

Аннотация основных методических разработок по атлетической гимнастике

В настоящем методическом пособии даны учебные программы по атлетической гимнастике для учащихся среднего и старшего школьного возраста, методики развития силовых способностей с учётом анатомо-физиологических особенностей занимающихся и техники их выполнения; таблица антропометрии учащегося; личная карта отслеживания эффективности усвоения программы; комплексы упражнений в таблицах; методика составления индивидуального комплекса упражнений; питание спортсмена и совместимость продуктов. Пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры, тренеров ДЮСШ, а также для занимающихся атлетической гимнастикой самостоятельно.

Актуальностью данной методической разработки является то, что на сегодняшний день гимнастика остаётся одним из самых эффективных средств физического воспитания. Упражнения в зале атлетической гимнастики отличаются доступностью и разнообразием, являются хорошим средством для укрепления здоровья, оказывают положительное влияние на деятельность жизненно важных органов. Разработанная методика использования тренажёрных устройств на занятиях атлетической гимнастикой базируется на выполнении упражнений соответствующих по своим параметрам нагрузки, функциональным возможностям учащихся.

Цель методической разработки состоит в гармоничном строительстве, развитии и совершенствовании своего тела, а, следовательно, и духа.

Цель достигается при выполнении ряда задач:

- постоянные и регулярные тренировки;
- постепенное увеличение, как нагрузки, так и интенсивности тренировок;
- соблюдение правильности выполнения упражнений;
- умелое использование программ, комплексов;
- соблюдение диеты, суточного режима.

В методической разработке предлагается четыре комплекса стандартного образца, на основе которых по истечению четырёх месяцев будет и результат и картина роста силы и объёмов.

Благодаря таблице антропометрии в течение короткого промежутка времени опытным путём мы сможем составить комплекс, отвечающий всем требованиям и принципам роста мышечной массы и силы.

Для чего нужна таблица антропометрии? Изменение объёмов и массы тела - одна из важнейших задач атлетической гимнастики. По средством правильной тренировки с отягощениями можно как увеличить, так и уменьшить объёмы частей тела. Наращивание массы и её сброс являются изменениями антропометрии тела.

Как правильно вести таблицы:

1. Все части тела нужно измерить в самых широких местах (в пиках). Желательно в напряжённом состоянии.
2. Шея - вытянута. Сантиметровая лента должна лечь на кадык.
3. Рука – отведена в сторону, поднята на уровень плечевого сустава, согнута в локте и напряжена. Кисть сжата в кулак.
4. Голень – стоя на носке отмечать по пикам икроножной мышцы.

5. Грудь – измеряется вместе со спиной по соскам, одновременно напрягая и спину и грудь.

6. Талия – мерить по пуповине, сильно втянув живот в себя. В этом случае вы не обманите себя, дела замер в следующий раз.

7. Бедро – измерить в работе в пике мышцы ближе к паху.

8. Рост и вес измеряются обычным стандартным способом.

Таблица заполняется в сантиметрах и обязательно ставится дата замеров.

Антропометрия

№	Название частей тела	Исходный результат	<i>Картина изменения объемов мышечной массы</i>												Желаемый результат			
			<i>Дата промеров (антропометрии)</i>															
1.	Шея																	
2.	Рука																	
3.	Голень																	
4.	Грудь																	
5.	Талия																	
6.	Бедро																	
7.	Рост																	
8.	Вес																	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» содержит педагогическую диагностику отслеживания эффективности реализации программы, которая предусматривает ведение учащимися специальной тренировочной тетради – «Календарь атлета», который отражает данные обследований, замеров, результаты тестирования и успехи занимающихся.

Личная карточка отслеживания эффективности освоения образовательной программы

№ п/п	Ф.И.О.	I год обучения		II год обучения		III год обучения		Примечание
		1-ое п/г	2-ое п/г	1-ое п/г	2-ое п/г	1-ое п/г	2-ое п/г	
1.	Уровень освоения теоретического материала							
2.	Уровень освоения техники выполнения упражнений							
3.	Уровень сформированности волевых качеств личности							
4.	Уровень развития силовых способностей							
5.	Личные достижения обучающегося							

Гиперэкстензия																
Становая тяга																
Жим гантелей стоя																
Сгибание рук со штангой стоя (бицепс)																

Стоит отметить, что показателем уровня силовых способностей являются качественные и количественные изменения силовых показателей учащихся в сравнении с началом учебного года.

Комплексы упражнений

Начать заниматься атлетической гимнастикой в первый раз или после длительного перерыва, практически одно и то же. Вся разница заключается в весе снаряда.

Задача первого комплекса:

- загрузить по возможности все мышцы скелета;
- процесс адаптации организма к физическим нагрузкам;
- вывод молочной кислоты

(первая неделя по 2 подхода; вторая неделя по 3 подхода; третья неделя по комплексу)

Срок выполнения комплекса не менее 20 дней, но не более 40 дней.

1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

Комплекс № 1

№ п/п	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1.	Разминка (произвольная)	-	-	-	15 мин
2.	Разножка (выпады)	3	10	20%	от соб. веса
3.	Пуловер	4	15	10%	от соб. веса
4.	Жим лежа (горизонтально)	4	8	50%	от соб. веса
5.	Наутилус	4	10	Путем подбора на 10 повторений (чисто)	
6.	Тяга за голову	4	10	70%	от соб. веса
7.	Разводка стоя через стороны	4	8	5%	от соб. веса
8.	Сгибание рук сидя с гантелями	4	8	10%	от соб. веса
9.	Разгибание рук в блоке	3	12	Путем подбора на 12 повторений чисто	
10.	Пресс. Подъем туловища	4	10/15	-	-

Процесс адаптации организма к новому двигательному режиму уже пройден, теперь пробуем загрузить основные части тела (базовыми) упражнениями, но пока на каждый день.

Сроки выполнения комплекса 30-40 дней

1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

Комплекс № 2

№ п/п	Упражнения	Подход	Повто- рение	Вес снаряда	Примечания
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Приседание	4	8	60-70%	от соб. веса
3.	Пуловер	4	8	15%	
4.	Жим лежа	4	8	60-70%	от соб. веса
5.	Разводка в горизонтальном положении	4	8	10%	-«-
6.	Брусья	4	8	подобрать на выполнение 8 повторений	
7.	Тяга к груди	4	12	60-70%	от соб. веса
8.	Тяга к животу	4	8	50-60%	-«-
9.	Сгибание рук со штангой (биц)	4	8	30-40%	-«-
10.	Джеронда	4	8	на 8 повторений чисто	
11.	Пресс в висе	3	10	-	
12.	Пресс подъем туловища	3	20	-	

Комплекс упражнений № 3 интересен тем, что в нём мы впервые начинаем применять «лёгкий тренинг» немного приближённый к аэробному. Включая чередование «лёгкой» и «тяжёлой» тренировки способствует проработке различных групп волокон в мышцах (А и Б), но также изучим влияние лёгкого тренинга на рост объёмов и силы в течении выполнения данного комплекса.

«Лёгкая» и «Тяжёлая» тренировки чередуются через день отдыха.

1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

Комплекс № 3 (часть 1)

№ п/п	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
	«Тяжелая»				
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Приседание со штангой	4	8	предельно рабочий вес на 8 повторений	
3.	Жим платформы ногами лежа	4	6	-«-	
4.	Жим лежа в горизонтальном положении	4	8	-«-	
5.	Жим гантелями под углом 45°	4	8	-«-	
6.	Тяга за голову в блоке	4	8	-«-	
7.	Тяга гантели к животу с опорой	4	8	-«-	
8.	Сгибание рук стоя со штангой	4	8	-«-	
9.	Сгибание рук сидя с гантелями	4	8	-«-	
10.	Разгибание рук в блоке стоя	4	10	-«-	
11.	Пресс «скручивание»	4	до отказа		

Комплекс № 3 (часть 2)

№ п/п	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
	«Легкая»				
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Разножка SS*	5	15	40-%	от соб. веса
3.	Пуловер SS*	4	15	10%	от соб. веса
4.	Жим сидя гантелями под углом 45°	5	15	20%	-«-
5.	Наutilus	5	15	20%	-«-
6.	Жим сидя над собой штангой	4	12	30%	-«-
7.	Разводка стоя через стороны	4	12	10-15%	-«-
8.	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями	4	15	10%	-«-
9.	Джерондо	4	~	15%	-«-
10.	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)	4	12	20%	-«-
11.	Разгибание рук в блоке стоя	5	15	10-20%	-«-
12.	Пресс в висе	4	~	до отказа	

SS* - знак супер серии, чередование упражнений без перерыва между ними.

Изучение комплекса упражнений № 4 подразумевает отдельную тренировку по группам мышц антагонистов на неделю (условно).

1+1; 3+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

Комплекс № 4

№ п/п	Упражнения первого дня тренировок	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Голень в блоке	5	10	Предельно допустимый вес снаряда на 10 повторений	
3.	Голень от стены	5	15	тоже на 15 повторений	
4.	Разгибание рук лежа ото лба	4	10	-«-	
5.	Разгибание рук в блоке	4	12	-«-	
6.	Сгибание рук стоя со штангой	4	8	-«-	
7.	Джерондо	4	8	-«-	
8.	Сгибание руки сидя с опорой о колено	4	8-10	-«-	
9.	Пресс в висе	4	15	с фиксацией под углом 90° на счет раз-два	
№ п/п	Упражнения второго дня тренировок	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Разножка	4	10	20%	от соб. веса
3.	Сгибание ног в бл.	4	8	предельно допустимый вес на 8 повторений	

4.	Разгибание ног в бл.	4	8	-«-	
5.	Жим штанги из-за головы	4	8	-«-	
6.	Разводка стоя через стороны	4	8	-«-	
7.	Подъем гантели перед собой до уровня глаз	4	8	-«-	
8.	Пресс подъем туловища	4	20	5 кг	
№ п/п	Упражнения третьего дня тренировок	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1.	Разминка	-	-	-	15 мин
2.	Жим лежа в горизонтальном положении	4	8	предельно допустимый вес на 8 повторений	
3.	Разводка под углом 45°	4	8	25-30%	от соб. веса
4.	Наutilus	4	8	предельно допустимый вес на 8 повторений	
5.	Брусья	4	10	5-10 кг	
6.	Тяга за голову в блоке	4	10	свой собственный	
7.	Тяга к животу в блоке	4	18	предельно допустимый вес на 8 повторений	
8.	Гиперэкстензия	4	10	-	
9.	Пресс скручивание	4	~	до отказа	

Питание

Полноценное питание очень важно для растущего организма подростков в целом и при занятиях атлетической гимнастикой в частности. Следует помнить, что организму необходимы жиры и углеводы в той же степени, что и белок, в примерном соотношении:

углеводов – 60 %

жиров – 20 %

белков – 20 %

В обыденной жизни учащийся получает все полезные и необходимые вещества из обычной пищи. Но при занятиях атлетической гимнастикой необходимо помнить, что увеличивается двигательный режим, а для этого и потребление необходимого должно быть увеличено. Без усиленного питания результаты будут расти очень медленно. А если к тому же питание будет несбалансированным (неправильным), то результаты могут оказаться далеко нежелательными. Отсюда следуют некие правила:

- а) продукты должны быть хорошего качества и как можно более разнообразны;
- б) потребление основных веществ должно быть сбалансировано в процентном соотношении;
- в) по возможности сократить до минимума потребление пустых углеводов: пирожные, мучные изделия, сахар и т.д.
- г) не запивать съеденное сразу: ни водой, ни соком, ни любой другой жидкостью, тем более газировкой.

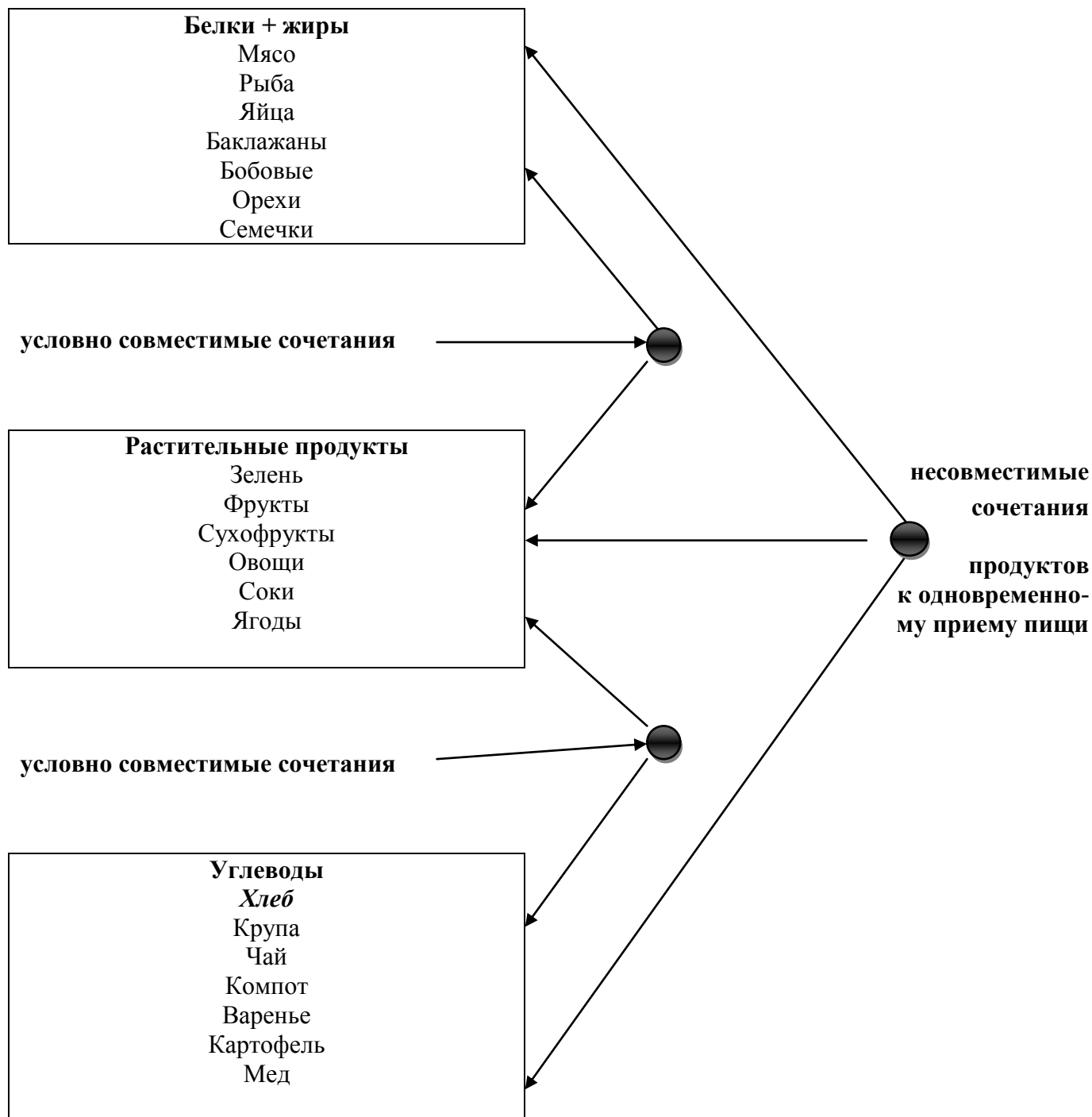
д) забыть о трёхразовом комплексном питании (первое, второе, третье с обязательным компотом – губительно для системы пищеварения). Должно быть 5-6 приёмов пищи.

Практически без особых ограничений можно есть свежие овощи и фрукты.

Перечень продуктов питания
(с содержанием белка на 100 граммов)
рекомендуется для тренировок с отягощениями

<i>Продукт питания</i>	Вареные	Сырые	Особая отметка	Примерное количество белка (в гр)
Рыба речная, морская (в среднем)	отварная	-	продукт № 1	от 26,0 до 68,0
Куриная грудка	отварная	-	продукт № 2	21,0
Говядина	отварная	-	-	22,5
Свинина	отварная	-	-	16,5
Печень	отварная	-	-	17,4
Колбасы, сардельки, сосиски	-	-	Разного приготовления	от 12,0 до 19,0
Творог жирный	-	-	Продукт № 3	13,2
Творог обезжиренный	-	-	Продукт № 3	16,1
Яичный белок	отварной	-	Продукт № 4	12,5
Яичный порошок	-	-	-	44,0
Бобы соевые	-	сырые	-	34,0
Соевый порошок	-	-	-	до 65,0
Горох	отварной	-	-	23,4
Гречка	отварная	-	-	12,5
Манная крупа	отварная	-	-	11,2
Овсянка	отварная	-	-	13,0
Перловая	отварная	-	-	9,0
Рис	отварной	-	-	7,6
Орехи фундук	-	сырые	-	18,0
Орехи арахис	-	сырые	-	27,5
Сыр	плавленый	-	-	23,0
Картофель	отварной	-	-	2,0
Макароны	отварные	-	-	9,0
Далее в данной таблице приведены продукты, ценные не за счет белка, а за счет витаминов и минералов				
Капуста	-	свежая	-	1,8
Лук зеленый	-	свежий	-	1,3
Морковь	-	свежая	-	1,5
Яблоки	-	свежие	-	0,4
Бананы	-	свежие	-	0,5
Финики	-	свежие	-	2,5
Чернослив	-	-	-	2,1
Курага	-	-	-	2,3
Изюм	-	-	-	2,0
Хлеб, как источник углеводов				
Ржаной	-	-	-	6,3
Пшеничный	-	-	-	8,4
Сухари	-	-	-	12,0

П Р И М Е Р Н А Я
схема совместимости продуктов питания
для лучшего усвоения системой пищеварения.



Основными критериями образовательного процесса являются: постепенное увеличение физических нагрузок, последовательность, регулярность занятий спортом. При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале, укомплектованном тренажёрами, гантелями, гирями, штангами, зеркалами.

Индивидуальный комплекс

Начало выполнения _____
числа _____

до какого

Цикличность выполнения

Лёгкая

Тяжёлая (ненужное зачеркнуть)

№ п/п	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания

При составлении индивидуального комплекса устанавливаются размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это помогает извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методических возможностей занятий силовыми упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие силы отдельных или всех мышечных групп, работоспособности.