и удержание их 3 -5 секунд.

5. Принцип Пирамиды. Количество волокон, сокращающихся в мышце, прямо пропорционально поднимаемому весу. Больше вес – сильнее сокращается мышца. Принцип пирамиды предусматривает ограниченное число повторений (5-6 раз) с субмаксимальным весом, затем нужно уменьшить вес (на 10 %) и выполнить еще 2-3 повторения, затем снова уменьшить вес (на 15-20%) и выполнить последние 2-3 повторения. Снижая вес, мы делаем его адекватным потенциалу уставшей мышцы. Каждый новый вес мышца воспринимает как максимальный для своего состояния. Вот в этом и состоит «фокус» данного принципа.

Ниже приводится примерный комплекс упражнений, основанный на одном из наиболее популярных методических приёмов - принципе суперсетов. Выполняется подход одного упражнения, затем без отдыха - подход другого

упражнения. В таблице эти два упражнения указаны под одним номером. Поскольку этот метод обладает сильно выраженным тренировочным эффектом, его следует применять редко (один раз в две недели) и обязательно со страховкой и помощью партнера.

Вариант А	Вариант В
Грудь-Спина	
Жим штанги, лежа широким хватом. Тяга за голову широким хватом	Жим штанги, лёжа под углом. Подтягивания к груди
Разводы гантелей лёжа. Тяга к груди средним хватом	Жим гантелей под углом лёжа. Тяга гантели в наклоне к животу
Отжимания от брусьев. Тяга штанги в наклоне к животу	Отжимания от пола. Тяга на нижнем блоке к животу
Бицепс – Трицепс	
Сгибания рук со штангой стоя. Жим штанги, лёжа узким хватом	Сгибания рук со штангой обратным хватом. Жим гантели из-за головы
Сгибания рук с гантелями попеременно. Жим на верхнем блоке книзу	Сгибания рук в станке Скотта. Жим на верхнем блоке книзу обратным хватом
Плечи	
Жим штанги из-за головы. Подъёмы гантелей в стороны	Жим штанги с груди, стоя (сидя). Тяга штанги к подбородку
Тяга штанги к подбородку. Подъёмы гантелей в стороны в наклоне	Жим гантелей сидя (стоя). Подъёмы гантелей в стороны
Квадрицепс – Бицепс бедра	
Приседания со штангой. Бицепс бедра в станке лёжа	Жим ногами лёжа. Бицепс бедра в станке лёжа.
Жим ногами. Тяга штанги с прямыми ногами	Приседания со штангой на груди. Гиперэкстензия
Гакк – приседания. Наклоны со штангой на плечах	
Мышцы голени	
Голень в станке стоя. Голень в станке сидя	Подъёмы на носки с партнёром на плечах. Голень в станке сидя
Мышцы живота	
«Скручивания» туловища в станке. Подъём согнутых ног в станке	«Скручивания» туловища в станке. Наклоны в стороны с гантелью.
«Скручивания» туловища, лёжа на спине. Подъём согнутых ног в висе	Подъём согнутых ног в станке. Частичные подъёмы туловища, лежа на спине.

Основы знаний

Значение и роль *аэробной тренировки* для укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Основные методические приёмы, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма в спорте. Здоровый образ жизни (пагубная роль курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека). Мышечная боль первого и второго типа.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с гантелями, гириями. Упражнения со штангой (жимы, приседания, наклоны, тяги), с гантелями, на тренажерах, перекладине, брусьях. На этом этапе обучения происходит совершенствование ранее приобретённых знаний, умений и навыков. Для дальнейшего прогресса в физическом развитии применяются следующие методические приёмы:

1. Принцип Трисета. Принцип предполагает использование трёх разных упражнений на одну мышцу или мышечную группу. Он необходим там, где мышца имеет несколько пучков (грудная или дельтовидные мышцы). Три упражнения, выполняемые подряд, развивают аэробные качества мышцы и увеличивают в ней капиллярную сеть.

2. Принцип Предварительного Утомления. Он включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце утомление, а другое - заостряет тренировочный эффект. Первым всегда выполняется изолирующее (односуставное) упражнение, вторым - базовое (многосуставное) упражнение. Принцип предварительного утомления - это предельно интенсивный прием. Применять его надо редко (раз в две недели на каждую мышечную группу) и обязательно со страховкой и помощью партнёра.

Лучшие комбинации упражнений

Группы мышц	Изолирующие упражнения	Базовые упражнения
Дельтовидные	Подъём рук с гантелями в стороны	Жим из-за головы широким хватом
Квадрицепсы бёдер	Разгибания ног в станке сидя	Приседания со штангой на плечах
Грудные	Сведения рук на параллельных блоках	Жим штанги лёжа широким хватом
Широчайшие	Тяга за голову широким хватом	Тяга штанги в наклоне к животу
Бицепсы бедер	Сгибания ног в станке лёжа	Становая тяга штанги на прямых ногах
Бицепсы плеча	Сгибания рук на скамье Скотта	Сгибания рук со штангой стоя
Трицепсы плеча	Жим на верхнем блоке книзу	Отжимания на брусьях
Голень	Подъёмы на носки сидя	Подъёмы на носки стоя
Предплечья	Сгибания в запястьях хватом снизу	Сгибания в запястьях хватом сверху

3. Принцип Продолжительного Сокращения. Когда упражнение выполняется быстро, то часть нагрузки "съедает" инерция. Чтобы этого не происходило, отягощение нужно перемещать подчеркнуто медленно, мысленно контролируя состояние напряженной мышцы.

Научные исследования последних лет в области спортивной медицины и

физиологии показывают, что действенность того или иного методического приема находится в прямой зависимости от стажа занятий. Это означает, что на каждом из трех этапов (9,10,11 Кл.) занятий следует применять строго определенные принципы и никакие другие, так как не соблюдение последовательности в применении этих принципов может привести к травмам и переутомлению.

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех занимающихся атлетической гимнастикой необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Требования к занимающимся атлетической гимнастикой:

- владеть основами знаний в области гигиены, спортивной медицины, диетологии;
- знать основные методические приемы, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой;
- обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств;
- уметь владеть основными приемами самомассажа и массажа;
- знать основные мышечные группы, их функции и основные упражнения для их развития.
- уметь самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов и с гантелями).

На занятиях занимающиеся в более полном объеме получают теоретические сведения, имеют возможность полноценно, по принципу отдельной тренировки, тренировать все мышечные группы. Это, в конечном итоге, позволяет достичь более высоких спортивных результатов. На занятиях применяют все выше перечисленные методические приемы и принципы, а для повышения интенсивности спортивной тренировки рекомендуются следующие:

1. Принцип Гигантских Сетов (подходов). Принцип объединяет 4-6 упражнений на одну мышечную группу в одну непрерывную серию. Предназначается для тренировки «упрямых» групп мышц. Например, для тренировки «трудных» мышц брюшного «пресса» следует выполнить 4-6 разных упражнений без остановки.

2. Принцип Негативных Сокращений. Опускание веса, а не его подъем – вот наиболее интенсивная фаза выполнения упражнения. Главной для роста мышечной массы и силы является эксцентрическая или негативная фаза (опускание веса). Ее надо искусственно затянуть, подчеркнуто медленно опуская вес.

3. Принцип Пикового Сокращения. В верхней точке амплитуды вес следует задержать на одну - две секунды, чтобы продлить момент максимального мышечного напряжения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Примерные комплексы упражнений для занятий

I день

Вариант А	Вариант В
Мышцы ног и низа спины	
Разгибания ног, в станке сидя: 15,12,10 раз	Приседания со штангой на плечах: 12,10,8 раз
Жим ногами лёжа: 15,12,10 раз	Жим ногами лёжа: 15,12,10 раз
Гакк-приседания: 12,10,8 раз	Разгибания ног, в станке сидя: 15,12,10 раз
Сгибания ног, в станке лёжа: 15,12,10 раз	Сгибания ног, в станке лёжа: 15,12,10 раз
Тяга штанги с прямыми ногами: 12,10,8 раз	Наклоны со штангой на плечах: 12,10,8 раз
Гиперэкстензия: 15,12,10 раз	Гиперэкстензия: 15,12,10 раз
Мышцы голени	
Подъёмы на носки ног, в станке стоя: 15,12,10 раз	Подъёмы на носки ног, в станке сидя: 3 подхода по 15-20 раз
Подъёмы на носки ног, в станке сидя: 15,12,10 раз	Подъёмы на носки ног, стоя с партнёром на плечах: 15,12,10 раз
Мышцы живота	
«Скручивания» туловища в тренажёре «верхний блок», стоя на коленях: 3 подхода по 20	«Скручивания» туловища, сидя в тренажёре «верхний блок»: 3 подхода по 20
Подъёмы согнутых ног к животу в станке: 3 подхода по 20	Подъёмы согнутых ног к животу в виси: 3 подхода по 20
Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25	Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25

II день - III день

Вариант А	Вариант В
Мышцы рук (бицепс и трицепс)	
Сгибания рук, со штангой стоя: 12,10,8 раз	Сгибания рук, со штангой стоя, обратным хватом: 12,10,8 раз
Сгибания рук с гантелями попеременно «молотковым» хватом: 12,10,8 раз	Сгибания рук с гантелями: 12,10,8 раз
Сгибания рук в станке Скотта: 12,10,8 раз	Сгибания рук в станке Скотта обратным хватом: 15,12,10 раз
Жим штанги, лёжа узким хватом: 12,10,8 раз	Разгибание рук на верхнем блоке обратным хватом: 12,10,8 раз
Жим на верхнем блоке к низу: 12,10,8 раз	Отжимания от брусьев узким хватом: 3 подхода по 10 раз
Жим гантели одной рукой из-за головы: 15,12,10 раз	
Мышцы предплечий	
Сгибания рук в запястьях хватом: а) сверху: 15,12,10 раз б) снизу: 15,12,10 раз	Накручивание троса с грузом: а) хватом сверху: 3 подхода б) хватом снизу: 3 подхода
Накручивание веса на тросовом тренажёре: а) хватом сверху: 3 подхода б) хватом снизу: 3 подхода	Сгибания рук в запястьях хватом: а) сверху: 15,12,10 раз б) снизу: 15,12,10 раз
Мышцы живота	
«Скручивания» туловища, лёжа на спине: 3 подхода по 20	«Скручивания» туловища, стоя на коленях, в тренажёре «верхний блок»: 3 подхода по 20
Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25	Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25
Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20	Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

МЫШЦЫ РУК

Входят мышцы:

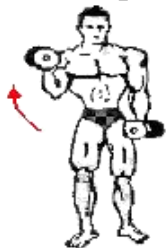
- Двуглавая мышца плеча, так называемый бицепс. Бицепс сгибает локтевой сустав, участвует в [супинации](#) предплечья.
- Плечевая мышца. Плечевая мышца участвует в сгибании предплечья.
- Трехглавая мышца плеча (трицепс). Трицепс и локтевая мышца разгибают локтевой сустав.
- Локтевая мышца. Трицепс и локтевая мышца разгибают локтевой сустав.
- Группа мышц предплечья. Мышцы предплечья участвуют во всех движениях кисти (повороты, сжимания и разжимания, сгиб и др.).

Бицепс

Базовыми упражнениями для бицепса являются:

Подъем штанги на бицепс стоя:

- к груди
- подбородку



Подъем гантелей на бицепс стоя.

Упражнения выполняются на слегка полусогнутых ногах (для снятия напряжения в коленных суставах). Руки не прижимаются к корпусу.

Выполнение упражнений с гантелями должно происходить попеременно каждой рукой, медленно без раскачки. Ладони в момент начала движения должны быть прижаты к бедрам. К окончанию движения кисть с гантелью желательно супинировать (движение кисти наружу до положения, при котором она обращена ладонью вверх).

Модификаций подъема штанги (гантелей) на бицепс множество (сидя, стоя, в наклоне, с пюпитром и др.).

Для любой части бицепса так и для всей мышцы: если кисть глубоко супинирована, повернута внутрь, то работает его внутренняя часть, в противном случае (глубокой пронации) - внешняя. Для супинаций и пронаций используйте гантели и штанги с гнутыми грифами.

Верхняя часть

Подъем штанги на бицепс в наклоне вперед. Спина должна быть прямая, наклоняться желательно до параллельного положения спины относительно пола, ноги можно расставить больше ширины плеч, движения выполняются без читинга до прикосновения кистей к подбородку, смотреть нужно не в пол, а вперед, приподняв голову.



Подъем штанги на бицепс сидя с колен.

Средняя часть

Подъем штанги (гантелей) на бицепс стоя.

Упражнение делается в среднем темпе, с полной концентрацией в завершении движения. При читинговой работе с большим весом (больше максимального, того, который поднимается чисто, на 25-40 %) необходимо снаряд опускать медленно-медленно, в уступающем режиме. Желательно локти удерживать в одном положении.

Нижняя часть

Подъем штанги (гантелей) на пюпитре.

Работать необходимо в умеренном темпе. Для страховки желателен партнер.

• Трицепс

Базовыми упражнениями для трицепса являются:

Каких-либо особых рекомендаций по этим упражнениям дать трудно, так как они очень индивидуальны.

Единственный совет: не забывайте, что трицепс - мышца о трех концах! Делайте упражнения, как минимум, для двух каких-нибудь (верхней, нижней или верхней и средней) частей, ну, а лучше всего работать на всю мышцу.

Верхняя часть

Подъем гантели стоя одной (двумя) рукой (попеременно), рука поднята вертикально вверх и заблокирована, например, о стену.



Трицепсовая тяга вниз в блочном устройстве (последний блок закреплен сверху), локти зафиксированы. Хват может быть сверху или снизу (см. рисунки слева). Упражнение делается в среднем темпе без читинга (корпусом помощь не оказывать).

Средняя и нижняя

Французский жим стоя. Используется для «прокачки» нижней части.



Французский жим лежа. Используется для «прокачки» средней части.

• Предплечье

Базовым упражнением для предплечий является подъем на предплечья согнутых рук в запястьях со штангой (хват снизу).

Упражнение выполняется так, чтобы кисти, при закрепленных горизонтальных предплечьях, были свободны, например, сидя, предплечья на коленях, кисти свисают. В нижней точке движения снаряда пальцы разжимаются, удерживая снаряд. Движение снизу начинается со сгибания пальцев.

Мышцы предплечий – «упрямые» мышцы. Они все время находятся в работе и становятся невосприимчивыми к обычным нагрузкам. В обычных комплексах упражнения на предплечья выполняются с большей интенсивностью и по нагрузке (не 3, например, подхода, а 4-6) и по времени (время отдыха между подходами не должно превышать 30 секунд). В специализированной работе на предплечья необходимо включать разнообразные упражнения (4-5 упражнений). Рекомендации: не обязательно выполнять упражнения чисто, хотя и нужно стараться, этим мышцам главное выполнение работы; самый главный принцип - подход выполнять до тех пор, пока не появится жжение в мышцах.

Внутренняя часть

Подъем штанги на предплечье. Хват штанги снизу. Штанга движется до упора вверх.

В нижней точке движения снаряда пальцы разжимаются, удерживая снаряд.

Движение снизу начинается со сгибания пальцев.

Внешняя часть

Подъем штанги на предплечье. Хват сверху. Это упражнение сложнее, чем для внутренней части предплечья, поэтому вес рекомендуется брать меньше.

МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Входят мышцы:

Дельтовидная (клавикулярная - передняя, акромиальная - средняя, скапулярная - задняя).

- Клавикулярная - вращает руку внутрь и поднимает ее вперед.
- Акромиальная - отводит руку в сторону от туловища, участвует в движении руки вперед и назад.
- Скапулярная - поднимает руку в движении вверх -назад и вращает ее кнаружи от туловища.

Трапецевидная (верхняя, средняя, нижняя).

- Верхняя - поднимает плечо.
- Средняя - сводит лопатки.
- Нижняя - опускает плечи.

Надостная мышца вращает кнаружи и вместе с подостной отводит руку в сторону.

Большая и малая круглые мышцы приводят руку к туловищу и соответственно вращают ее внутрь и кнаружи.

В атлетических упражнениях плечевого пояса надостная, подостная и обе круглые мышцы получают достаточную нагрузку при тренировке дельт и трапеций. Поэтому основное внимание уделяется именно двум последним мышцам.

• Дельтовидные

Базовым упражнением для дельтовидных мышц является жим штанги вверх и все его разновидности. Более акцентированное влияние, но также его можно отнести к базовым упражнениям, оказывает разводка гантелей вперед (клатикулярная), в стороны (акромиальная), в наклоне в стороны и вверх (скапулярная). Можно делать тройную разводку, то есть, не отдыхая, сначала делается разводка в стороны, затем вперед и в наклоне в стороны и вверх. Однако последовательность развонок может быть изменена в соответствии силы пучков (первым прорабатывается более слабый). Во время выполнения развонок мизинец должен “смотреть” слегка вверх.

. Подъем снаряда от груди или из-за головы (в этом случае, если тяжело штангу поднять за голову, снимите ее со стоек) вверх до полного выпрямления рук. Развивает силу рук и плечевого пояса, укрепляет позвоночник, связки плечевых, локтевых и лучезапястных суставов. Штанга поднимается сначала на грудь, затем - от груди вверх. Старайтесь не помогать ногами при движении штанги вверх. Жим широким хватом. Тот же самый жим, стоя, но хват грифа шире плеч на 3-5см. Возрастает при этом нагрузка на дельтовидные мышцы.

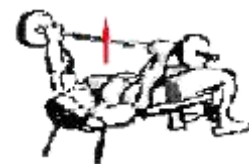
Жим узким хватом. Жим, стоя, когда хват уже ширины плеч. Основную нагрузку несут передние пучки дельтовидной мышцы и трехглавая мышца плеча (трицепс).



Жим сидя. Исключается отклонение туловища и помощь ног, позволяет более активно включать в работу мышцы рук и плечевого пояса.

Жим сидя из-за головы широким хватом. Жим выполняется, так же, как и жим сидя, но из-за головы. Акцент в этом случае делается на акромиальный пучок дельты. Старайтесь локти отводить при подъеме снаряда как можно дальше назад.

Жим с плеч. Жим сидя и стоя может выполняться не с груди, а с плеч (как бы не полный жим). Используется для развития дельтовидных, трапециевидных и ромбовидных мышц. Обычно применяют широкий хват. Кроме жима с плеч, можно штангу жать от нижней части груди. При этом большая амплитуда благотворно сказывается на развитии дельтовидных.



Жим лежа. Поднимая штангу от нижней части груди, атлет увеличивает нагрузку на передние пучки дельтовидных мышц, от верхней части груди - нагрузку на трехглавые мышцы. Жим лежа не является базовым упражнением для дельтовидных мышц, а используется как вспомогательное.

Клавикулярная

части мышцы. На тренажере (последний блок внизу). Выполняется упражнение в медленном темпе.



Упражнение для средней части мышцы. Начинайте подъем гантелей перед собой, чуть наклонившись вперед. Поочередно. Старайтесь не раскачиваться и не раскачивать руки с гантелями. А поднимать отягощение только силой дельтовидных мышц. Ладони должны смотреть вниз. Руки поднимайте чуть выше плеч. Так как выше включаются в работу трапециевидные и эффективность упражнения падает.



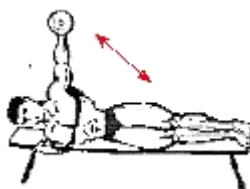
Упражнение для нижней части мышцы. Лежа на скамье, подъем штанги с колен до вертикального положения рук.

Акромиальная

части мышцы. На тренажере (последний блок внизу). Выполняется упражнение в медленном темпе.



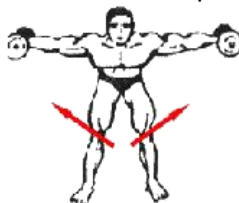
Упражнение для средней части мышцы. Начинайте подъем гантелей в стороны, чуть наклонившись вперед. Одновременно. Старайтесь не раскачиваться и не раскачивать руки с гантелями. А поднимать отягощение только силой дельтовидных мышц. Для этого старайтесь придержать движение гантелей вниз. Ладони должны смотреть вниз. Руки поднимайте чуть выше плеч. Так как выше включаются в работу трапециевидные и эффективность упражнения падает. Мизинец должен “смотреть” слегка вверх. Руки чуть-чуть согнуты, чтобы снять нагрузку с сухожилий.



Упражнение для нижней части мышцы. Лежа на скамье, подъем гантели с колен до вертикального положения рук

Скапулярная

части мышцы.



Упражнение для нижней части мышцы. Согнитесь градусов на 45 ° или ниже - до горизонтального положения. Согните слегка ноги. При подъеме рук следите, чтобы мизинцы “смотрели” вверх, а руки двигались не к тазу, а к голове. Корпус остается неподвижным.

Руки чуть-чуть согните в локтях для снятия нагрузки на сухожилия.

- Трапециевидные

Для трапециевидных мышц используются все упражнения, связанные с поднятием и опусканием плеч.

Базовыми можно назвать:

МЫШЦЫ ГРУДИ

Входят мышцы:

- Пекторальные (грудные) мышцы (клавикулярная - верхняя, мостово-реберная - средняя, абдоминальная - нижняя)
- Передняя зубчатая

Причем пекторальные мышцы делятся на большие и малые грудные мышцы, малая находится под большой (как бы в два слоя).

Функции, выполняемые мышцами груди, обширны и разнообразны: сведение рук, их подъем и опускание, и многое другое.

Базовым упражнением для грудных мышц является:

В зависимости от того, на каком уровне движется снаряд, происходит распределение нагрузки.

В жиме от мостово- реберных (в середине грудной клетки) мышц работают, в основном грудные мышцы:

- при среднем хвате - средняя часть мостово- реберных;
- при узком - внутренняя часть, и включаются в работу трицепсы;
- при широком - внешняя часть и начинают работать широчайшие мышцы спины.

В жиме от клавикулярных мышц в общую работу подключаются еще и трицепсы:

- при среднем хвате - средняя часть клавикулярных;
- при узком - активная работа трицепсов вместе с внутренней частью клавикулярной;
- при широком - внешняя часть и широчайшие мышцы спины.

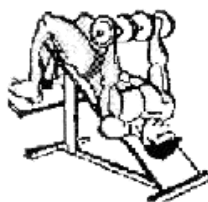
В жиме от абдоминальных мышц акцент падает на дельтовидные мышцы:

- при среднем хвате - средняя часть абдоминальной;
- при узком - активная работа дельт вместе с внутренней частью абдоминальной;
- при широком - внешняя часть и широчайшие мышцы спины.

Наклон скамьи меняет акцент нагрузки следующим образом: голова вверх - работают верхние (клавикулярные) мышцы, и дельты. Не стоит делать наклон скамьи больше 45 °, так как максимальная нагрузка перемещается на дельты. Голова вниз - работают нижние пучки. Изменение акцента нагрузки на мышцы от уровня движения снаряда точно такое же.

Абдоминальная

Сведение рук через стороны вниз в блочном устройстве, последний блок с каждой стороны руки сверху (внутренняя часть)



Разводка гантелей. Гантельная разводка на наклонной скамье, голова вниз (внешняя часть)



Отжимания на брусьях (внешняя часть). Отжимания на брусьях желательно делать, опустив подбородок, поджав ноги к животу, оттянув носки ног вниз, либо повесив вперед отягощение, стараясь делать упражнение без раскачки.

Жим лежа на наклонной скамье, голова вниз, средний хват (средняя часть).

Мостово - реберная
Клавикулярная

Жим лежа на наклонной скамье, голова вверх, узким хватом (внутренняя часть). То же, но широким хватом - внешняя часть, средним хватом - средняя часть.



Пуловер - внешняя часть.

МЫШЦЫ ПРЕССА

Входят мышцы:

- Прямая мышца – отвечает за сгибание вперед туловища и подъем ног вперед.
- Косые мышцы – способствуют наклонам и поворотам туловища.

Пресс - одна из наиболее важных мышечных групп. Он не только участвует почти во всех упражнениях, но и является вместе с мышцами спины силовым каркасом позвоночника. Кроме того, предназначена своими пластами охранять жизненно важные центры человеческого организма.

Трудность работы на брюшные мышцы заключается в том, что они способны «не замечать» монотонной нагрузки.

Самая эффективная работа пресса - это работа с отягощениями. Если вы собираетесь «прокачать» пресс - работайте с отягощениями. Упражнение подъем туловища (на римской скамье) постройте следующим образом: возьмите за голову такой вес, чтобы сделать 8-10 подъемов. Начните работу. Затем сразу, не отдыхая,

уменьшите вес килограммов на 5, и продолжайте работать. И так до тех пор, пока не останетесь без отягощений, выполняя по 8-10 подъемов.

Если у Вас нет проблем с жировыми отложениями, то рекомендуем использовать работу на пресс как разминку, объединив все прессовые упражнения (как минимум три) в единый блок.

Разумеется, увеличение подходов ведет к интенсивному сжиганию излишков жира. Однако лучший результат дает максимальное напряжение брюшных мышц в момент их сокращения. Поэтому в момент наклона туловища или подъема ног дополнительно напрягайте их.

- **Прямая мышца**

- Верхняя часть**

Подъемы туловища, при закрепленных ногах. При этом возможны варианты: лежа, сидя. Если лежать на скамье, то это может быть горизонтальное положение или наклонное (голова вниз) под разными углами - чем больше угол наклона, тем больше нагрузка на мышцу. При положении сидя, максимальный эффект достигается, если на скамье находятся только бедра, а ягодицы свисают.

Многие отдают предпочтение положению сидя, так как оно дает наибольший результат (буквально через две недели тренировок начинаю работать с отягощениями 15-20 кг). Выполнение упражнений на верхнюю часть желательно совмещать с разворотами туловища влево и вправо (касаясь локтями внешней стороны противоположных коленей) при подъемах, с максимальным напряжением при фиксации в заключительной стадии подъема. Тогда работают и косые мышцы. Если работать с отягощениями, то лучше работать на понижение веса (15 кг, 10, 5, без снаряда).

- Нижняя часть**

Подъем ног в висе. При подъеме ног желательно поднимать их не вертикально вверх, а в стороны: влево и вправо до касания перекладины. Тогда включаются в дополнительную работу и косые мышцы живота. При движении ног, носочки должны быть вытянуты. После завершения упражнения возможно дополнительное поднятие коленей, подтягивание их к животу (носочки “смотрят” вниз), так же влево и вправо.

Подъем ног лежа на скамье (горизонтальной, наклонной - голова вверх).

- **Косые мышцы**

Боковые скручивания с гантелями в руках.

Лёжа на спине. Ноги вместе, навису, согнуты в коленях под прямым углом. Гантели зафиксированы в руках, выпрямленных за головой. Поясница плотно прижата к полу. Поднимите верхнюю часть корпуса и медленно потянитесь руками к пяткам по диагонали с левой стороны от бедер. Затем вернитесь в исходное положение и повторите то же самое, но в правую сторону.

Опускания ног (с утяжелителями) в стороны.

Лежа на спине, ноги вместе, навису, согнуты в коленях под прямым углом. Руки в стороны, ладонями к полу. Во время выполнения упражнения, лопатки остаются плотно прижатыми к полу. Опускаем ноги попеременно в левую и правую стороны, сохраняя исходное положение ног и удерживая их вместе. Вы можете усложнить данное упражнение, зафиксировав набивной мяч между бедер, либо просто выпрямив ноги вертикально вверх.

МЫШЦЫ СПИНЫ

Входят мышцы:

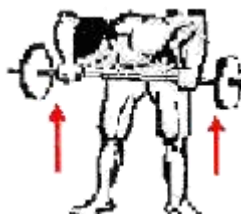
- Широчайшая мышца. Приводят плечи, подтягивают плечи к туловищу
- Длинная мышца (длинный разгибатель позвоночника). Удерживает позвоночник в вертикальном положении, разгибает его, являясь антагонистом брюшных мышц.

К мышцам спины можно отнести и трапециевидные мышцы.

Базовыми упражнениями для мышц спины являются:

Тяга толчковая (становая тяга). Гриф должен проходить как можно ближе к голеням и бедрам. Штангу поднимают до полного выпрямления ног и разгибания туловища. Для меньшей амплитуды подъема штанги, можно расстояние между ступнями увеличить, поставить ноги шире плеч.

Тренировочная становая тяга несколько отличается от соревновательной. Для тренировки длинных мышц необходимо 75 % движения (отрыв и выпрямление спины) при тяге выполнять спиной. В соревновательной - ногами, корпус при этом должен быть выпрямлен, и отрыв штанги осуществляется выпрямлением ног. В заключительной фазе вращательное движение плеч наружу.



Тяга штанги в наклоне к паху, животу, груди.

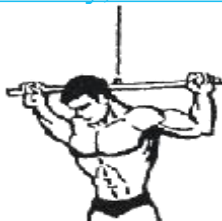
Все упражнения на мышцы спины необходимо делать с прогнутым позвоночником. Для тренировки длинных мышц важна динамическая работа. Поэтому их тренировка может происходить и со средними весами.

Мышцы спины вместе с брюшными мышцами составляют силовой каркас позвоночника. К ним нужно относиться очень осторожно, особенно к длинным мышцам спины. Это очень сильные, но и очень “тонкие” мышцы. Они требуют нежности в работе. Всегда, в упражнениях, где участвует спина, держите ее слегка вогнутой. Это предохранит позвоночник и мышцы от травм.

Для этих мышц важна сама работа, и менее важен вес рабочего отягощения. Вы можете медленнее, но без риска, достигнуть того же результата, выполняя в динамичном режиме упражнения со средним весом.

Широчайшие мышцы

Тяга в блочном устройстве к животу. Более локальное воздействие на широчайшие мышцы можно добиться на тренажерах: тяга в блочном устройстве к животу, трос движется параллельно полу, хват от узкого до широкого.



Тяга в блочном устройстве за голову, спина прямая, тянуть как можно ниже. Движения выполняются в медленном или среднем темпе, без рывков.

Длинные мышцы

Наклоны со штангой на плечах. При этом ноги в коленях слегка согнуты для снятия нагрузки с двуглавой мышцы бедра. Используются для развития мышц-разгибателей спины и ног. Ноги можно сгибать и не сгибать. Разгибание туловища заканчивается активным подниманием на носки. Нагрузка возрастает, когда исходный наклон туловища значителен и ноги выпрямлены.



Суперэкстензия. Используется часто и как компенсационное упражнение вместе с работой на брюшные мышцы.

МЫШЦЫ НОГ

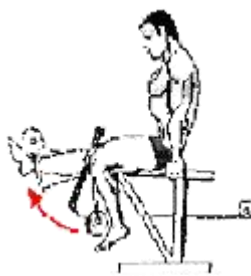
Входят мышцы:

- Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра). Сгибает бедро и разгибает голень
- Бицепс бедра. Сгибание в колене, разгибание в тазобедренном суставе, повороты голени.
- Группа внутренних (приводящих) мышц. Приводят бедра, прижимают их друг к другу.
- Мышцы голени. Сгибают, разгибают и поворачивают ступню.

Базовыми упражнениями для мышц бедра являются:

Квадрицепсы

Приседания Гаккеншмидта.



Выпрямление согнутых ног в станке.

- **Приводящие мышцы**

Приседания с прижатыми или разведенными в стороны коленями. Причем, это позволяет облегчить вставание со штангой на плечах при обычном приседании. Приседания со штангой, гриф ее находится между ногами (для удержания штанги руки держать разнохватом спереди и сзади корпуса).

- **Голень**

Подъем на носки, стоя на бруске (высотой 5 -7 см), с отягощениями (со штангой) и без или в станке (см. рисунок). Так как удержать отягощение, например, штангу на плечах (вес для проработки нужен очень большой) довольно трудно.



“Ослик”. Как и предыдущее упражнение, но в наклоне (например, с партнером на спине).



Тяга на голень. Сидя в станке сгибание и разгибание ступней. Это же упражнение, но с выпрямленными ногами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Терминология

Блины - диски от штанги

Гриф - часть штанги, представляющая металлический стержень, на который надеваются блины, закрепленные замками.

Замок - приспособление, удерживающее блины на грифе.

Захват - способ обхвата кистями снаряда (грифа штанги, гири и др.)

Односторонний - когда все пальцы обеих рук накладываются с одной стороны.

Разносторонний - когда ладони обращены в разные стороны.

Интенсивность - отношение общей суммы килограммов, поднятых за определенный период (в упражнении, за тренировку, неделю и др.) к количеству повторений.

Катаболические процессы - процессы, происходящие в организме по расходованию, разрушению веществ.

Максимальное повторение (повторение) - это подъем снаряда, совершаемый один раз.

Максимальный вес - вес снаряда, с которым атлет без помощи партнеров может произвести только один подъем. Иногда требуется, чтобы упражнение было выполнено правильно (без читинга и др.).

Объем нагрузки - работа, выполненная атлетом за определенный период (например, за одну тренировку). Измеряется, в основном, количеством поднятого веса.

Относительная интенсивность - интенсивность (средний вес снаряда), отнесенный к максимальному весу в данном упражнении.

Плинты - подставки, на которые ставится штанга для небольшого увеличения высоты грифа. Если необходимо достаточно высоко поднять штангу (например, для выполнения приседаний), то используют стойки.

Подход - не выпуская снаряда из рук, однократное или многократное выполнение упражнения.

Подъем - однократное выполнение упражнения со снарядом.

Пронация - вращение предплечья внутрь, то есть из положения ладонью вверх поворот руки ладонью вниз.

Пюпитр - подставка для изолирующих упражнений на бицепс.

Разминочный вес - вес снаряда, с которым атлет разминается перед выполнением упражнения (обычно не более 50 % от максимального веса).

Супинация - вращение предплечья наружу, то есть из положения ладонью вниз поворот руки ладонью вверх.

Супер-сет - один из самых распространенных методов увеличения эффективности тренировок. Он заключается в том, что практически без перерыва делаются два упражнения сразу в одном подходе. Это позволяет за малый срок одновременно сделать в два раза больше упражнений. Существует множество видов супер-сетов. Основные из них: Супер-сет на мышцы-антагонисты; Супер-сет на одну и ту же мышцу; Супер-сет на близлежащие мышцы; Супер-сет на дальние мышцы.

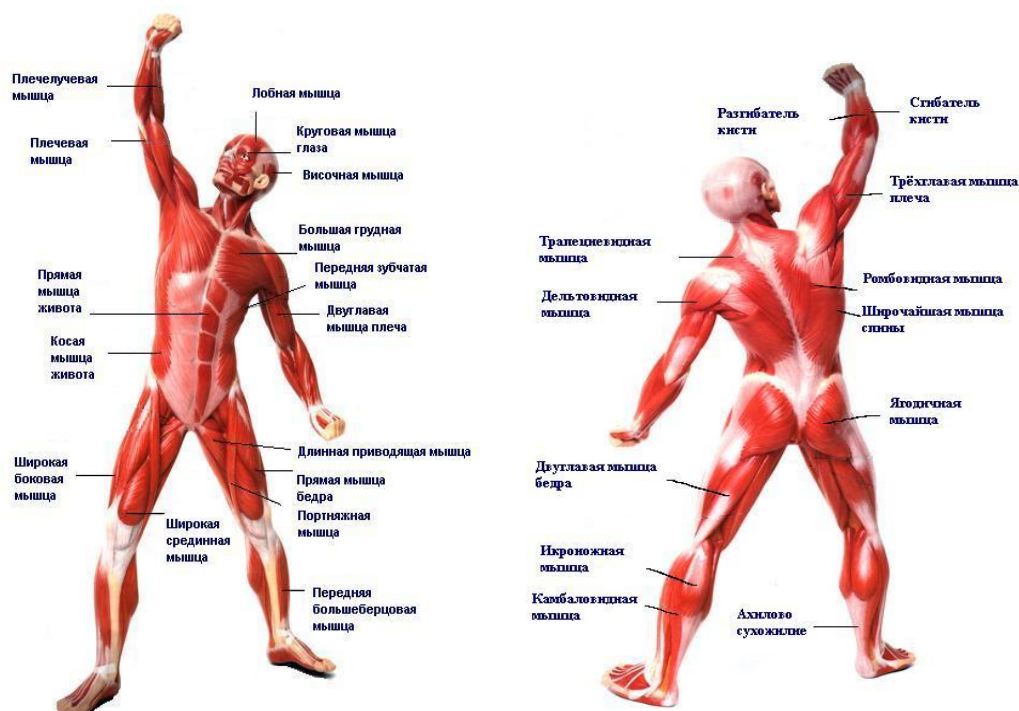
Тренировочный (рабочий) вес - вес снаряда, с которым атлет тренируется (обычно 75 % от максимального веса).

Упражнение - совокупность однотипных движений, со снарядом или без, воздействующих на определенную группу мышц.

Фиксация - удержание снаряда в конечных точках его движения во время выполнения упражнения.

Ширина хвата - расстояние между кистями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12



ПРИЛОЖЕНИЕ 13

САМОКОНТРОЛЬ

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений.

Самоконтроль является ценным дополнением к врачебным осмотрам и педагогическому контролю, особенно при аккуратном и регулярном проведении его.

Самоконтроль спортсмена имеет большое образовательное и воспитательное значение, он является показателем сознательного отношения к тренировочным занятиям, при помощи самоконтроля спортсмен и преподаватель могут планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, что благоприятно отражается на его работоспособности и спортивных результатах. Самоконтроль способствует длительному сохранению спортивной формы.

Большое значение имеет самоконтроль за непосредственным воздействием физического упражнения на организм, особенно при использовании в тренировочных занятиях повышенных нагрузок. Спортсмен в таких случаях хочет знать, достаточна ли данная нагрузка, как переносится превышение нагрузки, можно ли увеличить нагрузку или следует ее уменьшить. Наконец, самоконтроль является ценным средством предупреждения состояния перетренированности.

Перетренированность – патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровней спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Таким образом, задачи самоконтроля заключаются в том, чтобы:

- 1) научить спортсмена внимательно относиться к своему здоровью, к гигиене физических упражнений;
- 2) привить спортсмену необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- 3) обучить его простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями;
- 4) научить спортсмена регистрировать и оценивать получаемые данные;
- 5) установить более тесную связь спортсмена с врачом и тренером;
- 6) дополнить и уточнить данные врачебного контроля;
- 7) научить спортсмена использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Спортсмены должны изучить основы самоконтроля и применять его в своей практике. Обучение правилам самоконтроля должен проводить врач или опытный преподаватель. Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения производить в одинаковых условиях, а именно: одними и теми же проверенными инструментами, при помощи одного и того же метода и в одно и то же время дня.

Желательно заранее определить те наблюдения, которые будут проводиться спортсменом в период тренировки, и результаты самонаблюдения заносить в дневник. Ведение специального дневника в период тренировки и соревнований – одна из лучших форм организации самоконтроля.

Какие же следует брать показатели, как часто надо их учитывать, сколько раз в неделю заполнять дневник самоконтроля?

Юный спортсмен-новичок может начать с простой методики самоконтроля (5–6 показателей, например, самочувствие, сон, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) и заполнять дневник один раз в неделю.

Для мастеров и разрядников, которые систематически тренируются и выступают в соревнованиях, методика самоконтроля может быть более подробной. Таким спортсменам следует заполнять дневник чаще – через день или ежедневно.

При проведении самоконтроля рекомендуется брать такие показатели, учет которых не требует сложной аппаратуры и дает цифровой результат для точной и объективной оценки (в сантиметрах, килограммах, секундах).

Антропометрические измерения, функциональные пробы, контрольные испытания лучше всего проводить вдвоем: один делает измерения, а другой записывает результаты. После этого спортсмены меняются ролями. Часть исследований можно проводить группой (например, спортсмены одной группы исследуют пульс у спортсменов другой группы).

Желательно, чтобы каждый спортсмен, участвующий в таких исследованиях, предварительно изучил основные приемы проведения самоконтроля и заполнения дневника. При групповом самоконтроле можно не только более точно вести наблюдения, но и анализировать, толковать каждый полученный результат и сравнивать его со средними данными, а также сравнивать результаты между собой.

Для того чтобы проверить, какое воздействие оказывает на организм одно тренировочное занятие или участие в соревнованиях, следует учитывать четыре основных момента: а) показатели самоконтроля, полученные утром; б) показатели самоконтроля, полученные перед тренировкой; в) показатели самоконтроля, полученные тотчас после тренировки; г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня. При этом желательно чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака.

Данные, полученные утром до тренировки и на следующий день после тренировки соревнований, наиболее ценны, так как они позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма человека и в какой степени. При нормальном ходе тренировочного процесса к утру следующего дня силы обычно полностью восстанавливаются, за исключением тех сравнительно редких случаев, когда тренировка или соревнование заканчивается поздно вечером или ночью.

Если силы организма не восстановлены, а спортсмен приступил к очередной тренировке, то неблагоприятное воздействие такой тренировки (без предварительного достаточного отдыха) будет усугубляться. Длительное нарушение тренировочного режима может рано или поздно привести к хроническому переутомлению, к состоянию перетренированности.

Различные функции организма восстанавливаются по-разному: одни быстрее, другие медленнее. Поэтому при самоконтроле, проводимом

непосредственно после спортивной нагрузки, нужно соблюдать определенную очередность в записи показателей. Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания восстанавливаются сравнительно быстро и учитывать их следует раньше других. Затем можно измерить жизненную емкость легких, мышечную силу и, наконец, вес тела.

Перед проведением самоконтроля необходимо пройти врачебный контроль (в начале сезона или перед усиленной тренировкой) и его результаты также внести в дневник.

В процессе тренировки надо периодически (каждый месяц) показывать дневник врачу и тренеру, которые сопоставят свои наблюдения с записями в дневнике и сделают выводы о ходе тренировки, заносая их в дневник.

Сравнивая данные первых записей в дневнике с последующими, можно проследить, как влияют занятия спортом на здоровье, правильно ли они проводятся. В связи с этим план тренировки должен постоянно проверяться и уточняться.

Если тренировка построена правильно, если нагрузка соответствует состоянию здоровья, физическому развитию, степени тренированности, полу, возрасту, типу нервной системы и другим индивидуальным особенностям, то кривая спортивных достижений все время растет. При неправильной методике тренировки, неправильном тренировочном режиме эта кривая или неустойчива, или неуклонно падает.

Только при сопоставлении всех данных самоконтроля (полученных в результате добросовестного ведения дневника) со спортивными достижениями самоконтроль может играть важную роль в укреплении здоровья, улучшении физического развития, повышении работоспособности и спортивного мастерства. Иногда у человека нормальные взаимоотношения между центральной нервной системой и внутренними органами нарушаются, в результате чего появляются те или иные неприятные ощущения: плохое настроение и самочувствие, сердцебиение, одышка, головные боли, чувство усталости. Субъективные переживания могут быть сигналами нарушений в состоянии внутренних органов. Известный физиолог проф. Ухтомский считает, что «субъективные показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать».

Обычно врачи разделяют данные состояния организма человека на субъективные и объективные. Такое разделение является условным. Однако в целях удобства изложения данные самоконтроля мы также делим на субъективные и объективные.

Настроение. Большое значение для эффективности тренировочного процесса имеет хорошее, бодрое настроение спортсмена. Известны случаи, когда у спортсменов под влиянием гнетущего настроения ухудшалось физическое состояние: снижался вес, уменьшалась сила, выносливость, понижались уровень

тренированности и спортивные результаты. У некоторых спортсменов это приводило к тому, что за короткий период времени они теряли многое из того, что приобрели в течение длительной и упорной тренировки.

Известно также, что занятия физической культурой и спортом, систематические тренировки и участие в соревнованиях улучшают настроение: к человеку приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Это привлекает к занятиям физической культурой и спортом миллионы советских людей, независимо от возраста, пола и профессии.

Учитывать влияние физических упражнений, тренировки, соревнований на настроение можно, придерживаясь следующих характеристик: настроение хорошее (жизнерадостное), настроение удовлетворительное (спокойное, ровное), настроение неудовлетворительное (подавленное).

Самочувствие. Деятельность сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных нормальных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают неприятных ощущений – в таких случаях говорят о нормальном самочувствии. Самочувствие служит хорошим показателем влияния физических упражнений на организм.

У спортсменов плохое самочувствие иногда бывает при чрезмерно больших нагрузках в тренировочных занятиях или соревнованиях. Чем больше завышена нагрузка, чем больше она не соответствует индивидуальным особенностям спортсмена, состоянию его здоровья, физическому развитию, уровню его тренированности, тем резче бывает выражено плохое самочувствие.

Отмечают самочувствие: хорошее (ощущение силы и бодрости), удовлетворительное (некоторая вялость, но нет резко выраженного упадка сил), неудовлетворительное (заметная слабость, угнетенное состояние).

Если плохое самочувствие наблюдается на протяжении длительного периода времени и одновременно с этим отмечаются другие неблагоприятные признаки состояния здоровья и, кроме того, снижаются спортивные результаты, то спортсмену необходимо обратиться к врачу.

Усталость и утомление. Занятия физическими упражнениями, гимнастикой, играми, спортом, туризмом и особенно соревнования требуют от участников большого физического и нервного напряжения, иногда на протяжении нескольких дней и даже нескольких месяцев. При таком нервно-физическом напряжении спортсмен, естественно, утомляется, работоспособность его снижается.

При всех прочих равных условиях, чем более выражено утомление, тем энергичнее протекают процессы восстановления сил. Поэтому, если спортсмен в процессе тренировочных занятий или состязаний щедро расходует свою энергию, то затем во время отдыха он восполняет ее с избытком.

Появление утомления в процессе тренировочных занятий и соревнований – явление естественное, закономерное, это физиологический процесс, нормально протекающий в организме здорового человека. Следовательно, такое утомление не только не вредно для здоровья спортсмена, но физиологически необходимо для него. Поэтому не следует бояться утомления – оно является средством тренировки, средством упражнений, средством повышения работоспособности, степени физической подготовленности и тренированности. Вот почему спортсмен правильно поступает, когда доводит себя до какой-то определенной степени утомления на тренировке, а не прекращает ее при появлении первых признаков усталости (небольшая одышка, учащенное сердцебиение, легкая испарина). Борьба с таким утомлением было бы неправильно. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в состояние переутомления, когда оно не исчезает на следующий день, к очередному занятию, когда оно начинает истощать нервную систему и для восстановления сил требует все больше и больше времени.

Если спортсмен не болен, не ослаблен болезнями, если он соблюдает правила гигиены и режим, то усталость, ощущаемая им после тренировочных занятий и соревнований, не может вызвать ничего другого, кроме приятного желания отдохнуть. В нашей спортивной практике мы обычно встречаемся с такими формами и степенью утомления, которые быстро проходят, после соответствующего отдыха и не только не вызывают в организме нарушений, но, как правило, способствуют расширению его функциональных возможностей, повышению тренированности и росту спортивно-технических результатов. Это происходит благодаря слаженности в работе органов и систем организма. Такая слаженность в работе организма достигается не вдруг, а постепенно, в процессе тренировки на протяжении длительных занятий. Вот почему хорошо тренированные спортсмены менее утомляются, менее чувствуют усталость, чем нетренированные или плохо тренированные новички в спорте после той же физической нагрузки.

Одним из главных затруднений для правильной оценки усталости является значительное влияние на самочувствие различных эмоций, могущих усиливать или, наоборот, подавлять, «маскировать» чувство усталости. Даже при самом сильном, предельном утомлении человек может почти совсем не чувствовать усталости, если он находится в веселом, радостном настроении или в возбужденном состоянии. Нередко приходится наблюдать, как, увлекшись какой-нибудь интересной игрой, дети, подростки, юноши, девушки и взрослые люди не замечают усталости. И, наоборот, чувство усталости резко ощущается под влиянием неудач, тяжелой обстановки в семье, на производстве, в спортивном коллективе. Вот почему при одном и том же объеме и интенсивности нервно-физических напряжений спортсмены-победители чувствуют усталость в меньшей степени, чем побежденные.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степени утомления		
небольшая	значительная	резкая (большая)	
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений в ногах	Замедленное выполнение команды, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб нет	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления, головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго

Работоспособность. Наиболее характерным показателем состояния организма является работоспособность человека, т. е. способность организма, а также отдельных органов (сердца, легких) и их систем выполнять определенную, присущую им работу, функцию.

На работоспособность влияет много причин: общее состояние организма, состояние здоровья, возраст, настроение, степень физического развития, уровень общей физической подготовленности и тренированности, интенсивность и объем спортивной нагрузки, утомление от предшествующей производственной работы, быстрота восстановления сил.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями, соблюдение режима, отдыха, достаточный сон, полноценное питание, разумное закаливание солнцем, воздухом и водой, массаж – все это способствует повышению работоспособности. Малокровие, нарушение режима, недостаточный сон и неполноценное питание понижают работоспособность. Работоспособность спортсмена зависит от степени развития у него двигательных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, координации (ловкости) движений – и спортивных навыков. Она проявляется в интенсивности, продолжительности и количестве физической работы и измеряется этими показателями.

Спортивная тренировка способствует улучшению координации движений, автоматизации двигательных актов, совершенствованию регуляции всех функций в организме, экономизации энергетических процессов, расширению всех функциональных возможностей организма.

Экономизация – выработанная в результате тренировки способность выполнять стандартную физическую нагрузку с меньшей затратой энергии и большим коэффициентом полезного действия.

Вот почему основным средством повышения работоспособности является тренировка.

В результате систематической круглогодичной тренировки организм спортсмена способен быстро повысить свою работоспособность для выполнения любых спортивных напряжений, как в условиях тренировочных занятий, так и в условиях соревнований. Без методически правильной, систематической и длительной тренировки спортсмен не может добиться высокого уровня тренированности и высоких спортивных результатов.

Однако выдающиеся спортсмены достигли вершины спортивного мастерства еще и потому, что они, кроме длительной и регулярной тренировки, занимались также общей физической подготовкой и всесторонним физическим развитием. Поэтому естественно, что у начинающих спортсменов работоспособность явно ниже, чем у разрядников и мастеров спорта, что работоспособность спортсменов, как женщин, так и мужчин, отличается от работоспособности не занимающихся спортом. Работоспособность у спортсменов, имеющих различную специализацию, различна. Существует разница между работоспособностью тех, кто тренируется на скорость, и работоспособностью тех, чья деятельность требует выносливости.

Индивидуальные исследования и самонаблюдения с определением степени работоспособности помогают спортсмену устанавливать изменения в состоянии тренированности. Работоспособность определяют, как по объему и интенсивности нагрузки, так и по ответным изменениям организма на выполненную мышечную работу. При помощи функциональных проб исследуют реакцию аппарата кровообращения на дозированную физическую нагрузку и по характеру получаемых данных судят о степени функциональной приспособляемости сердечно-сосудистой системы и уровне спортивной работоспособности.

Учеными давно доказано, что высокий уровень работоспособности спортсмена и его выдающиеся результаты достигаются не только благодаря отличному физическому развитию, овладению двигательными навыками, техникой и тактикой, но и благодаря расширению функциональных возможностей организма и приспособлению его к напряженной спортивной деятельности. И, наоборот, отсутствие или низкий уровень тренированности и спортивных результатов наблюдаются в тех случаях, когда в организме спортсмена или в отдельных его органах и системах эта приспособляемость снижена.

Уровень тренированности и работоспособности спортсмена зависит от согласованной деятельности всех органов и систем организма. Вот почему для правильной оценки состояния здоровья и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом, большое значение имеет всестороннее комплексное обследование. Во врачебно-спортивной практике среди других методов исследования ведущее место занимает функциональное исследование сердечно-сосудистой системы с применением сложной аппаратуры. Простые методы функционального исследования также дают определенное представление о состоянии работоспособности натренированности человека, поэтому они и применяются в практике самоконтроля. В частности, определение работоспособности сердца при помощи функциональных проб дает довольно точные результаты и может быть с успехом использовано в самоконтроле.

В дневнике самоконтроля работоспособность отмечается как повышенная, обычная или пониженная. Если работоспособность понижается, важно найти и указать ее причины. При мышечной работе уровень работоспособности обычно периодически изменяется: в определенный момент он повышается, например, после разминки (результат вработываемости), а затем постепенно понижается, что служит основным признаком утомления.

Иногда пониженная работоспособность наблюдается в течение очень короткого периода времени - на протяжении одного дня. Такое состояние называют недомоганием.

Недомогание может быть вызвано многими внешними и внутренними причинами, временно понижающими работоспособность даже хорошо тренированных спортсменов. Среди этих причин наиболее часты состояние при менструации или состояние нервозности, вызванное перенапряжением нервной системы или чрезмерной, срочной и ответственной работой, семейными неурядицами, излишним увлечением солнечными ваннами, купанием и плаванием, употреблением спиртных напитков. Каждый занимающийся должен своевременно распознавать причины понижения работоспособности и уровня тренированности и соответственно изменять режим и план тренировки, аккуратно записывая свои наблюдения в дневник самоконтроля.

Желание заниматься физическими упражнениями, тренироваться зависит от тех же причин, что и работоспособность, а также от стремления спортсмена к высоким спортивным достижениям, к победе на предстоящих соревнованиях. Желание тренироваться в значительной мере зависит от методики проведения занятий и педагогического мастерства преподавателя или тренера, от правильного распределения нагрузки, умелой дозировки, эмоциональной насыщенности занятий. Желание заниматься физическими упражнениями характерно для большинства любителей спорта, которым они приносят «мышечную радость», хорошее настроение, прилив сил и бодрость.

Желание заниматься – очень важный показатель повышения жизнедеятельности организма и укрепления здоровья. Если такого желания нет, то это является одним из признаков переутомления, перенапряжения, перетренированности или недомогания.

В дневнике самоконтроля отмечают: «сильное желание», «занимался с энтузиазмом», «охотно пошел на тренировку», «не было желания», «заставил себя пойти на занятия», «отвращение к занятиям» («не могу видеть мяча», клюшки, лыж), к месту занятий («не могу видеть ковра», ринга, бассейна).

Сон. Восстановление сил и работоспособности организма после тренировочных занятий и соревнований имеет первостепенное значение. Наиболее эффективным средством отдыха является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов, всех клеток нервной системы. Чтобы отдых во время сна был полноценным, спортсмен должен спать в благоприятных условиях внешней среды. Быстрому засыпанию способствуют так называемые однообразные раздражители: темнота, тишина, монотонные звуки (например, тиканье часов, журчание воды). Последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до сна. Перед сном не следует курить, пить крепкий чай и кофе.

Спать рекомендуется без нательного белья, чтобы кожа подвергалась воздействию воздуха. Во время сна нельзя закрывать голову одеялом. Лежать нужно на правом боку и так, чтобы все части тела были расслаблены.

В период усиленной тренировки полезно спать днем после еды, так как это повышает работоспособность во второй половине дня. Послеобеденный сон должен быть непродолжительным и вызывать чувство бодрости. Если после пробуждения возникает неприятное самочувствие, спать днем не следует.

Особенно необходим достаточно продолжительный и регулярный сон спортсменам, применяющим в тренировках повышенные нагрузки, а также выступающим в соревнованиях, связанных с большим нервным напряжением. Другими словами, чем тяжелее дневной труд и интенсивнее спортивная деятельность, тем полноценней должен быть ночной отдых – сон.

Ночной сон ничем нельзя заменить, но если спортсмену приходится работать ночью, то он должен хорошо отдохнуть днем. Недопустимо сразу после ночной смены идти на тренировку и тем более на соревнования.

Некоторые спортсмены задолго до выступлений испытывают нервное возбуждение, в результате чего сон у них нарушается.

Систематическое недосыпание, бессонница и другие нарушения сна могут быть причиной переутомления нервной системы, ее истощения, заболеваний организма, снижения общей и спортивной работоспособности, появления состояния переутомления и перетренированности. В таких случаях необходимо сообщить об этом тренеру и обратиться к врачу.

Аппетит. Чем больше физическая нагрузка, тем лучше должен спортсмен питаться, так как потери энергетических веществ (белков, жиров и углеводов) в организме тренирующегося человека увеличиваются.

Расходуя энергию, спортсмен теряет в весе. Обычно в начале тренировки вес уменьшается (понемногу «тает» накопленный жир и теряется вода, обуславливающие относительную полноту), одновременно с этим развивается аппетит. Постепенно, через 1-1,5 месяца, вес восстанавливается, а потом, в результате роста мышечной ткани, начинает увеличиваться. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях и болезнях и затем вновь восстанавливается.

У здорового человека, обычно, хороший аппетит. Но часто при неправильном тренировочном режиме, при излишней нагрузке, не соответствующей индивидуальным особенностям, при перетренированности спортсмен теряет аппетит, его перестает интересовать пища, ест он «через силу». Таким образом, на основании субъективного ощущения – аппетита – спортсмен может в какой-то мере судить о том, правильно или неправильно проводятся тренировочные занятия.

Каждому спортсмену известно, что хороший аппетит и правильное питание способствуют росту спортивных результатов. Поэтому спортсмен должен внимательно наблюдать за аппетитом и полноценно питаться.

Надо следить за состоянием аппетита еще и потому, что отсутствие аппетита часто является признаком болезни. В каждом конкретном случае этот вопрос может решить врач.

В дневнике самоконтроля аппетит оценивается как хороший (нормальный), удовлетворительный (непостоянный), плохой (отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенная жажда).

Боли в мышцах. В подготовительном периоде тренировки у спортсменов довольно часто появляются боли в мышцах. Обычно эти боли чувствуются в тех мышцах, которые раньше не вовлекались в напряженную работу. Боли появляются не во время тренировки, а после нее – в период отдыха, причем чаще всего в тех случаях, когда спортсмен долго не тренировался или данная тренировка оказалась для него непривычной. Например, после первых весенних тренировок у бегунов и футболистов болят икроножные мышцы и мышцы бедер. Боли в мышцах, как правило, сопровождаются ощущением в них тугоподвижности, одеревенелости и могут беспокоить несколько дней.

У хорошо тренированных спортсменов, привыкших к значительным физическим напряжениям в течение большей части года, и особенно у тех, кто тренируется круглогодично, таких болей обычно не бывает.

Боли в мышцах не причиняют никакого вреда организму, но они могут лишить начинающего спортсмена удовольствия от тренировки и заставить его отказаться от дальнейших занятий. Разумеется, прекращать тренировки в таких

случаях не следует. Наоборот, нужно продолжать занятия, но вначале несколько снизить нагрузку, а в дальнейшем постепенно повышать ее и одновременно увеличивать продолжительность занятий. После нескольких регулярных тренировок мышечная боль исчезает бесследно. Предупредить боли в мышцах можно массажем.