

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Костанайский государственный педагогический институт  
Кафедра теории и практики физической культуры, спорта и туризма  
ГУ «Физико-математический лицей отдела образования  
акимата города Костанай»

**Шилов И.А.**

**Программа по атлетической гимнастике  
для учащихся 8-11 классов  
общеобразовательной школы**

**Учебно-методическое пособие**

Костанай, 2017 г.

**УДК 373**  
**ББК 74.267.5**  
**Ш59**

**Автор:**

Шилов И.А. - старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма КГПИ.

**Рецензенты:**

Мамиев Н.Б. - кандидат педагогических наук;

Огиенко Н.А. - кандидат педагогических наук, зав.кафедрой ТиПФКСиТ КГПИ

**Шилов И.А.**

**Ш 59 Программа по атлетической гимнастике для учащихся 8–11 классов общеобразовательной школы / И.А. Шилов. – Костанай: КГПИ, 2017. – 83 с.**

**ISBN 978-601-321-621-8**

Программа по атлетической гимнастике составлена для студентов факультета физической культуры и спорта специальности «Физическая культура и спорт» и учителей физической культуры общеобразовательных школ и колледжей.

Настоящее пособие, рассчитанное на новичков, поможет атлетам сравнительно быстро ощутить огромную пользу упражнений с отягощениями.

Предназначено для учителей физической культуры, а также студентов факультета физической культуры, спорта и туризма.

УДК 795.4 (075,8)  
ББК 75.6 я7

Рекомендовано к изданию решением Учёного совета  
Костанайского государственного педагогического института

**ISBN 978-601-321-621-8**

© Шилов И.А., 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1.История и становление атлетической гимнастики.....	7
2.Пояснительная записка.....	13
3.Содержание программы для учащихся 8-9 классов общеобразовательных школ (14-15 лет, первый год обучения).....	17
4.Содержание программы для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ (16-17 лет, второй год обучения)....	20
5.Методические условия реализации программы.....	24
6.Методика развития силовых способностей старшеклассников средствами атлетической гимнастики в процессе физического воспитания на уроках физической культуры и секционных занятиях....	26
7.Пояснительная записка к вводу курсу атлетической гимнастики для юношей старшеклассников, занимающихся на уроках физической культуры.....	27
8.Пояснительная записка к основному курсу атлетической гимнастики для юношей старшеклассников, занимающихся на уроках физической культуры.....	28
9.Пояснительная записка к вводу курсу атлетической гимнастики для юношей старшеклассников, занимающихся на секционных занятиях.....	30
10.Пояснительная записка к основному курсу атлетической гимнастики для юношей старшеклассников, занимающихся на секционных занятиях.....	32
11.Методические рекомендации по назначению и оборудованию атлетического зала.....	34
12.Методические рекомендации по выполнению правильного дыхания в атлетической гимнастике.....	37
13.Методические рекомендации по технике выполнения упражнений в атлетической гимнастике.....	39
14.Рекомендации по технике выполнения упражнений для развития мышц спины.....	40
15.Рекомендации по технике выполнения упражнений для развития верхней части спины с использованием Т-образной штанги.....	40
16.Рекомендации при выполнении упражнения –жим лёжа.....	41
17.Характеристика и назначение групп специальных упражнений в атлетической гимнастике.....	41
18.Методика занятий атлетической гимнастикой.....	43
19.Первая тренировочная программа.....	44
20.Вторая тренировочная программа.....	45
21.Третья тренировочная программа.....	45
22.Упражнения со штангой для первой–третьей программы.....	45
23.Четвёртая тренировочная программа.....	46

24.Пятая тренировочная программа.....	46
25.Шестая тренировочная программа.....	46
26.Упражнения с гантелями для четвёртой–шестой программы.....	46
27.Упражнения с отягощениями по изометрической методике.....	47
28.Упражнения с гирями.....	48
29.Упражнения с резиновым амортизатором.....	48
30.Упражнения с эспандером.....	48
31.Шестимесячный план занятий. Первый комплекс упражнения с отягощениями и резиновым амортизатором.....	49
32.Второй комплекс: упражнения с отягощениями и резиновым амортизатором.....	50
33.Третий комплекс: упражнения с отягощениями и резиновым амортизатором.....	51
34.Четвёртый комплекс: упражнения со штангой. Для мышц плечевого пояса, груди, сгибателей и разгибателей рук.....	52
35.Упражнения с гирями.....	54
36.Примерные комплексы с гирями .....	57
37.Упражнения с гантелями.....	58
38.Комплекс для подготовленных атлетов от 16 лет и выше.....	62
39.Упражнения с гантелями 2–5 кг (до 15 кг).....	62
40.Упражнения с диском.....	63
41.Упражнения с эспандером.....	65
42.Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастике.....	67
43.Возрастные особенности тренировки.....	69
44.Самоконтроль в атлетической гимнастике.....	71
45.Некоторые физиологические особенности при занятиях атлетической гимнастики.....	76
46.Организация занятий атлетической гимнастикой.....	78
47.Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале.....	79
48.Нормативные требования для занимающихся атлетической гимнастикой.....	81
Список использованной литературы.....	82

«Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм».

*Профессор И.М. Серкизов-Серазини*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Один из основателей атлетизма и тяжелоатлетического спорта в России Л. Чаплинский писал: «Как должны быть герои духа и вдохновения, так и нужны и апостолы и носители силы. И те и другие являются верстовыми столбами культуры, всё равно духовный или телесной»...

Жизнь – это движение, движение ничтожных и крупных частиц, частей и единого, простого и сложного. Организм закладывается природой из необходимости движения – от рождения и до последнего часа.

Движение – самое естественное из состояний. Эволюция протекала в тесном единении с движением, именно оно обеспечивало выживание и именно оно закаляет, укрепляет и готовит к испытаниям. Поэтому статика опасна, даже более того – губельна. Однако если человек поставлен в безвыходное положение, он и в статике сумеет добиться очень много-такого многого, что упражнения, доступные в подобном состоянии, вполне будут обеспечивать жизнь.

Опасно лишь бездеятельность, в ней угасание организма. Самые важные достоинства движений, на мой взгляд, – это укрепление мышечного аппарата, в том числе и сердечно-сосудистого, насыщение организма кислородом, его механическая тряска и потение. Энергичная циркуляция крови как результат движения – это обогащение её, а следовательно, и тканей не только кислородом, но и всеми нужными веществами. Это совсем другая энергия обмена. В вялом кровообращении – начало многих заболеваний. И лечатся они лишь движением.

Тренировка способствует этой первой природной потребности – движению. Работа не только строит орган, но и согласовывает деятельность совокупности органов, так и каждого органа в отдельности. Только через работу можно добиться более или менее согласованной деятельности всего организма.

Ничего нового в оздоровительном себе физическими упражнениями вкупе с режимом и продуманным питанием нет. Подобные методики имеют почтенную давность. Просто каждый из нас, сталкиваясь с бедой и обращаясь к движению как к источнику здоровья, открывает для себя давно открытое. Оздоровительных систем великое множество, и это естественно: разные судьбы, разные люди, стало быть, и разный природный материал. И в этом обилии нет ничего плохого, у каждого есть возможность выбрать что-то по себе. Универсальных систем нет, да они и нереальны. Лучшая та, которая нам подходит, и конечно же та, которая наиболее полно удовлетворяет общим принципам оздоровления.

Организм природой рассчитан на определённую работу, без неё он хиреет, а физиологические процессы теряют согласованность. Поэтому нет ничего

удивительного в том, что одни крепнут от бега, другие – от гимнастики, плавания и т.п. Без физической работы организм выходит из строя, и это, стало быть, общая посылка всех систем. Их единит и непереносимость веры в целостность физических напряжений.

Без такой убеждённости нет тренировок, точнее – их возрождающего действия.

Общим тренирующим признаком всех систем должно являться повышение пульса и давления при нагрузках. Без этого нельзя получить надёжную и выносливую сердечно-сосудистую систему. Кроме того, без определённого и весьма существенного объёма работы невозможно воздействовать и на обменные процессы.

Для здоровья и большей мощности организма, а стало быть, и его высокой стойкости нужны не зарядки ради пробуждения от сна, а ежедневные тренировки различной интенсивности и различного объёма.

Для успешного противодействия болезням, преодоления каких-то хронических недугов следует в первую очередь поднять уровень здоровья, то есть увеличить жизненную силу, а это возможно лишь через режим и посильную физическую деятельность в форме тренировок.

Часто люди ищут какие-то особые упражнения или приёмы тренировок, но за этим пропадает ценность того, что найдено. Если бы мы серьёзно относились к тому, что уже найдено и освоено, нам вряд ли понадобилось бы ещё каким-либо советы. Существующие средства и методики вполне способны обеспечить любого из нас здоровьем. Надо только пользоваться тем, что, как говорится, лежит на ладони перед каждым. И вообще главное – это начать тренироваться. Бес соразмерного развития тела и, следовательно, его красоты нет подлинной тренировки. Человек не должен быть скрючен и перекошен.

Лучшим средством профилактики и лечения подобных нарушений является атлетическая гимнастика, которая в силу простоты движений доступна абсолютно каждому в любом возрасте. Атлетическая гимнастика позволяет сохранять фигуру, здоровье, бодрость. Это – одна из форм подготовки к современному ритму жизни. Сила, грация, здоровье, порождаемые атлетической гимнастикой, доказывают и утверждают величие духа и красоту преодоления.

Ю.П. Власов,  
Заслуженный мастер спорта Чемпион Олимпийских игр,  
неоднократный чемпион мира, Европы, СССР

## 1. ИСТОРИЯ И СТАНОВЛЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Среди многообразных средств физического воспитания атлетическая гимнастика занимает особое положение. Она известна с глубокой древности. Отягощения в форме снарядов, напоминающих современные гантели, можно видеть на бронзовых предметах Vтысячелетия до н.э., на росписях древнеегипетских храмов, на мозаике и гравюрах тысячелетней давности.

На заре своей истории люди подметили, что физическая работа и, следовательно, любые движения с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее.

Как отмечал А.М.Горький «...стремление к совершенству формы – биологическое стремление, в основе которого лежит желание человека воспитать в себе самом гибкость и силу мускулов, легкость и ловкость движений, это особенно ярко воплощено было древними греками».

Родиной атлетизма стала Древняя Греция, Культ красоты тела, физического совершенства был поднят там, на небывалую высоту. Спортивные снаряды, представляющие собой каменные или металлические ядра, соединённые ручками (гальтеры) – прообраз современных гантелей – древние греки широко использовали не только для развития мышц, но и в лечебно-профилактических важную роль физической культуры в жизни древних народов. Это, прежде всего выдающиеся произведения древних художников и скульпторов, ярко передающих дух времени и образы своих современников. Эти шедевры сохранили для потомков изумительные примеры телесной гармонии.

Систему гимнастических упражнений древних греков унаследовали и римляне. Сохранились изображения века н.э., на которых упражнениями с гантелями занимаются не только мужчины, но и женщины. Знаменитый римский врач и учёный Гален в книге «Искусство возвращать здоровье» приводит целый ряд упражнений, которые он рекомендовал пациентам.

Широко использовал физические упражнения в своей врачебной практике выдающийся учёный Востока Авицена, который писал в книге «Канон врачебной науки», что «..самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».

Несмотря на столь широкую известность и популярность, атлетическая гимнастика как вид спорта сформировать лишь в последнее десятилетие XIX века и первой половине XXвека.

Основоположником развития атлетизма в России стал петербургский врач Владислав Францевич Краевский, который организовал в 1885 г. кружок любителей тяжёлой атлетики, ставший колыбелью русского тяжелоатлетического спорта, профессиональной и любительской борьбы, а позднее и бокса. Кружок В.Ф.Краевского способствовал появлению в России блестящей плеяды атлетов, многие из которых стали впоследствии известны всему миру.

Знаменитым силачом был П.М.Янковский, который тренируясь в кружке В.Ф. Краевского, установил выдающийся по тем временам рекорд – сидя выжал на ладони правой руки гирию весом 48кг.

Выдающимся атлетом того времени был и Сергей Елисеев, который выступал в качестве представителя России на международных соревнованиях по тяжёлой атлетике, неоднократно завоевывал призовые места, а в 1988г. стал чемпионом мира. С. Елисеев, будучи человеком среднего роста, весившим 80кг, успешно соревновался с более тяжёлыми атлетами в соревнованиях без учёта весовых категорий. Один из современников Елисеева вспоминает: «При первом взгляде на него нельзя было даже предположить, что это атлет. Он был невысок ростом, с небольшими бицепсами. Скромный до застенчивости, он совершенно терялся среди громоздких фигур тогдашних атлетов».

Но, пожалуй, самым известным атлетом из числа учеников В.Ф. Краевского был Георг Гаккеншмидт, «русский лев», который в течение многих лет был гордостью российской тяжёлой атлетики и принёс ей мировую славу. Он был одним из самых выдающихся атлетов времени, неоднократно становился чемпионом мира среди профессионалов. До конца жизни Герг Гаккеншмидт, как отмечалось в известном американском тяжелоатлетическом журнале «Стрэнг энд Хэлс», оставался суперменом. «Его физические способности для мужчины, которому перевалило за восемьдесят, в известном смысле достойны такого же восхищения, как и его невероятная сила».

Кружки любительской атлетики возникали в разных городах России, причём их организаторами и руководителями были, как правило, лучшие представители российской интеллигенции. В.А.Гиляровский и А.П. Чехов возглавили Русское гимнастическое общество, А.И. Куприн, один из сильнейших атлетов и борцов Киева, был в числе создателей Киевского атлетического общества. Из этих атлетических школ, принёсших мировую славу русскому спорту, вышли такие известные борцы и атлеты, как И. Поддубный, «король гирь» П. Крылов, братья Елисеевы, И. Шемякин и многие другие.

Примером красоты тела в то время был Е. Сандов. При росте 174 см и весе 90 кг он имел объём шеи, голени и плеча 44см, груди 122см, талии – 80см. Его «школа» атлетической гимнастики получила широкое распространение в 20-30-х гг. в Англии и США. Следует отметить, что русская школа атлетизма, вобравшая в себя научно-теоретические концепции профессора П.Ф.Лесгафта и И.И. Саркизова-Серазини, относились к числу наиболее прогрессивных в мире.

Атлетическая гимнастика – это лишь часть целой системы движений. По определению профессора И.Н.Саркизова-Серазини, «Это одно из самых эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм. Множество упражнений и возможность тонко дозировать нагрузку делают это важное средство оздоровления доступным для людей разного возраста. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает её к настоящему искусству». Сегодня уже почти известно, что гипокинезия – это недостаточность движения, соответствующих физических нагрузок на организм человека. Автоматика, кибернетика, электроника все больше вытесняют физический труд, что неизбежно приводит к снижению двигательной активности. Человек тратит всё меньше и меньше мышечной энергии. Это отрицательно влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме. Физическая бездеятельность, мышечный



голод противоречат «запрограммированной» природе человека, организм которого на протяжении тысячелетий приспособился к большим физическим нагрузкам. От физической бездеятельности мышцы «увядают», уменьшаются в объёме, теряют эластичность. К большому сожалению, многие ещё не осознают всей опасности пагубных последствий малоподвижного образа жизни, не пытаются хоть как-нибудь компенсировать его, не нагружают свои мышцы регулярными упражнениями. А это приводит к нарушению деятельности органов и систем организма. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

О том, что движение является залогом жизни, известно очень давно. Известный французский философ Жан Жак Руссо ещё в XVII в писал: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает бегает, кричит, пусть он пребывает в постоянном движении». «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению», писал И.И.Сеченов. Словом, в движении – жизнь.

В Советском Союзе атлетическая гимнастика культивировалась более 30 лет, и за этот период практика выявила большую эффективность применения упражнений с отягощениями.

Регулярные занятия атлетической гимнастикой в сочетании с правильным режимом дня и питанием способствуют всестороннему физическому развитию и укрепляют здоровье, придают фигуре стройность, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, нормализуют нервные процессы. Увеличивают размер сердечной мышцы и делают её более работоспособной, артериальное кровяное давление приходит в норму. Реже становится пульс, увеличивается емкость лёгких, расширяются периферические кровеносные сосуды. Улучшается деятельность желудка, кишечника, почек, печени, желез внутренней секреции, укрепляется связочный аппарат. Дыхание становится более глубоким, увеличивается вентиляция лёгких, повышается газообмен, устраняется застой крови и лимфы в брюшной полости. В результате человек становится выносливее, работоспособнее, чувствует себя лучше, увереннее.

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

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую как это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рас-

смаывать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую – как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

В практике имеется большое количество различных методических пособий, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком понимании как комплексы силовых упражнений, но не определяющих их в качестве вида гимнастики. Между тем на проверку оказывается, что именно к атлетической гимнастике как одному из видов оздоровления они имеют лишь косвенное отношение. Поэтому и надо уточнить значение слов: «атлетизм», «атлет» и «атлетическая гимнастика».

«Атлетизм» – направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа».

«Атлетическая гимнастика» – более объёмное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

Атлетическая гимнастика включает в себя упражнения со штангой, гирями, гантелями, эспандером, резиновым жгутом, полезны занятия на универсальных станках, тренажёрах, блочных установках.

Атлетическая гимнастика берёт своё начало в древнем мире. Однако в нашей стране из-за различных «методических перекосов», приводящих к одностороннему воздействию лишь на силовую сферу занимающихся, некоторому «не слишком здоровому» восприятию гипертрофированных фигур, а также «политизирования» силовых упражнений атлетов как проводников «чуждых идеологий», официально – на Всесоюзной научной конференции атлетическая гимнастика была призвана одним из общеразвивающих видов лишь в 1968г. Была подтверждена целесообразность выделения её как вида самостоятельного, имеющего «благородные цели» и решающего круг жизненно важных задач. Высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит неантагонистическое проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В настоящее время наибольшую популярность имеют боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг. Бодибилдинг – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объёмов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но и гипертрофической мускулатурой. Состязательность – одна из главных черт боди-билдинга на различных конкурсах и, в основном, чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие боди-билдеры, которым присваи-

ваются звонкие звания «мистер Америка», «мистер Универсум» и т.п. Соревнования проводятся по определённым правилам, но в целом оценивается «силовая гармоничность». Соответственно такой цели тренировки строится достаточно специфическая система, включающая упражнения для наращивания объёмов мышц, другие упражнения – для трельефа мускулатуры; упражнения выполняются в соответствии со специально разработанной методикой по особым принципам (например, система ДЖО Уайдера или, в иной транскрипции – Вейдера – имеет 28 основных принципов построения силовой тренировки) и с достаточно чёткой периодизацией подготовки к соревнованиям.

Пауэрлифтинг – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трёх видах движений – «силовом троеборье»: жим штанги лёжа, приседании со штангой на плечах и в становой тяге. Соответственно таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от бодибилдинга, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.

Армрестлинг – силовое единоборство на руках («кто кого перетянет», – проводится в положении сидя на скамье, хватом свободной рукой за специальную рукоятку. Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево-правосторонних мышц. Несмотря на то, что главной задачей является «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног. Поэтому армрестлинг должен обладать достаточно гармоничным развитием силы, что и достигается применением специальной системы силовых упражнений. Популярность атлетической гимнастики связана с возможностью точно дозировать величину отягощений, что делает её широко, доступной для лиц разного возраста, пола, состояния здоровья. Немаловажно и то, что результаты систематических занятий атлетической гимнастикой проявляются уже через несколько месяцев.

Многолетние занятия атлетической гимнастикой делятся на три самостоятельных цикла.

Первый и наиболее продолжительный имеет целью наращивание мышечной массы, второй – приучение увеличенной мышечной массы к максимальным усилиям и, наконец, третий цикл решает задачи создания рельефного телосложения.

Приступая к выполнению упражнений, атлет должен получить полное представление о своём здоровье, определить антропометрические размеры вес, рост, окружность груди, шей, талии, плеча, бедра, голени, а также установить жизненную ёмкость лёгких. Измерения повторяют через каждые два месяца.

Движения рук и плечевого пояса приводят к выпрямлению позвоночника, расширению грудной клетки, укреплению мышц спины и плечевого пояса, помогают выработать навык правильного и глубокого дыхания, создают благоприятные условия для работы лёгких, сердца, способствуют снижению кровяного давления упражнения, воздействующие на мышцы туловища, вовлекают в работу крупные мышечные группы. Происходит стойкое расширение больших,

средних и малых кровеносных сосудов и нередко снижение артериального давления. Движения туловищем усиливают кровообращение в брюшной и грудной полости, улучшают работу внутренних органов, укрепляют мускулатуру туловища, особенно живота. Они препятствуют также излишнему отложению жира и помогают сохранить правильную осанку.

Упражнения для мышц ног выполняются с целью расширения отдалённых от сердца сосудов, усиливают ток крови, устраняют её застой в нижних конечностях и органах брюшной полости. Эти движения способствуют сохранению подвижности в суставах ног, укреплению мышц и равномерному распределению крови в организме.

В теории и методике физической культуры выделяют ряд основных физических качеств силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Не случайно в этом перечне физических качеств силе отведено первое место.

Именно силовая подготовленность человека во множестве её проявлений определяет главным образом его физическую подготовленность, вместе с этим и здоровье. Поэтому начало специальной физической подготовки с целью совершенствования здоровья всегда связывается с развитием качества силы, силовой подготовкой.

Однако это не значит, что другие качества могут оставаться без внимания. Как правило, физические качества развиваются комплексно, при доминировании развития одного из них. Чаще всего – это качество «сила».

Стоит взглянуть, на тренировки известных легкоатлетов, пловцов, хоккеистов, боксёров, футболистов и ватерполистов (перечень далеко не полон), чтобы убедиться: многие фантастические рекорды и достижения, удивляющие мир, своим рождением в немалой степени обязаны упражнениям с отягощениями.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и секционной работы в общеобразовательных учебных заведениях

*Целью программы является:* приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

*Образовательные и воспитательные задачи программы:*

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий:

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

- развить наблюдательность и самооценку;

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

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

- принцип учёта возрастных особенностей;

- принцип доступности и последовательности;

- принцип научности (на основе современных научных данных);

- принцип индивидуализации;

- принцип актуальности;

- принцип результативности.

Образовательная программа курса факультативных занятий «Атлетическая гимнастика» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, двухгодичной по сроку реализации, общей по особенностям развития.

При разработке программы был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.

Структура и содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний физической культуры» (информативный компо-

мент). «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование» (операционный компонент). «Ценностные ориентации» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В изложении практического материала сохраняется преемственность школьных программ по видам спорта. В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам: «Элементы гимнастики», «Лёгкой атлетики», «Спортивных игр», «Общей и специальной физической подготовке».

Факультативная форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Своеобразие таких занятий состоит в том, что они по данному курсу проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики. Факультативная группа комплектуется из учащихся нескольких параллельных классов, а иногда и разных параллелей. Для учащихся 8-9 классов программа рассчитана на 456 часов в год; для учащихся 10–11 классов – на 570 часов в год (таблицы 2). Рекомендуемая продолжительность занятий для группы первого года обучения (8–9 класс) составляет 2 часа в неделю (два занятия по 2 часу); второго года обучения (10–11 класс) – 6 часа в неделю (3 занятия по 2 часа). Периодичность проведения занятий – через один-два дня отдыха. Наполняемость групп первого года обучения (8–9 класс) и второго года обучения (10–11 класс) составляет 12 – 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Можно выделить четыре типа факультативных занятий: 1) занятия смешанного типа; 2) теоретические занятия; 3) практические занятия; 4) контрольно-учетные занятия.

При этом методы, традиционные для школ (рассказ, беседа, практические занятия), могут дополняться методами, характерными для высшей школы (лекциями, семинарами, практическими занятиями с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений).

Являясь самостоятельной составной частью учебно-тренировочной работы, факультативы дополняют кружковую работу и более углубленно расширяют знания и умения в области атлетической гимнастики. При этом необходимо руководствоваться принципом доступности, а содержание факультативного курса должно соответствовать основным разделам обучения, где темы отмечены знаком (\*).

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для учащихся 14–15-летнего возраста (8–9 класс) акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики, а также двигательных действий из лёгкой атлетики, спортивных игр и др., но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

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

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

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

**Таблица 2**

**Примерное распределение учебного материала**

Разделы, темы учебного материала.	Возраст учащихся	
	14–15 лет (8–9 кл)	16–17 лет (10–11кл)
	Количество часов в неделю	
	12	15
	Количество часов в году	
<b>Знания:</b>		
История развития атлетизма в Казахстане	1	
Правила безопасности поведения	1	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	
Физиология спортивной тренировки	1	
Основы спортивной тренировки	1	
Современные концепции спортивной тренировки		1
Влияние различных факторов на проявление силы мышц		1

Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание	1	1
Медико-биологические и психологические средства восстановления		1
Педагогические средства восстановления		1
Модельные характеристики критериев и параметров тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года в обучения		1
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	1	1
Биомеханические основы техники выполнения упражнений	1	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1
Занятия другими видами спорта	80	88
Изучение и совершенствование техники упражнений	116	130
Составление и разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики	22	-
Развитие физических качеств	228	342
<b>Всего</b>	<b>456</b>	<b>570</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8–9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ (14–15 ЛЕТ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Теоретическая подготовка.

*Основы знаний физической культуры:*

- история развития атлетизма в Казахстане;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

- на перекладине – вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из вися на перекладине

*Лёгкая атлетика:*

- бег: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кросс 2,5 км.;
- прыжки: на месте (на одной ноге), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, прыжки в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см.;
- броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками, метание малого мяча правой и левой руками.

*Спортивные игры:*

- футбол – ведение мяча с изменением направления, удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, двухсторонняя игра.

*Общеразвивающие упражнения* для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

*Специальные упражнения* состоят из упражнений с гантелями весом 2–4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг. (для учащихся 8–9 класс, 14–15 лет), упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8–12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4–6.

*Комплекс упражнений с гантелями:*

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;

- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (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 внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;

- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется 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 сек.;

- 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 вперёд, 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.

*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;
- в виси на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

*Требования к качеству освоения программного материала.*

*Должны знать:*

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в Казахстане;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- режим дня и личную гигиену;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

*Должны уметь:*

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- \* выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- выполнять элементы спортивных игр и лёгкой атлетики;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 - 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ (16 - 17 ЛЕТ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Теоретическая подготовка.

*Основы знаний физической культуры*

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- закаливание организма, его значение в укреплении здоровья \* гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- медико-биологические и психологические средства восстановления;
- педагогические средства восстановления;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- современные концепции спортивной тренировки;
- критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения;
- характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- объективные и субъективные виды контроля;
- основы общей и спортивной физиологии;
- причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в жиме штанги лёжа;
- воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности. Формирование активной гражданской позиции в становлении сильного и авторитетного государства.

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- упражнения на растягивание.

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

*Спортивные игры:*

- футбол: остановка катящегося мяча;

- ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: «Русская лапта».

*Общеразвивающие упражнения* для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2–3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6–8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10–12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4–5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6–8, подходов 1–4, повторений 10–12.

*Специальные упражнения.*

*Для дельтовидных мышц:*

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд–вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

*Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):*

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку.

*Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):*

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе.

*Для мышц предплечья:*

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

*Для грудных мышц:*

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;

- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

*Для мышц спины:*

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

*Для мышц живота:*

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

*Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):*

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре «Гак»;
- сидя разгибание ног на тренажёре.

*Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):*

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

*Для мышц голени:*

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

*Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):*

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- Тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря 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.

*Комплекс специальных упражнений:*

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в вися на перекладине сгибание ног в коленях.

Требования к качеству освоения программного материала.

*Должны знать:*

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие «физическая форма»;
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

*Должны уметь:*

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы двухгодичного курса атлетической гимнастики в общеобразовательных школах необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Преподаватель по атлетической гимнастике должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, детской и юношеской психологии, спортивной медицины, а также теории и методики физического воспитания.

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15-20 мин. бесед, а для старших групп можно проводить отдельные занятия и лекции по основным темам продолжительностью до 45 мин. Теоретический материал можно давать учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.



Занятия по атлетической гимнастике необходимо сочетать с занятиями другими видами спорта (лёгкой атлетикой, элементами гимнастики, спортивными играми). Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Руководитель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

*Нормирование нагрузки определяется* степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме, кроссовый бег до 20 мин);

- к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

- к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3–4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не

оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3–4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

## **6. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Методической основой системы атлетических упражнений, направленных на развитие силовых возможностей юношей-старшекласников являются следующие положения:

1. В первую очередь учитываются принципы индивидуализации, систематичности, постепенности и волнообразности при увеличении тренировочных нагрузок.

2. Основным методом развития силы у старшекласников является повторно-серийный метод, направленный на активизацию процессов связанных с рабочей гипертрофией мышц, вспомогательным методом является интенсивный метод развития силы.

3. В каждый комплекс входят стретчинговые упражнения, которые используются как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами и в конце тренировочного занятия, а также как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке.

4. Для усложнения учебно-тренировочного процесса во-первых, используются сложные по координации упражнения во вторых, увеличение объёма тренировочных нагрузок путём увеличения веса отягощений, количества подходов и повторений или уменьшения интервалов отдыха.

5. При разработке методики для развития силы использовались упражнения локального, регионального воздействия с глубокой проработкой мышечных групп по анатомическому признаку (2 и более упражнений на одну группу мышц).

6. В каждом курсе предусмотрены несколько комплексов упражнений, которые должны чередоваться (на каждом занятии последовательно меняется комплекс), а интервалы отдыха в серийных подходах, для более интенсивного развития силовых возможностей укорочены (15 -2 минуты).

7. Важным условием при выполнении упражнений является правильное дыхание, которое повышает эффективность упражнений вдох, как правило, выполняется при движениях, когда тело наклоняется назад или выпрямляется, а также, когда грудная клетка расширяется, а руки поднимаются вверх или отводятся назад. Соответственно выдох сопровождается противоположными движениями. Нежелательна длительная задержка дыхания, она допускается при некоторых особо трудных упражнениях.

8. Основой роста мышечной ткани, и, как следствие мышечной силы, является полноценное питание с повышенным содержанием протеинов, достаточным для развития атлета количеством углеводов, витаминов и минеральных веществ.

9. Важным условием развития силы и самостоятельности как свойства личности школьника являются выполнение комплексов силовых упражнений в домашних условиях.

## **7. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ВВОДНОМУ КУРСУ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Курс рассчитан на две недели регулярных занятий по 2 раза в неделю (в зависимости от расписания уроков физической культуры).

В основе курса лежит принцип индивидуализации, систематичности, постепенности и волнообразности при увеличении тренировочных нагрузок.

Задачей курса является укрепление мышц, связок и сухожилий, создание базы для увеличения нагрузок, общей адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

В вводном курсе используются повторно-серийный метод, направленный на активизацию процессов связанных с рабочей гипертрофией мышц.

Курс предполагает проработку основных мышечных групп на каждом урочном занятии и включает два комплекса упражнений, которые должны чередоваться. На данном этапе занятий используются оптимальные тренировочные веса, определяемые индивидуально.

С целью экономии урочного времени каждый занимающийся выполняет вводный курс силовых упражнений. Прорабатывая основные мышечные группы по анатомическому признаку (по одному упражнению на каждую группу

мышц) в подходах используют укороченные интервалы отдыха (1,5–2 минуты). Укороченные интервалы способствуют более интенсивному развитию силовых возможностей.

### **Вводный курс**

Комплекс упражнений силовой направленности с применением отягощений и тренажёрных устройств для школьников, занимающихся на уроках физической культуры.

### **Первая неделя**

#### **Комплекс №1. Первый урок**

1. Разминка – 10мин
2. Приседания с гантелями в руках 1x10
3. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении сидя 1x10
4. Наклоны с гантелями в руках у плеч 1x10
5. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на спине 1x15
6. Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье 1x10
7. Поднимание на носках с отягощением в руках 1x15
8. Стретчинг – 5–10мин

#### **Комплекс №2. Второй урок**

1. Разминка – 10 мин
2. Разгибание ног на тренажёре – 1x10
3. Подъём штанги к плечам на скамье Скотта – 1x10
4. Гиперэкстензия – 1x10
5. Поднимание ног лёжа на наклонной скамье (20–30гр) – 1x15
6. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье (хват средний – 1x10)
7. Подъёмы на носки на тренажёре «Голень – сидя» – 1x15
8. Стретчинг 5–10мин

На второй неделе занятий количество подходов увеличивается до двух, а количество повторений остаётся прежним.

## **8. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ОСНОВНОМУ КУРСУ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Основной курс рассчитан на 7 недель регулярных занятий по 2 раза в неделю (в зависимости от расписания уроков физической культуры).

В основе курса является повышение общих силовых способностей за счёт увеличения мышечной массы.

В основном курсе для развития силовых способностей используется повторно-серийный метод с постепенным увеличением веса отягощений на основе индивидуальной динамики силовых возможностей.

Курс предполагает проработку основных мышечных групп на каждом урочном занятии и включает 3 комплекса упражнений, которые должны чередоваться.

С целью экономии урочного времени каждый занимающийся выполняет вводный курс силовых упражнений, прорабатывая основные мышечные группы по анатомическому признаку (по одному упражнению на каждую группу мышц), в подходах использует укороченные интервалы отдыха (1,5–2 минуты). Укороченные интервалы способствуют более интенсивному развитию силовых способностей.

### **Основной курс**

Комплекс упражнений силовой направленности с применением отягощений и тренажёрных устройств для школьников, занимающихся на уроках физической культуры.

#### **Первая неделя**

##### **Комплекс №1**

1. Разминка – 10мин
2. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье (хват средний) – 1x10
3. Поднимание туловища, лёжа на наклонной доске (20-30гр) – 1x20
4. Разгибание ног на тренажёре – 1x10
5. Тяга перед собой на верхнем блоке – 1x10
6. Подъём ног на носки на тренажёре «Голень – сидя» – 1x15
7. Подъём штанги к плечам на скамье Скотта – 1x10
8. Гиперэкстензия – 1x10
9. Стретчинг – 10мин

##### **Комплекс №2**

1. Разминка – 10мин
2. Поднимание прямых (согнутых) ног до 90 гр в висе на перекладине – 1x15
3. Разгибание голеностопа на тренажёре – 1x15
4. Разведение и сведение рук лёжа на горизонтальной скамье – 1x10
5. Подъёмы на носки «Голень – сидя» – 1x10
6. Гребля, сидя – 1x10
7. Жим гантелей лёжа на наклонной скамье 30гр – 1x10
8. Подъём штанги к плечам на скамье Скотта – 1x10
9. Стретчинг – 10мин.

На второй неделе занятий используется два подхода в каждом упражнении, на третьей – 3 подхода, количество повторений 10 раз. В упражнениях на пресс количество повторений до 20 раз, а в упражнениях на мышцы голени до 15 раз. На 4и 5 неделях количество подходов уменьшается до 2, а количество повторений остаётся прежним.

## **9. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ВВОДНОМУ КУРСУ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Курс рассчитан на 8 недель регулярных занятий по 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

В основе курса лежат принципы индивидуализации, систематичности, волнообразности и постепенности увеличения тренируемых нагрузок.

Задачей курса является укрепление мышц, связок, сухожилий и создание базы для увеличения тренировочных нагрузок, общей адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Во вводном курсе используется повторно-серийный метод. Тренирующее воздействие метода направлено преимущественно на активизацию процессов связанных с рабочей гипертрофией мышц. На данном этапе тренировок используется оптимальные тренировочные веса.

Курс предполагает проработку основных мышечных групп на каждом тренировочном занятии, при этом упражнения, воздействующие на определённую группу мышц должны чередоваться. Например, развивая мышцы груди в понедельник нужно выполнять жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, в среду – «пулловер» с гантелью, в пятницу – жим штанги лёжа на горизонтальной скамье. Каждое тренировочное занятие должно включать одно упражнение на каждую группу мышц. Интервалы отдыха между подходами не должны превышать 2-3 минуты, в противном случае тренировочный эффект будет направлен на развитие силовой выносливости.

### **Вводный курс**

Комплекс упражнений силовой направленности с применением отягощений и тренажёрных устройств для школьников, занимающихся на секционных занятиях.

### **Первая неделя**

#### **Комплекс №1**

#### Понедельник

1. Разминка – 10мин
2. Приседание со штангой на плечах – 1x8
3. Сгибание и разгибание ног лёжа на тренажёре – 1x8
4. Подъёмы на носки на тренажёре «Голень – стоя» – 1x15
5. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 1x8
6. Тяга гантели к поясу одной рукой в наклоне – 1x8
7. Жим штанги, сидя из-за головы – 1x8
8. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя – 1x8
9. Отжимание от брусьев – 1x8
10. Сгибание рук в запястьях, сидя с опорой предплечий о бедро – 1x15
11. Подъёмы ног лёжа на наклонной доске – 1x15
12. Стретчинг – 10мин

### Среда

1. Разминка – 10мин
2. Жим штанги, лёжа на наклонной скамье (45гр) – 1x8
3. «Пулловер» с гантелью – 1x8
4. Подтягивание на перекладине (хват средний) – 1x8
5. Жим штанги, стоя от плеч – 1x8
6. Разведение и сведение рук с гантелями лёжа на наклонной скамье (45гр) – 1x8
7. Сгибание и разгибание рук с гантелями лёжа на наклонной скамье (45гр) – 1x8
8. Жим ногами – 1x8
9. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье (хват узкий) – 1x15
10. Подъёмы на носки на тренажёре «Голень – сидя» – 1x15
11. Подъёмы торса со скручиванием на наклонной доске – 1x15
12. Стретчинг – 10мин

### Пятница

1. Разминка – 10мин
2. Приседание со штангой на плечах – 1x8
3. Сгибание и разгибание голени на тренажёре «Голень стоя» – 1x15
4. Сгибание и разгибание ног лёжа на тренажёре – 1x8
5. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 1x8
6. Тяга гантели к поясу одной рукой в наклоне – 1x8
7. Жим штанги, сидя из-за головы – 1x8
8. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя – 1x8
9. Отжимание от брусьев – 1x8
10. Сгибание рук в запястьях, сидя с опорой предплечий о бедро – 1x15
11. Подъёмы ног лёжа на наклонной доске – 1x15
12. Стретчинг – 10мин

На 2 неделе занятий количество подходов во всех упражнениях доводится до 2-х, а число повторений до 10 раз, исключая упражнения:

1. Подъёмы торса со скручиванием на наклонной доске.

2. Подъёмы ног лёжа на наклонной доске, где количество повторений возрастает до 20 раз.

На 4–6 неделях занятий количество подходов во всех упражнениях возрастает до 3, а число повторений остаётся прежним, исключая упражнения:

1. Подъёмы торса со скручиванием на наклонной доске.

2. Подъёмы ног лёжа на наклонной доске. Где количество повторений возрастает до 20 раз.

На 7–8 неделях количество подходов остается прежним, а количество повторений возрастает до 12 раз.

## 10. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ОСНОВНОМУ КУРСУ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ

Курс рассчитан на 8 недель регулярных занятий по 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

В основе курса лежат принципы индивидуализации, систематичности, волнообразности и постепенности увеличения тренировочных нагрузок.

Задачей курса является повышение общих силовых способностей за счёт увеличения мышечной массы.

В основном курсе используется повторно-серийный метод. На данном этапе тренировок используется тренировочные веса.

Курс предполагает проработку мышечных групп на каждом тренировочном занятии с использованием мышечных групп на каждом тренировочном занятии с использованием более сложных по координации упражнений по сравнению с вводным курсом. Интервалы отдыха между подходами не должны превышать 2-3 минуты.

### **Основной курс**

Комплекс упражнений силовой направленности с применением отягощений и тренажёрных устройств для школьников, занимающихся на секционных занятиях.

### **Первая неделя**

#### **Комплекс №1**

#### Понедельник

1. Разминка – 10мин
2. Гиперэкстензия – 3x10
3. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 3x10
4. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя – 3x10
5. Подъёмы прямых рук с гантелями через стороны – 3x10
6. «Французский жим» со штангой – 3x10
7. «Пулловер» с гантелью – 3x10
8. Отжимание от брусьев с отягощением, закреплённым у пояса – 3x10
9. Подтягивание на перекладине (хват широкий) – 3x10
10. Тяга штанги к подбородку (узкий хват) – 3x10
11. Наклоны вперёд со штангой на плечах – 3x10
12. Сгибание туловища на тренажёре «Римский стул» (40–60гр) – 3x20
13. Стретчинг – 5мин

#### Среда

1. Разминка – 10мин
2. «Гиперэкстензия» – 3x10
3. Жим гантелей, лёжа на наклонной скамье – 3x10
4. Разведение и сведение рук с гантелями в стороны в наклоне – 3x10
5. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя – 3x10
6. Жим лёжа, на горизонтальной скамье (узкий хват) – 3x10



7. Приседание со штангой, удерживая её у груди – 3x10
8. Разведение и сведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье – 3x10
9. Сгибание и разгибание рук с отягощением на бёдрах, сидя в упоре сзади, ноги на возвышенности – 3x10
10. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне – 3x10
11. Поднимание плеч вверх с гантелями в руках – 3x20
12. Наклоны в стороны влево, вправо с отягощением в руках за головой – 3x20
13. Подъём на носки на тренажёре «Голень – стоя» – 3x15
13. Стретчинг – 5мин

#### Пятница

1. Разминка – 10мин
2. «Гиперэкстензия» – 3x10
3. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 3x10
4. Подъёмы прямых рук с гантелями через стороны – 3x10
5. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя – 3x10
6. «Французский жим» со штангой стоя – 3x10
7. «Пулловер» с гантелью – 3x10
8. Отжимание от брусьев с отягощением, закреплённым у пояса – 3x10
9. Подтягивание на перекладине (хват широкий) – 3x10
10. Тяга штанги к подбородку (узкий хват) – 3x10
11. Наклоны вперёд со штангой на плечах – 3x10
12. Сгибание туловища на тренажёре «Римский стул» (40-60гр) – 3x20
13. Стретчинг – 5мин

Занятия на 2–3 неделях проходят по программе 1 недели

#### **Четвёртая неделя**

##### Понедельник

1. Разминка – 10мин
2. «Гиперэкстензия» – 2x10
3. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 2x10
4. Разведение и сведение прямых рук с гантелями через стороны – 2x10
5. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя – 2x10
6. «Французский жим» стоя – 2x10
7. «Пулловер» с гантелью – 2x10
8. Отжимание от брусьев с отягощением, закреплением у пояса – 2x10
9. Подтягивание в висе грудью к перекладине, отклоняя туловище и голову назад – 2x10
10. Тяга штанги к подбородку – 2x10
11. Наклоны вперёд со штангой на плечах – 2x10
12. Сгибание туловища на тренажёре «Римский стул» (<45гр) – 2x20
13. Стретчинг

##### Среда

1. Разминка – 10мин
2. «Гиперэкстензия» – 2x10

3. Жим штанги, лёжа на наклонной скамье (<30гр) – 2x10
4. Разведение и сведение рук с гантелями через стороны в наклоне – 2x10
5. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя (узкий хват) – 2x10
6. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье – 2x10
7. Приседание со штангой, удерживая её у груди – 2x10
8. Разведение и сведение гантелей лёжа, на горизонтальной скамье – 2x10
9. Отжимание с отягощением на бёдрах, сидя в упоре сзади, ноги на возвышенности – 2x10
10. Тяга штанги к подбородку – 2x10
11. Поднимание плеч вверх с гантелями в руках – 2x10
12. Наклоны в стороны влево, вправо с отягощением в руках за головой – 2x20
13. Стретчинг

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАЗНАЧЕНИЮ И ОБОРУДОВАНИЮ АТЛЕТИЧЕСКОГО ЗАЛА**

В настоящее время большинство залов, особенно в учебных заведениях по своей оснащённости не отвечают требованиям сегодняшнего дня. Это всё приводит к тому, что уроки физической культуры становятся неинтересными, учащиеся подолгу простаивают в ожидании очереди подхода к тому или иному снаряду для выполнения упражнений.

Недостаточное оснащение спортивных залов не позволяет добиваться высокой моторной плотности и высокого качества проведения занятий, полной отдачи занимающихся, а значит и успешного решения задач физического воспитания.

Арсенал средств в атлетической гимнастике очень разнообразен. Все предметы для занятий атлетизмом можно условно разделить на три группы:

1. Снаряды. К ним относятся – штанги, гантели, гири, эспандеры, амортизаторы и т.д.

Ведущее место при занятиях атлетической гимнастикой отведено штангам и гантелям. Любая программа построена с учётом их использования. Для занятий понадобятся малые штанги весом 40–60 кг, необходимые для тренировки рук (они могут быть с коротким грифом), большие штанги для выполнения базовых упражнений (жим, приседания, тяга).

Вес штанги должен достигать до 200 кг и более. Гантели желательно иметь полный комплект, начиная с 1 кг и до 40 кг.

2. Оборудование, необходимое для правильного и эффективного выполнения упражнений с отягощениями – скамейки, брусья, перекладина и т.д.

3. Блочные устройства (тренажёры) более или менее сложной конструкции, позволяющие изолированно и более равномерно нагружать мышцы в процессе выполнения упражнения.

Для обеспечения высокой пропускной способности необходимо разместить в спортзале не менее 12–38 тренажёров разнообразных конструкций, обеспечивающих доступность упражнений для широкого круга занимающихся, в зависимости от площади зала.

Тренажёрные устройства целесообразно разместить друг от друга на расстоянии не менее 1–2 метров, что создаст между ними достаточную свободную зону безопасности, в которой могут находиться очередные занимающиеся.

Упражнения на тренажёрах по своей мощности значительно превосходят обычные упражнения без отягощений. Для эффективности тренировок очень важны последовательность применения упражнений, длительность тренировок, их частота, плотность и, что особенно важно, постепенность наращивания нагрузок, соответствующих функциональным возможностям организма.

Для более эффективного внедрения тренажёров в процессе физического воспитания в учебных заведениях, а также для тренировки спортсменов они должны иметь:

- небольшие габариты и массу;
- отвечать эстетическим требованиям;
- обладать простотой в обращении и надёжностью, быть безотказными в работе;
- давать возможность дозировать нагрузку;
- соответствовать антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся.

Необходимо иметь и программы занятий.

Особенности применения тренажёрной техники в том, что они дают возможность:

1. Индивидуализировать, избирательно воздействовать на определённые мышечные группы с учётом фаз движений, где необходимо проявление максимальных усилий, что сопровождается приростом мышечной силы в более короткие сроки, чем при обычных физических упражнениях.

2. Применять упражнения локального характера, способствующие укреплению слабых звеньев мышечной системы занимающихся.

3. По методу круговой тренировки повышается моторная плотность занятий.

4. При занятиях позволяют чётко дозировать нагрузку.

5. Применение тренажёров в учебных заведениях позволяет одновременно организовать группу численностью до 40 человек в зависимости от площади спортивного зала[13].

Таблица 1

## Рекомендуемое оборудование и инвентарь для тренажёрного зала

№	Вид тренажёра	Площадь зала		
		50м <sup>2</sup>	100м <sup>2</sup>	150м <sup>2</sup>
1	Скамья для жима штанги лёжа	1	2	3
2	Тренажёр вертикальный блочный	1	1	2
3	Грудь - машина	1	1	2
4	Станок - перекладина	1	3	5
5	Римский стул	1	1	2
6	Гребля	1	1	2
7	Кистеукрепитель	1	1	2
8	Скамья Л.Скота	1	1	2
9	Кроссовер		1	1
10	Жим ногами сидя		1	1
11	Тренажёр для квадрицепса бедра		1	1
12	Для приводящих мышц бедра		1	1
13	Для отводящих мышц бедра		1	1
14	Брусья консольные		1	1
15	Голень - станок		1	1
16	Скамья атлетическая универсальная	1	2	3
17	Стойка для приседания	1	2	3
18	Тренажёр для бицепса бедра		1	1
19	Специальная стойка для грифов	1	1	2
20	Велотренажёр	1	3	5
21	Штанга малая прямая	3	4	6
22	Штанга большая	1	3	5
23	Штанга с изогнутым грифом	1	1	2
24	Набор гантелей (комплект)	1	2	3
25	Гири (16,24,32) -комплект	2	3	4
26	Музыкальный центр	1	1	1
27	Зеркала	5	10	15
28	Беговая дорожка	1	1	2
29	Тарелка для магнезии	1	1	1
30	Медицинская аптечка	1	1	1
31	Программы для занятий атлетической гимнастикой	для 8–11 классов		
32	Компьютер	1	1	1
33	Электронные весы	1	1	1
34	Резина под тренажёры	10	16	25
35	Стенд по правилам поведения и техника безопасности	1	1	1
	<b>Итого</b>	<b>12гр.</b>	<b>28гр.</b>	<b>38гр.</b>

## 12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Эффективность воздействия силовых упражнений от правильного дыхания. Глубокое дыхание способствует притоку крови к сердцу и лёгким, головному мозгу, облегчает работу сердечной мышцы. Для усиления кровообращения и дыхания, настройки нервной системы на работу с отягощениями перед основной частью занятий проведите разминку, в которую включена ходьба с переходом на бег.

Ходьба – наиболее простое и естественное упражнение для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе в работу включаются почти все мышцы ног, расширяется сеть мелких кровеносных сосудов, что способствует значительному увеличению кровяного русла, снижается давление, улучшается обмен веществ.

Наряду с ходьбой, для развития, укрепления и совершенствования органов дыхания используют такие физические упражнения, как гребля, плавание, прогулки на лыжах и, конечно, дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика включает в себя как статистические, так и динамические дыхательные упражнения.

Статические дыхательные упражнения направлены на формирование навыков рационального дыхания и характеризуются ровным, ритмичным дыханием в покое в разных исходных положениях: лёжа, сидя, стоя. Динамические дыхательные упражнения, выполняют в процессе разнообразных движений, облегчающих вдох и выдох и увеличивающих вентиляцию лёгких. Эти упражнения направлены на формирование навыков правильного дыхания во время движения.

Выделяют полное, грудное, брюшное и боковое дыхание.

Полное дыхание выполняют лёжа или стоя. Левую ладонь положите на грудь, правую – на живот. Выдохните, затем глубокий продолжительный вдох. При вдохе сначала увеличьте объём живота, а затем расширьте грудную клетку, а затем живот. Упражнения выполняйте медленно, при этом основное внимание обращайтесь на глубокий вдох и полный выдох.

Брюшное дыхание выполняют лёжа, сидя или стоя. Ладони положить на живот, после предварительного выдоха сделать глубокий вдох за счёт увеличения объёма живота и сделать глубокий выдох.

Грудное дыхание выполняют также лёжа, сидя или стоя, положив ладони на нижнюю часть грудной клетки. Дышать медленно, глубоко, максимально увеличивая объём грудной клетки при вдохе. Чтобы выдох получился полнее, нажать руками на нижние рёбра.

Боковое дыхание выполняют стоя. Положите левую ладонь ближе к подмышечной впадине, а правую ладонь опустите. После предварительного выдоха наклонитесь влево, положив правую руку на голову, и сделайте при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение (и. п.) выдохнуть. Затем упражнение выполняют в другую сторону.

Вначале каждое упражнение повторяют 3–4 раза и постепенно в течение двух-трёх недель доводят до 8–10 раз, а затем и до 15–25 вдохов.

Глубокое дыхание с расслаблением рук выполняют в основной стойке. Медленно с глубоким вдохом поднимите расслабленные руки вперёд–вверх, затем с полным выдохом свободно опустить их вниз и слегка расслабить (5–10 повторений). При выполнении упражнения следить за дыханием: оно должно быть свободным. При сгибании и разведении рук, выпрямлении ног и туловища делают вдох, при разгибании и сведении рук, сгибании ног и туловища – выдох.

При выполнении упражнений следите за осанкой: голову держать прямо, плечи отвести назад, живот подтянуть.

Большую пользу для работы органов дыхания приносят прогулки, игры на свежем воздухе в любое время года.

В атлетической гимнастике важно соблюдать правильное дыхание. Неправильное дыхание может снизить эффективность атлетических упражнений. Прежде всего, нежелательна длительная задержка дыхания – она допускается лишь при выполнении некоторых, особенно трудных упражнений. Длительная задержка дыхания может привести спортсмена к потере сознания, и может получить серьёзную травму во время падения. При выполнении упражнения вдох, как правило, приходится на движения, при которых тело наклоняется назад или выпрямляется, или когда грудная клетка расширяется, а руки поднимаются вверх, или отводятся назад, соответственно выдох сопровождает противоположные только что описанным движения.

Поэтому необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Упражнения для дельтовидных мышц.

При выполнении выпрямление рук в жимах, подъёмах рук вперёд, в стороны, разведениях с гантелями, на блочных устройствах, отведениях рук от корпуса – вдох; на другой фазе всех этих движений – выдох.

Упражнения для грудных мышц.

При жимах лёжа на горизонтальной скамье и наклонной, отжиманиях на параллельных брусьях: выпрямление рук – выдох, сгибание – вдох. При выполнении лёжа в горизонтальной и наклонной скамьях разведений рук с гантелями, на блочных устройствах – с резиной или эспандерами – вдох, на фазе сведения рук – выдох.

Упражнения для мышц спины.

Во всех видах подтягивания на перекладине на фазе опускания – выдох, на фазе подтягивания – вдох.

Наклоны вперёд со штангой на спине и аналогичные движения, когда атлет сгибается в талии, на наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

Упражнения для мышц бедра.

При всех приседаниях и жимах ногами и с лёгким весом: сгибание ног – вдох, выпрямление – выдох. При работе с тяжёлым весом эта схема сохраняется, но с некоторыми изменениями: перед приседом нужно сделать короткий полувдох, и, опускаясь вниз, задерживать дыхание. После прохождения нижней точки, с началом подъёма – выдох.

Особенно тяжёлые приседания могут выполняться ещё и так, что между отдельными повторениями приседа выполняются 1–2 глубоких вдоха – выдоха. Это позволяет расширить грудную клетку.

Упражнения для мышц пресса.

При сокращении мышц живота – выдох, при расслаблении – вдох.

Упражнения для мышц плеча.

На трицепс, при сгибании рук – вдох, выпрямлении – выдох. На бицепс при сгибании – выдох, при опускании – вдох.

Упражнения для мышц голени.

При подъёме на носки – выдох, при выполнении – вдох.

Упражнения для предплечья.

При сокращении мышц – выдох, при расслаблении – вдох.

### **13. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

На первых порах только после тренировки можно определить, какие мышцы работали. Они будут слегка побаливать, но бывает и обратное. Если атлет выполнил серию упражнений для бицепсов, а после тренировки ощутил лёгкую боль в мышцах груди и спины. Почему? Ведь их не нагружали. Всё это произошло из-за неправильного выполнения упражнения. Здесь могут быть и травмы. Чтобы этого избежать, надо следить за правильной техникой выполнения упражнений.

Приседание со штангой на плечах.

Спину при приседаниях надо держать прямо. Прежде чем выполнить упражнение с отягощениями, тренироваться надо без штанги. Атлет должен поставить ноги на ширине плеч, ступни ног параллельно друг другу. Под пятки положить деревянный брусок высотой 5–7 см. Руки за голову, локти максимально отведены назад. Не наклонять голову, смотреть прямо перед собой. Сохраняя это положение, приседать. При выполнении приседания со штангой, гриф должен лежать не на шее, а на напряжённых трапецевидных мышцах. Для этого разверните плечи, подать грудь вперёд и слегка прогнуть спину. После приседания, при подъёме, первыми движение вверх должны начинать плечи. Не отводить таз назад – вверх. Это ошибка – штанга начинает гнуть позвоночник атлета. Центр тяжести должен падать на пятки. Если атлет почувствовал нагрузку на носки, движение выполнено неправильно.

#### **14. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ**

Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений. Подчёркивается необходимость полной амплитуды движений. Спина во время работы должна быть постоянно прогнутой, упражнения подобраны таким образом, что при их выполнении реализуется также поддерживающая тренировка для бицепса и трицепса.

1. Тяга широким хватом на блоке 2 x 8–12
2. Тяга к груди на блоке (обратным хватом) 2–3 x 8–12
3. Тяга к груди на блоке (хватом сверху) 2–3 x 8–12
4. Тяга гантелей одной рукой в наклоне 2–3 x 8–10
5. Тяга широким хватом сверху, за голову 3–4 x 10–12
6. Тяга вниз прямыми руками на блоке 2–3 x 10–12
7. Наклоны через козла, 3–4 подхода по 30–50 раз без веса или 10–15 повторений с отягощениями.

Физиологи предупреждают от выполнения упражнений с согнутой спиной. Если спина согнута (вариант «А»), нагрузка концентрируется на краях межпозвоночных дисков: возникает опасность травматических последствий.

При правильном выполнении (спина прямая) нагрузка равномерно распределяется по всей поверхности дисков и травматические последствия маловероятны

#### **15. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ Т-ОБРАЗНОЙ ШТАНГИ**

И.П.: Стоя в наклоне (спина прямая, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях) взять штангу широким хватом обычным способом. Тяга выполняется в направлении вверх к груди. При правильной технике локтевой сустав во время сгибания перемещается нагрузку вверх, а предплечья составляют близкий к прямой угол с корпусом. В ходе упражнения рекомендуется сохранять неизменным положение спины. Нельзя допускать резких и неравномерных движений, при которых нагрузка распределяется на нижнюю часть спины и мышцы ног, а не концентрируется в верхней части спины.

Тягу в наклоне следует выполнять, соблюдая следующие особенности дыхания если отягощением небольшое, то вдох делается в процессе перемещения штанги к груди, выдох при опускании. В случае использования больших и очень больших отягощений схема дыхания несколько иная вдох – тяга при задержке дыхания, выдох начинается вместе с опусканием снаряда. Правильное выполнение упражнения обеспечивает проработку мышц преимущественно верхней части спины трапециевидных, дельтовидных и ромбовидных.



## **16. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ – ЖИМ ЛЁЖА**

При выполнении упражнения жима лёжа локти, следует держать развёрнутыми в стороны, иначе в работу включаются не только мышцы груди, но и трицепсы. Не надо стремиться полностью выпрямлять руки – меньше вероятности получить травму связок. Это правильно действует также при разводках гантелей в стороны - руки согнуты в локтях, отведенных в стороны.

При выполнении подъёмов на бицепсы отягощение должно двигаться по дуге. Чтобы этого добиться, надо выполнить два условия. Во-первых, зафиксировать локти посередине корпуса. Во-вторых, в нижнем положении отягощения нельзя упираться в бёдра.

При выполнении упражнений для развития трицепсов следует отметить несколько упражнений. Например, «Французский» жим. Чтобы его правильно выполнить, достаточно держать локти неподвижными. Более сложное – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом. В этом случае трицепс работает лишь в начале движения из верхней позиции, потом включаются грудные мышцы. Поэтому для тренировки трицепса достаточны короткие, без максимальной амплитуды, отжимания.

Подобные короткие движения применяются и для проработки мышц брюшного движения. Например, подъёмы туловища из положения лёжа, на наклонной скамейке.

Чтобы достичь лучшего эффекта, корпус должен находиться в согнутом, похожем на знак вопроса, положении.

Для этого руки держать за головой, локти можно свести, подбородок прижать к груди. Сохранять это положение до конца упражнения.

## **17. ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа – упражнения без отягощений и предметов, включают преодоления сопротивлений собственного тела или звена.

Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц – антогонистов.

Например, сгибание и разгибания рук в упоре лёжа или удержание напряжённых рук в положении с стороны, или удержания положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности их, и просты в организационном отношении.

Вторая группа – упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы

упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразия используемых ситуаций.

На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками – можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъёмы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа – упражнения с гимнастическим и предметами определённой тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряжённости. При этом появляются новая форма упражнения – парно-групповая и новые методы её использования игровой и соревновательной.

Четвёртая группа – упражнения со стандартными отягощениями гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и ассиметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. – позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гири находится вне площади опоры, из-за чего возникает её, противодействие которому требует проявления больших усилий.

Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжёлой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать её элементы: гриф, диски, замки.

Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц – от неё начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3–4, а на «максимальные» веса с 1–2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное знание приобретает продолжительность отдыха между подходами она должна обеспечивать восстановление до уровня после разминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа – упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это – простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложнённых условиях.

Взаимодействия партнёров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создаёт определённое сопротивление действию другого, которой преодолевает его, используя заданный способ.

Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнёров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа – упражнения на тренажёрах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажёры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счёт изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включить в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажёрах заложены 5–6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Функциональность любого тренажёра зависит, прежде всего от следующего требования при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажёрах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения – средний, резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используются вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, в также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости – переключение на более лёгкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом составляются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 минут.

## **18. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Занятия атлетической гимнастикой совмещают с использованием упражнений из лёгкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжных гонок и других видов. Занимающиеся атлетической гимнастикой должны уметь самостоятельно составлять комплексы не менее чем из пяти упражнений для различных мышечных групп и различными отягощениями штангой или гирями, гантелями, диском, эспандером, резиновым амортизатором и т.д. Не так уж сложно составить и смешанный комплекс, в который, например, могут быть включены два упражнения для мышц брюшного пресса, три упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног, по одному упражнению для мышц спины, шей и предплечий.

Нагрузку дозировать так, чтобы тренировка влияла на пропорциональное увеличение мускулатуры всех частей тела. Если же обнаруживается резкое отставание в развитии отдельных мышц, то включить в занятие специализирован-

ный комплекс только для этой группы мышц или составить комплекс, в котором было бы больше упражнений для недостаточно развитых мышечных групп.

Атлетической гимнастикой можно заниматься от 15 мин и более. Первые два месяца заниматься рекомендуется через день, затем с двумя перерывами в неделю, а в дальнейшем с одним. В течение первой и второй недели каждое упражнение выполнять с дозировкой по одному подходу, в третью и четвёртую неделю – по два подхода. В последующем в каждом упражнении число подходов может быть доведено до шести.

В атлетической гимнастике есть много методов тренировок, но здесь будут приведены лишь те, которые в течение многих лет показали себя как наиболее эффективные. Любая из приводимых ниже тренировочных программ определяется двумя основными компонентами нагрузки количеством подходов и повторений. Подходом в атлетической гимнастике называют количество повторений, выполняемых спортсменом с отягощением определённого веса. Запись производится дробью, где в числителе указывается вес отягощения, а в знаменателе количество повторений. Перед началом занятий атлет определяет свои максимальные результаты в основных движениях, чтобы затем правильно планировать выбор веса отягощения. Через две недели комплекс упражнений следует сменить так, чтобы начиная с третьей недели на каждом занятии включать два-три новых упражнения вместо двух-трёх старых. Через каждые три – четыре недели регулярных тренировок по мере возможности увеличивать тренировочный вес в каждом упражнении (примерно на 2,5–5кг), причём менее подготовленным атлетам количество подходов и выполняемых упражнений следует уменьшать. Выполнять каждое упражнение не меньше трёх раз, а все остальные делать по общему плану. Не выполнять весь комплекс с одними и теми же отягощениями, что превратится в бесполезную работу. Упражнения для каждой группы мышц нужно выполнять с отягощениями различного веса. Например, для рук необходим вес 30 кг, для ног – 70кг и т.д.

## 19. ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Если предельный вес отягощения в каком-либо упражнении равен 50 кг, то тренироваться по такому примерно плану:

20 45 25 30 40 30

-; -; -; -; -; -;

15 2 15 8 2 6

Количество повторений и подходов увеличивать постепенно. Количество повторений в каждом подходе должно быть предельным. После 20–30 тренировочных дней необходим двух-трёхдневный отдых. Увеличить вес и снизить от 5 до 25 кг.(2 месяца).

## 20. ВТОРАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Для разных мышечных групп используют комплекс из 5–10 упражнений. Весь комплекс выполняют с небольшими перерывами между упражнениями (20–30с.)

После проделанного комплекса следует отдых – 5мин. Занимающиеся чередуют медленный, средний и быстрый темп выполнения упражнений. Например, занимающиеся в первом подходе поднимают 5 раз 30 кг, во втором столько же раз 40кг и т.д.

Заниматься с таким весом, который позволит атлету легко выполнить 6-8 повторений подряд. В дальнейшем количество повторений довести в каждом упражнении до 10-12 раз с увеличением и уменьшением поднятого веса в пределах 2.5-5кг. К одному и тому же весу не рекомендуется делать более одного подхода. Довести выполнение всего комплекса упражнений до пяти подходов.

## 21. ТРЕТЬЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Применяется для регулирования веса тела. Основное средство упражнения с отягощениями. Используют малое количество повторений, причём упражнения выполняют с варьированием скоростей. Например, в замедленном темпе выполняют пять повторений, в среднем – 10 раз, в быстром – до 2 раз. После каждого подхода следует увеличивать вес отягощения на 10кг и сбавлять на 5 кг. Например, если предельный результат равен 50 кг, то вес отягощения в подходах планируют так: 30, 40, 50, 45, 40, 35 кг или 50, 40, 30, 35, 40, 45 кг. Для снижения собственного веса используют следующую дозировку: до 5 раз – в среднем темпе, до 2 раз – в медленном, до 15 раз и более – в быстром темпе. Упражнения в медленном темпе выполняют с остановкой до счёта «три». После 20–30 тренировок в каждом упражнении по мере возможности увеличивают вес на 2,5–5кг; менее подготовленным с увеличением веса отягощения спешить не нужно.

## 22. УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ-ТРЕТЬЕЙ ПРОГРАММ

1. И.П.: Основная стойка, штанга в согнутых руках за головой или на груди. Приседание на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох.
2. И.П. О.С., штанга в согнутых руках на груди, ладони сверху, хват широкий. Выжать штангу вверх, от уровня глаз – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П. О.С., штанга в опущенных руках, ладони снизу, хват средний. Поднять штангу к плечам - вдох, в и.п. – выдох. То же ладони сверху.
4. И.П. О.С., штанга в согнутых руках на груди, ладони сверху, хват узкий. Выжать штангу вверх – вдох, в и.п. – выдох.

5. И.П. О.С., штанга в согнутых руках за головой. Наклонить туловище вперёд с одновременным выпрямлением рук до уровня плеч – вдох, в и.п. – выдох.
6. И.П. О.С., сидя на стуле или на скамейке, штанга в согнутых руках на груди, ладони сверху, хват средний. Выжать штангу вверх – вдох, в и.п. – выдох.
7. И.П. О.С., сидя на стуле или на скамейке, штанга на плечах. Повороты туловища в стороны. Дыхание произвольное.
8. И.П. О.С., сидя на стуле или на скамейке, штанга на плечах. Наклонить туловище вперёд – вдох, в и.п. – выдох.

### **23. ЧЕТВЕРТАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА**

Атлеты приступают к выполнению упражнений с таким весом, который могут поднять 5–6 раз легко и не спеша. Постепенно количество повторений доводят до 10–15 раз, затем снова увеличивают вес отягощения с таким расчётом, чтобы поднять вес 5–6 раз.

### **24. ПЯТАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА**

Упражнения выполняют с таким весом, который могут поднять 3–4 раза. Постепенно количество повторений доводят до 7–8 раз, затем снова увеличивают вес отягощения настолько, чтобы иметь возможность поднять его сначала 3–4 раза, а затем 7–8 раз.

### **25. ШЕСТАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА**

Вначале используют отягощение предельного веса с однократным подъёмом, затем вес последовательно снижают на 10 кг и поднимают предельное число раз. Эту программу тренировки можно применять в обратном порядке начиная с малого и заканчивая предельным весом. Например, 10, 20, 30, 40, 50 кг и так до предельного веса, который поднимают 1 раз.

### **26. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ЧЕТВЁРТОЙ – ШЕСТОЙ ПРОГРАММ**

1. И.П.: стоя, гантели в опущенных руках. Приседание на всей стопе с подниманием рук вперёд или разведением в стороны – выдох, в и.п. – выдох.

2. И.П.: стоя, ноги вместе, гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки через стороны до уровня плеч – вдох, свести их вперёд и вернуть в и.п. – выдох.
3. И.П.: стоя, ноги шире плеч, гантели в вытянутых вверх руках. Наклонить туловище вперёд с занесением рук между ног – выдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: о.с., гантели в опущенных руках, ладони сверху. Согнуть руки с подниманием плеч – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: лёжа боком на полу (на наклонной доске), свободная рука вытянута и опирается на пол (доску), другая рука с гантелями – вдоль туловища. Поднять гантели через сторону до уровня головы – вдох, в и.п. – выдох.
6. И.П.: лёжа спиной на полу (на наклонной доске), ноги закреплены, гантели в вытянутых или согнутых руках за головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.
7. И.П.: стоя, ноги прямые на ширине плеч, гантели в опущенных руках, туловище наклонено вперёд. Одновременные или попеременные движения прямыми руками вперёд и назад. Дыхание произвольное.

## **27. УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ПО ИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ МЕТОДИКЕ**

Наименование этой методики характеризует режим работы мышечных волокон, точнее – динамику изменения их длины. В физиологии спорта применяются три термина такого типа миометрический, плиометрический и изометрический. Если при миометрическом режиме работы мышечные волокна, сокращаясь, укорачиваются, а при плиометрическом – удлиняются, то при нагрузке не изменяют своей длины.

Упражнения в изометрическом режиме выполняют с усилием и напряжением, продолжительность остановок от 5 до 30с.

Изометрические упражнения применяют в таких движениях, как жим двумя руками, приседание с весом на груди или на плечах, сгибание рук в локтях, поднятие плеч с подъёмом на носки, наклоны туловища вперёд на 45 гр., повороты туловища на 90гр с отягощением на груди или плечах, перекатывание отягощения по полу, поднятие отягощения двумя руками за один конец штанги, жим ногами.

Остановки делают в середине упражнения двумя за один конец штанги, жим ногами. Остановки делают в середине упражнения, например, жим с груди штанги весом 60 кг выполняется без остановок 2 раза, а в третий раз штанга задерживается на уровне глаз. Или же с отягощением на груди выполняются полные приседания на всей стопе 3 раза, а четвёртое повторение выполняется не полностью (полуприсед) с обязательной паузой в полуприседе.

## **28. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ**

Впервые 3 месяца проводятся занятия с 16-килограммовыми гирями, в последующие 4 месяца используются 16–24-килограммовыми, а затем с 9-го по 12-й месяц включительно вес гирь равен 24–32кг. После пройденного годового этапа тренируются с 32-килограммами гирями. В комплексе включаются 10 упражнений с одной или двумя гирями. Упражнения выполняются в любое время дня, 3 раза в неделю. После месячного занятия рекомендуется отдых 3–4 дня. Количество подходов в каждом упражнении комплексов постепенно доводят до шести.

Желающие увеличить вес тела и объём мышц выполняют упражнения в замедленном темпе до 5 раз, в среднем темпе до 10 раз и в быстром темпе – до 2 раз. Желающие снизить вес тела и приобрести рельефную мускулатуру выполняют упражнения до 5 раз в среднем темпе и до 15 раз в быстром; в середине упражнения делается секундная остановка, а со временем паузу доводят до 3–6с. Такие установки нужны для увеличения веса тела при выполнении упражнений в замедленном темпе и для снижения веса тела при выполнении упражнений в среднем темпе. В течение одного месяца занимающиеся выполняют упражнения без остановок и количество упражнений в первом варианте доводят до 6 раз, а во втором – до 8 раз.

## **29. УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ**

Все упражнения с резиновым амортизатором длиной 2 и более метров выполняются с остановкой. Каждая остановка длится 2с. В одном упражнении делается две остановки. Занимающиеся выполняют одно упражнение от 3 до 10 раз с двумя остановками. Через каждый месяц количество повторений увеличивают и доводят до 30 раз с пятью остановками.

## **30. УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ**

Весь цикл занятий с эспандером состоит из 4 этапов:

1-й этап. Занятия с двумя пружинами, при резиновом эспандере – с тремя. 2 недели упражнения выполняют от 5 до 10 раз.

2-й этап. Занятия с тремя пружинами, при резиновом эспандере – с четырьмя. 3–4 недели упражнения выполняют от 10 до 20 раз.

3-й этап. Занятия с четырьмя пружинами, при резиновом эспандере – с шестью. 5–6 недель упражнения выполняют от 15 до 25 раз.

4-й этап. Занятия с пятью пружинами, при резиновом эспандере – семью. Количество повторений варьируется в пределах от 15 до 30. Все упражнения с



эспандером выполняют в среднем темпе; при возвращении в исходное положение делают 3-секундные остановки. Занимаются ежедневно, кроме воскресенья. Количество подходов к каждому упражнению варьируются в пределах от 1 до 6. Можно тренироваться два раза в день: утром и вечером с любыми отягощениями. Например, нагрузку на руки и туловище планировать на первую половину дня, а во второй половине загружать нижние конечности или наоборот.

### **31. ШЕСТИМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ**

Для мышц плечевого пояса сгибателей и разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, отягощения в согнутых руках у плеч. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки к плечам – выдох.
2. И.П.: сидя на скамейке, амортизатор продет под нижнюю рейку скамейки, руки у плеча. Поднять руки вверх до полного выпрямления.
3. И.П.: основная стойка, руки поднять, середина амортизатора закреплена над головой. Опустить прямые руки вперёд – вниз.
4. И.П.: основная стойка, отягощения в опущенных руках ладонями вниз. Согнуть руки к плечам – вдох, разогнуть – выдох.

Для грудных дельтовидных мышц и разгибателей рук.

1. И.П.: лёжа на скамейке, отягощения в поднятых руках. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.

Для мышц-разгибателей спины.

1. И.П.: основная стойка, отягощения в поднятых руках. Наклонить туловище вперёд с занесённым отягощением отягощений к стопам – выдох, в и.п. – вдох.

Для мышц шеи

1. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд с упором рук в колени. Согнуть и разогнуть шею с подвешенным к голове отягощением. Дыхание произвольное.

Для мышц брюшного пресса

1. И.П.: основная стойка, отягощения в согнутых руках за головой. Наклонить туловище в сторону. Дыхание произвольное.
2. И.П.: основная стойка, руки вверх, середина амортизатора закреплена за головой. Наклонить туловище вперёд до касания руками пола.

Для мышц ног

1. И.П.: основная стойка, руки на поясе, отягощение на ногах. Попеременно согнуть и разогнуть ноги. Дыхание произвольное.
2. И.П.: основная стойка, отягощения в вытянутых вверх руках. Присесть на всю стопу.

## 32. ВТОРОЙ КОМПЛЕКС: УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ

Для мышц-разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, отягощения в вытянутых вверх руках. Согнуть руки назад, не опуская локтей – выдох. Согнуть руки назад, не опуская локтей – выдох, разогнуть руки – вдох.
2. И.П.: основная стойка, стоя спиной к стене, руки за головой, середина амортизатора закреплена сзади. Разогнуть руки из-за головы вперёд.

Для мышц плечевого пояса

3. И.П.: основная стойка, отягощения в опущенных руках. Поднять руки через стороны вверх-вдох – вверх, опустить – выдох.
4. И.П.: основная стойка, руки подняты вверх, середина амортизатора закреплена за головой. Опустить прямые руки через стороны вверх.

Для грудных мышц и разгибателей рук

5. И.П.: лёжа на скамейке, отягощения в согнутых руках. Поднять руки через стороны вверх-вдох, опустить - выдох.

Для мышц-разгибателей спины

6. И.П.: основная стойка, руки с отягощениями над головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.

Для широчайших и дельтовидных мышц и для мышц-сгибателей рук.

7. И.П.: основная стойка, руки с отягощениями над головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.

Для мышц шеи.

8. И.П.: основная стойка, отягощение подвешено к затылку. Согнуть и разогнуть шею. Дыхание произвольное.

Для мышц брюшного пресса.

9. И.П.: основная стойка, середина амортизатора закреплена над головой. Наклонить туловище вперёд с занесением прямых рук за спину.

10. И.П.: лёжа на спине, руки за голову, отягощения на ногах. Поднять прямые ноги вверх – вдох, опустить - выдох.

11. И.П.: лёжа на спине, зацепившись ногами за концы амортизатора, закреплённого над головой. Поднять и опустить прямые ноги.

Для мышц ног.

12. И.П.: основная стойка, отягощения в опущенных руках. Присесть на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох. То же на носках.

### 33. ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС: УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ

Для мышц плечевого пояса и сгибателей рук.

1. И.П.: основная стойка, отягощения в опущенных руках. Согнуть руки, поднять отягощения вдоль туловища к подбородку, не разводя локтей в стороны – вдох, в и.п. – выдох.

Для мышц плечевого пояса и разгибателей рук.

2. И.П.: основная стойка, отягощения в согнутых руках у плеч. Выжать отягощения вверх – выдох, в и.п. – выдох.

Для мышц рук

3. И.П.: основная стойка, середина амортизатора закреплена за спиной, руки отведены назад. Поднять руки вперёд до уровня груди.

4. И.П.: основная стойка, руки у плеч, середина амортизатора закреплена за головой. Разогнуть и согнуть в локтях.

Для грудных мышц и разгибателей рук.

5. И.П.: лёжа на спине, на скамейке, отягощения в поднятых руках. Опустить отягощения за голову, согнуть руки в локтях – вдох, в и.п. – выдох.

Для широчайших мышц и плечевого пояса.

6. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, отягощения в опущенных руках. Согнуть руки в локтях до касания груди, поднимая локти высоко вверх, – вдох, в и.п. – выдох.

7. И.П.: туловище наклонено вперёд, середина амортизатора закреплена за головой. Попеременное движение прямых рук вперёд и назад.

Для мышц шеи.

8. И.П.: лёжа на спине или грудью на краю скамейки, отягощение подвешено к голове. Согнуть и разогнуть шею. Дыхание произвольное.

Для мышц брюшного пояса.

9. И.П.: вис на перекладине, отягощения на ногах. Поднять прямые ноги вверх.

10. И.П.: лёжа на спине, руки на затылке, зацепившись ногами за концы амортизатора, закреплённого серединой над головой. Развести прямые ноги в стороны.

Для мышц ног.

11. И.П.: сидя на стуле, держась руками за его края, отягощения на ногах. Выпрямить ноги до горизонтального положения. Дыхание произвольное.

12. И.П.: основная стойка, середина амортизатора закреплена за спиной. Руки вытянуты вперёд. Присесть в «ножницы» со сменой ног. Дыхание произвольное.

13. И.П.: основная стойка, отягощения у плеч. Присесть на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох.

### **34. ЧЕТВЁРТЫЙ КОМПЛЕКС: УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ. ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ГРУДИ, СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ РУК**

1. И.П.: лёжа на скамейке, штанга на прямых руках, хват широкий. Выжать штангу – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, штанга на груди, хват средний. Жим штанги – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: вседее на всей стопе, хват штанги ладонями снизу. Поднимание кисти вверх – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: основная стойка, штанга на груди, ладони сверху. Выжать штангу вверх – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных руках, ладони сверху, хват средний. Тяга штанги до подбородка – вдох, в и.п. – выдох.
6. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных руках, поднимание штанги вперёд – вдох, в и.п. – выдох. Угол в локтях до 90гр.
7. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных руках, ладони сверху, хват средний. Подъём плеч – вдох, в и.п. – выдох.
8. И.П.: стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, ладони снизу, хват средний. Тяга штанги к поясу – вдох, в и.п. – выдох.
9. И.П.: туловище наклонено вперёд, ладони перпендикулярно штанге, ноги согнуты в коленях, конечная часть штанги в опущенных руках. Согнуть руки – вдох, в и.п. – выдох.
10. И.П.: туловище наклонено вперёд, штанга между обеих стоп перпендикулярно телу, ладони сверху, хват узкий снаружи в конце штанги. Согнуть руки – вдох, в и.п. – выдох.
11. И.П.: сидя на скамейке, штанга в опущенных руках, ладони сверху хват узкий. Поднять штангу движением рук вдоль туловища к подбородку, не разводя локти в стороны – вдох, в и.п. – выдох. То же широким хватом.
12. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных руках, ладони сверху, хват средний. Поднять штангу на прямых руках вверх-вдох, в и.п. – выдох.
13. И.П.: основная стойка, штанга в согнутых руках на груди, ладони сверху, хват узкий. Жим штанги вверх – вдох, в и.п. – выдох.
14. И.П.: основная стойка, штанга в согнутых руках на груди, ладони сверху, хват средний. Жим штанги вверх – вдох, в и.п. – выдох.
15. И.П.: основная стойка, туловище слегка наклонено вперёд, штанга в опущенных руках, ладони сверху, хват узкий. Сгибание рук к плечам – вдох, в и.п. – выдох.
16. И.П.: основная стойка, туловище прямое, штанга за спиной в опущенных руках, ладони сверху, хват средний. Согнуть руки, высоко поднимая локти, – вдох, в и.п. – выдох.
17. И.П.: приседание со штангой на груди – вдох, в и.п. – выдох.
18. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных руках, ладони снизу, хват средний. Сгибание рук со штангой к плечам – вдох, в и.п. – выдох.

19. И.П.: лёжа грудью на скамье, штанга в опущенных руках, ладони сверху, хват средний. Согнуть руки, поднимая высоко локти – вдох, в и.п. – выдох.
20. И.П.: основная стойка, штанга в согнутых руках за головой или на груди. Сделав глубокий вдох, опуститься в подсед на всей стопе, в и.п. – выдох. Спина прямая, грудь приподнята.
21. И.П.: основная стойка, штанга в согнутых руках за головой, хват средний или широкий. Выжать штангу вверх – вдох, в и.п. – выдох.
22. И.П.: сидя на скамье, штанга в согнутых руках за головой, хват широкий, локти подняты вверх. Выпрямить руки – вдох, в и.п. – выдох.
23. И.П.: лёжа на спине, на скамейке, штанга в согнутых руках за головой, ладони сверху. Разогнуть руки вверх – вдох, в и.п. – выдох.
24. И.П.: сидя на наклонной доске, штанга на груди. Жим вверх-вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц спины

1. И.П.: стоя, ноги врозь, штанга в согнутых руках за головой. Наклоны туловища вперёд – выдох, в и.п. – вдох. То же со штангой на плечах.
2. И.П.: туловище наклонено вперёд до горизонтального положения штанга в согнутых руках на уровне коленей. Разогнуть туловище – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц брюшного пресса и поясницы

1. И.П.: сидя на скамье, штанга в согнутых руках на груди или за головой. Повороты туловища в сторону – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка. Штанга в согнутых руках за головой. Повороты туловища в стороны – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц ног

1. И.П.: основная стойка на бруске, штанга на груди или за головой. Подъём на носки, туловище держать прямо – вдох, в и.п. – выдох. То же сидя, штанга на коленях.
2. И.П.: основная стойка, штанга на груди. Полуприсед – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: основная стойка, штанга на спине. Попеременные выпады вперёд правой и левой ногой, сгибая ноги. Дыхание произвольное.
4. И.П.: основная стойка, штанга в согнутых руках за головой. Подъём на носки, не сгибая ног, вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: основная стойка, штанга на спине. Приседание на всей стопе – вдох, в и.п. – выдох.
6. И.П.: основная стойка, штанга на спине. Приседание в «ножницы» – выдох, в и.п. – вдох.

#### Для мышц рук, ног и туловища

1. И.П.: присед, штанга в вытянутых руках за спиной, ладони сверху, хват средний. Встать, сгибая руки, высоко поднимая локти – вдох, в и.п. – выдох.

2. И.П.: ноги врозь, туловище наклонено вперёд, штанга между стопами перпендикулярно к телу. Одна рука держит гриф посередине, другая опирается на бедро. Согнуть и разогнуть ноги и руки – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: присед на всей стопе, штанга между стопами перпендикулярно к телу, хват штанги одной рукой ладонью снизу, хват широкий. Разогнуть ноги и туловище – вдох, в и.п. – выдох (тяга).

Для мышц предплечья

1. И.П.: присед со штангой в руках. Локти касаются колен, ладони снизу. Хват средний. Согнуть и разогнуть кисти. Дыхание произвольное. То же самое, ладони сверху.
2. И.П.: основная стойка, штанга в опущенных вниз руках, ладони сверху, хват средний. Поднимать и опускать кисти. То же ладони снизу.

### 35. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Для мышц плечевого пояса, груди, сгибателей и разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, ноги на ширине плеч, гири в опущенных руках. Поднять гири вверх до уровня груди – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, ноги врозь, гиря в опущенных руках, ладони сверху. Сгибая руки, поднять туловища к подбородку, не разведя локти в стороны – вдох, в и.п. – выдох. То же с двумя гирями.
3. И.П.: основная стойка, гиря в согнутых руках у плеч, ладони снизу. Выжать гири вверх – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: лёжа на спине, вытянуть ноги, гиря на вытянутых руках за головой, ладони снизу. Опустить прямые руки к бёдрам – выдох, в и.п. – вдох. То же с двумя гирями.
5. И.П.: лёжа на спине. Взяться руками за ручки гирь снизу и поднять к плечам. Выжать гири вверх одновременно или попеременно – вдох, в и.п. – выдох.
6. И.П.: основная стойка, гири в опущенных руках, ладони снизу. Согнуть руки одновременно или попеременно – вдох, в и.п. – выдох.
7. И.П.: основная стойка, гиря в согнутой руке у плеча, другая на поясе. Отвести руку в сторону – вдох, в и.п. – выдох.
8. И.П.: основная стойка, гиря в вытянутой вперёд руке, ладонь снизу, другая рука у пояса. Согнуть руку – выдох, в и.п. – выдох. То же ладонь сверху.
9. И.П.: сидя на скамье, гири в согнутых руках у плеч. Выжать гири вверх одновременно или попеременно – вдох, в и.п. – выдох.
10. И.П.: основная стойка, гири в согнутых руках у плеч. Выжать гири вверх – вдох, в и.п. – выдох.
11. И.П.: основная стойка, гиря в согнутой руке у плеча, другая рука вытянута в сторону. Выжать гирю вверх – вдох, в и.п. – выдох.

12. И.П.: основная стойка, гири в согнутых руках на груди. Выжать гири вверх – вдох, в и.п. – выдох.
13. И.П.: основная стойка, гири в опущенных руках, ладони сверху. Одновременно и попеременно поднимать гири к плечам – вдох, в и.п. – выдох.
14. И.П.: основная стойка, гири в согнутых руках у плеч. Выпрямить руки вперёд – выдох, развести их в стороны – вдох, в.и.п. – выдох.
15. И.П.: основная стойка, гиря в согнутых руках за головой, локти подняты, ладони снизу. Выпрямить руки вверх – в и.п. – выдох. То же с двумя гирями.
16. И.П.: туловище наклонено вперёд, гиря в одной руке, ладонь сверху. Приподнять гирю, сделать мах назад между стопами, подбросить вверх, поймать за ручку ладонью сверху или снизу. Дыхание произвольное. То же с двумя гирями.
17. И.П.: основная стойка, гири в опущенных руках, ладони сверху. Поднять гири над головой одновременно или попеременно – вдох, в и.п. – выдох.
18. И.П.: в упоре на руках на брусках. Отжимание с прикрепленной у пояса гирей. Дыхание произвольное.

#### Для мышц спины

1. И.П.: стоя на плинтах, туловище наклонено вперёд, гири в руках, ладони сверху. Поднять гири над головой со сгибанием рук у груди – вдох, в и.п. – выдох. То же прямыми руками.
2. И.П.: туловище наклонено вперёд, гиря в руке, ладонь сверху. Вырвать гирю вверх, в и.п. – выдох.
3. И.П.: стойка ноги врозь, гиря в опущенных руках, ладони сверху. Поднять гирю вверх прямыми руками – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: стойка ноги врозь, гири в согнутых руках за головой или у плеч. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.

#### Для мышц брюшного пресса

1. И.П.: лёжа на полу на спине, зацепившись ногами, гири в согнутых руках за головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.
2. И.П.: лёжа на спине на наклонной доске головой вниз, гиря в согнутых руках на груди. Поднять туловище вперёд – выдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: основная стойка, гири в опущенных руках, ладони сверху. Попеременно наклонять туловище в стороны с подниманием гирь под мышки. Дыхание произвольное.

#### Для мышц шеи

1. И.П.: борцовский мост на голове, гири в согнутых руках на груди или на животе. Движение головой вперёд и назад. Дыхание произвольное.
2. И.П.: туловище наклонено вперёд. Упираясь руками о колени, сгибать и разгибать шею с гирей, подвешенной на лямках к голове. Дыхание произвольное. То же сидя или стоя.

3. И.П.: стоя на мосту, гири в вытянутых вверх руках. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: стоя на мосту, гири в вытянутых вверх руках. Опустить за голову – выдох, в и.п. – вдох.
5. И.П.: упор головой в маты (ковёр), держась за гирию. Сгибать и разгибать шею. Дыхание произвольное.

#### Для мышц ног

1. И.П.: основная стойка, стопа продета в ручку гири, руки на поясе. Сгибать и разгибать ногу, высоко поднимая колени, со сменой ног. Дыхание произвольное.
2. И.П.: сидя на стуле, держась за края стула, стопы ног продеты в ручки гири. Поочередно сгибать и разгибать ноги. Дыхание произвольное.
3. И.П.: основная стойка, стопы внутрь, гири в согнутых руках у плеч или за головой. Приседание на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох.
4. И.П.: гири в опущенных вниз руках. Ходьба с гириями. Дыхание произвольное.
5. И.П. стопы ног продеты в ручки гири, руки вытянуты в стороны. Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное.
6. И.П. основная стойка, гири в согнутых руках за головой или на груди. Приседание на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох.
7. И.П. основная стойка, гири в вытянутых руках над головой. Ходьба в полуприседе. Дыхание произвольное.
8. И.П. основная стойка, гири в вытянутых руках над головой. Приседание на полной стопе – выдох, в и.п. – вдох. То же с приседаниями на носках.

#### Для мышц рук, ног и туловища

1. И.П.: основная стойка, гири у плеч. Толкнуть гирию вверх с уходом в полуприсед – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд, гирия в руках, ладони сверху (выдох). Рывок гири от пола вверх с подъёмом на носки – вдох, в и.п. – выдох. То же с двумя гириями.
3. И.П.: основная стойка, гири в согнутых руках у плеч. Толчок гири с подъёмом на носки. Дыхание произвольное.
4. И.П.: туловище наклонено вперёд, гири в руках, ладони сверху. Развести гири прямыми руками в стороны до уровня груди – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: туловище наклонено вперёд, гири в руках, ладони сверху. Поднять гири до уровня живота, сделать присед на всей стопе с одновременным выбрасыванием прямых рук вперёд. То же с одной гирей. Дыхание произвольное.
6. И.П.: лёжа на спине, гири у плеч. Выпрямить руки вверх и одновременно поднять ноги – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц предплечья.

1. И.П.: туловище наклонено, гири в руках, ладони сверху. Вращать кисти в обе стороны. Дыхание произвольное. То же стоя.



## 36. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ С ГИРЯМИ

Занятия атлетической гимнастикой с гирями рекомендуются по следующей системе первые 3 месяца занятия с 16-килограммовыми гирями, последующие 5 месяцев – с 16–24-килограммовыми. Заниматься могут все желающие, начиная с 16 лет, имеющие хорошее здоровье. Комплекс упражнений атлетической гимнастики включает 20 упражнений, из них 10 упражнений с одной гирей и 10 упражнений с двумя гирями для развития разных групп мышц. Упражнения можно выполнять в любое время дня с двухдневным перерывом в неделю – в середине и в конце. После месячного занятия рекомендуется отдых – 3–4 дня.

Занятия атлетической гимнастикой начинаются с ходьбы на месте с постепенным переходом на бег, затем подделывают несколько гимнастических упражнений и только потом начинают упражнения с гирями. После каждого подхода отдых 2-4 мин, во время которого делают несколько глубоких вдохов и выдохов с поднятием и опусканием рук через стороны. Каждую серию упражнений начинают выполнять от 1 раза и доводят до 10 раз.

Желающие прибавить в весе и увеличить объём мышц проделывают упражнения в замедленном темпе до 5 раз и продолжают эти упражнения в среднем темпе до 10 раз.

Желающие сбавить вес, приобрести рельефную мускулатуру выполняют упражнения до 10 раз в среднем темпе и продолжают его до 20 раз в быстром темпе. В середине упражнения делается остановка до счёта «раз», со временем пауза доводится до счёта «три-шесть». Желающие прибавить в весе делают остановки при выполнении упражнения в замедленном темпе, а желающие сбавить вес – при выполнении упражнения в среднем темпе. В возрасте свыше 40 лет упражнения выполняют без паузы. По окончании занятий с гирями переходить на бег в расслабленном состоянии и в медленном темпе, а затем водная процедура или самомассаж.

Упражнения с одной гирей

1. И.П.: ноги на ширине плеч, гиря в двух руках, ладони сверху. Поднять гирю вверх на вытянутых руках.
2. И.П.: гиря на плече. Выжать гирю от плеча левой, потом правой рукой.
3. И.П.: гиря у бедра, ладонь снизу. Согнуть и разогнуть левую и разогнуть правую руку. То же ладонь сверху.
4. И.П.: туловище наклонено вперёд, руки опираются в колени. Поднять и наклонить туловище с гирей, закреплённой лямками на затылке.
5. И.П.: гиря на спине. Наклонить туловище вперёд с одновременным сгибанием одной ноги. Попеременная смена ног.
6. И.П.: лёжа на спине, гиря в руках над головой, ладони сверху. Опускать прямые руки к бёдрам.
7. И.П.: лёжа на спине, зацепив ноги, гиря на груди или за головой. Подняться в положение сидя.

8. И.П.: ступня ноги продета в дужку. Согнуть и разогнуть ногу. То же другой ногой.
9. И.П.: гиря прижата к груди дужкой вниз. Присесть на полной стопе.

#### Упражнения с двумя гирями

1. И.П.: гири у плеч. Выжать вверх одновременно и попеременно.
2. И.П.: руки с гирями у бедер, ладони снизу. Одновременно или попеременно согнуть и разогнуть руки. То же ладони сверху.
3. И.П.: гири у плеч. Вращать плечами в обе стороны.
4. И.П.: основная стойка. На прямых ногах поднять гири к плечам.
5. И.П.: борцовский мост. Выжать гири от плеч вверх одновременно или попеременно.
6. И.П.: лёжа на спине, зацепив ноги, гири у плеч или за спиной. Наклонять туловище вперёд. Подняться в положение сидя.
7. И.П.: гири у плеч. Неполное сгибание и разгибание туловища в пояснице с подъёмом на носки.
8. И.П.: ступня ног внутрь, гири у плеч. Присесть на полной стопе.

### 37. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Для мышц плечевого пояса, груди, сгибателей и разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных вниз руках. Поднять руки через стороны до уровня плеч – вдох, свести их впереди и вернуть в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках на груди. Круговые движения плечами в обе стороны. Дыхание произвольное.
3. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Поднять и опустить плечи. Дыхание произвольное.
4. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках, ладони сверху. Одновременно или попеременно согнуть руки – вдох, в и.п. – выдох. То же ладони снизу.
5. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Одновременно или попеременно поднять прямые руки через стороны до уровня плеч – вдох, согнуть руки с занесением их за голову – выдох, в и.п. – выдох. В обратном порядке возвратиться в и.п.
6. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках, туловище наклонено вперёд. Одновременное или попеременное движение прямых рук вперёд и назад. Дыхание произвольное.
7. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд, гантели в опущенных руках, ладони сверху. Развести прямые руки в стороны до уровня плеч – вдох, в и.п. – выдох.

8. И.П.: лёжа на боку на полу или наклонной доске, ноги вытянуты, свободная рука поднята вверх и опирается на доску, другая рука с гантелями опущена вниз. Поднять гантель через сторону вверх до уровня – вдох, в и.п. – выдох.
9. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках, ладони снизу. Согнуть руки до касания гантелями плеч – вдох, поднять и опустить руки – выдох.
10. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных вниз руках, ладони сверху. Согнуть и разогнуть руки с подниманием плеч – вдох, в и.п. – выдох.
11. И.П.: основная стойка, гантель в одной руке у плеча, другая рука у пояса. Поднимая гантели от плеча вверх – вдох, в и.п. – выдох. То же опираясь о стену рукой.
12. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках, ладони снизу. Согнуть руки, высоко поднимая локти – вдох, в И.П. – выдох. То же ладони сверху.
13. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках, ладони сверху. Одновременно или попеременно поднять прямые руки вперёд вверх – вдох, в и.п. – выдох.
14. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, гантели в вытянутых вперёд руках. Одновременное или попеременное движение прямых рук вперёд и назад. Дыхание произвольное.
15. И.П.: лёжа на спине, гантели в вытянутых в стороны руках. Свести руки – выдох, в и.п. – вдох.
16. И.П.: стоя, гантели в вытянутых вперёд руках, ладони сверху. Скрестное движение рук перед собой. Дыхание произвольное.
17. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд, гантели в вытянутых вперёд руках на уровне плеч, ладони снизу. Согнуть руки – вдох, в и.п. – выдох. То же ладони сверху.
18. И.П.: туловище наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях, гантели в опущенных руках, ладони снизу. Одновременное и попеременно сгибать руки – вдох, в и.п. – выдох.
19. И.П.: основная стойка, гантель в опущенных руках. Поднять гантель до уровня плеч, высоко поднимая локти – вдох, в и.п. – выдох.
21. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках за головой. Одновременно или попеременно поднять руки вверх – вдох, в и.п. – выдох.
22. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках у плеч. Одновременно или попеременно поднять руки – вдох, в и.п. – выдох.
23. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых в стороны руках, ладони снизу. Одновременно или попеременно согнуть руки к плечам – вдох, в и.п. – выдох. То же ладони сверху.
24. И.П.: лёжа на спине на скамейке, гантели в согнутых руках у плеч. Попеременно или одновременно поднять гантели вверх – вдох, в и.п. – выдох.
25. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых в стороны руках. Встречное вращение прямых рук в плечевых суставах. Дыхание произвольное.

#### Для мышц спины

1. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых руках. Наклонить туловище вперёд с занесением рук к стопам – выдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках за головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох.
3. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых вверх или опущенных руках. Наклонить туловище вперёд с опусканием прямых рук вниз – выдох, в и.п. – вдох.
4. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Наклонить туловище вперёд с занесением рук за спину – выдох, в и.п. – вдох.
5. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых в сторону руках. Наклонить туловище вперёд с попеременным касанием левой рукой правой стопы, правой рукой левой стопы. Дыхание произвольное.
6. И.П.: стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, гантели в опущенных руках. Одновременно или попеременно согнуть руки в локтях. Дыхание произвольное.

#### Для мышц брюшного пресса

1. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных вниз руках. Наклонить туловище в сторону (при наклоне влево правую руку поднять через сторону вверх, при наклоне вправо – наоборот). Дыхание произвольное.
2. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых вверх руках. Наклонить туловище в сторону – вдох, в и.п. – выдох. То же, соединяя руки вместе.
3. И.П.: лёжа на груди, гантели в согнутых руках за головой. Поднять туловище вверх – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: лёжа на спине, на полу или наклонной доске, ноги зацепить гантели в согнутых или вытянутых руках за головой. Согнуть туловище до положения сидя – выдох, в и.п. – вдох.
5. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых вверх руках. Круговые вращения туловищем. Дыхание произвольное.
6. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых вперёд руках. Поворот туловища в сторону – вдох, в и.п. – выдох.
7. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках у плеч. Поворот туловища в сторону – вдох. Смена положения рук и возвращение в и.п. – выдох.
8. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках за головой или у плеч, наклоны туловища в обе стороны. Дыхание произвольное.
9. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты за головой. Гантели на вытянутых ногах. Поднять прямые ноги вверх до уровня головы – вдох, в и.п. – выдох.
10. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых в стороны руках. Поворот туловища в сторону – вдох, в и.п. – выдох.
11. И.П.: сидя на стуле, зацепившись ногами, гантели в согнутых руках у плеч. Отклонить туловище назад – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц шеи

1. И.П. сидя на стуле. Согнуть и разогнуть шею с гантелями, подвешенными на лямках к голове. Дыхание произвольное.

#### Для мышц ног

1. И.П.: основная стойка, гантели в вытянутых в стороны или согнутых за головой руках. Присесть на одной ноге – выдох, в и.п. – вдох. Смена ног.
2. И.П.: основная стойка, руки на поясе, гантели на ногах. Поднять прямую ногу вперёд, потом назад. Смена ног. Дыхание произвольное.
3. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты за головой, гантели на ногах. Вращение ногами (велосипед). Дыхание произвольное.
4. И.П.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд, гантели на ногах. Одновременное вращение ног носками внутрь и наружу. Дыхание произвольное.
5. И.П.: основная стойка, гантели в согнутых руках за головой. Присесть в «ножницах» – выдох, в и.п. – вдох.
6. И.П.: сидя на стуле, гантели на вытянутых ногах. Попеременно согнуть и разогнуть ноги с одновременным наклоном туловища вперёд. Дыхание произвольное.
7. И.П.: основная стойка, стоя носками на бруске, гантели в согнутых руках за головой. Встать на носки, не сгибая ног. Дыхание произвольное.

#### Для мышц рук, ног и туловища

1. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Присесть на носках, поднимая руки вперёд и делая поворот туловища и рук в сторону – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, стоя пятками или носками на бруске, гантели в опущенных руках. Присесть, поднимая прямые руки за спину – выдох, в и.п. – вдох.
3. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Присесть на всей стопе с подниманием рук вперёд или разведением в стороны – выдох, в и.п. – вдох.
4. И.П.: присед на всей стопе, гантели в опущенных вниз руках. Выпрямить туловище, встать на носки, поднимая высоко плечи, не сгибая руки – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: стоя, гантели в согнутых руках у плеч. Присесть на всей стопе – выдох, выпрямиться с подъёмом на носки и пониманием рук вверх – вдох. То же, приседая на носках.
6. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки через стороны вверх, встать на носки – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц предплечья

1. И.П.: основная стойка, гантели в опущенных руках. Встать на носки с подниманием прямых рук вперёд и вращением кистей. Дыхание произвольное.
2. И.П.: сидя на стуле, локти касаются колен, ладони снизу. Согнуть и разогнуть кисти. Дыхание произвольное.
3. И.П. стоя или сидя на стуле, гантели в опущенных руках. Вращение кистями в обе стороны. Дыхание произвольное.

### **38. КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ АТЛЕТОВ ОТ 16 ЛЕТ И ВЫШЕ**

Комплекс упражнений атлетической гимнастики включает 15 упражнений для развития разных групп мышц и проделывается ежедневно в любое время дня, кроме воскресенья. После каждого месяца занятий рекомендуется отдыхать 2–3 дня.

Занятия атлетической гимнастикой начинаются с ходьбы на месте с постепенным переходом на бег, после чего полезно проделать несколько гимнастических упражнений.

Появление лёгкой испарины и ощущение тепла во всём теле служат свидетельством того, что организм разогрелся и готов к работе. Практика показала, что большой эффект даёт выполнение упражнений в разном темпе. Желающие прибавить в весе и увеличить объём мышц проделывают упражнение до 10 раз в замедленном темпе с большим напряжением мышц, а затем продолжают это упражнение до 20 раз в среднем темпе и до 25 раз в быстром.

Желающие сбавить вес и заботящиеся о рельефной мускулатуре выполняют упражнение до 5 раз в замедленном темпе, затем до 15 раз в среднем и до 40 раз в быстром темпе.

Выполняют каждую серию упражнений 2–10 раз. После каждого подхода отдых 1–3 мин, во время которого делают несколько глубоких выдохов с подниманием и опусканием рук через стороны. Не повредят лёгкие упражнения на растяжение и расслабление. По окончании занятий атлетической гимнастикой переходите на бег в расслабленном состоянии и в медленном темпе, а затем приступать к водным процедурам.

### **39. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ 2–5 КГ (ДО 15 КГ)**

Тем, кто хочет прибавить в весе, каждое упражнение нужно выполнять в медленном темпе 10–15 раз в зависимости от подготовленности. Тем же, кто хочет сбавить вес, упражнения нужно выполнять 15–40 раз в быстром темпе, также в зависимости от подготовленности.

1. И.П.: ноги на ширине плеч, руки у бедер, ладони вперёд, согнуть руки в локтях, поднять локти через стороны и опустить руки ладонями внутрь.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки у бедер, ладони внутрь. Поднять плечи с одновременным сгибанием рук в локтях.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд до горизонтального положения, ладони вверх. Одновременно, а затем попеременно согнуть руки в локтевых суставах с наклоном головы вперёд и назад.
4. И.П.: ноги на ширине плеч, кисть у плеча ладонью внутрь. Поднять вверх от плеча одной рукой две гантели. То же другой рукой.

5. И.П.: ноги вместе, руки в стороны до горизонтального положения, ладони вниз. Вращение прямых рук в плечевых суставах в противоположные стороны.
6. И.П.: кисти рук у плеч. Вращение в тазобедренном суставе.
7. И.П.: сидя на стуле, ноги зацепить, кисти рук у плеч. Разогнуть и согнуть туловище.
8. И.П.: лёжа на левом боку, левая рука опирается о пол, правая вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх. То же на правом боку.
9. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх. До конца согнуть и разогнуть ноги стопами внутрь.
10. И.П.: лёжа на левом боку, левая рука опирается о пол, правая вдоль туловища. Поднять правой рукой две гантели через стороны вверх. То же на правом боку.
11. И.П.: лёжа на стуле, ноги зацепить, голова опирается на мат. Поочередно, затем одновременно согнуть и разогнуть руки в локтях: вверх, вперёд, в стороны и за голову.
12. И.П.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд. Одновременно вращение ног в обе стороны.
13. И.П.: ноги шире плеч, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения. Одновременное, затем попеременное движение прямых рук вперёд и назад.
14. И.П.: ноги вместе, руки вытянуты вперёд до горизонтального положения. Присесть на носки с одновременным поворотом туловища и рук в стороны. После каждого приседания возвращение в и.п.
15. И.П. ноги на ширине плеч, кисти рук у бедер ладонями внутрь. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вперёд, вниз с одновременным вращением кистей. То же самое в обратном направлении.

#### **40. УПРАЖНЕНИЕ С ДИСКОМ**

Для мышц плечевого пояса, груди, сгибателей и разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых вперёд руках. Опустить диск поочередно к правому и левому бедру – выдох. в и.п. – вдох.
2. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках над головой. Вращение диска в сторону вокруг головы. Дыхание произвольное.
3. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках за головой. Поднять руки вверх – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках на груди. Поднять руки вверх – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых вперёд руках. Отвести прямые руки в сторону. Дыхание произвольное.

6. И.П.: в упоре на руках, диск на спине. Отжаться от пола спину держать прямо, туловище опускать ниже. При сгибании рук – выдох, в и.п. – вдох.

#### Для мышц спины

1. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках за головой. Наклонить туловище вперёд – выдох, в и.п. – вдох
2. И.П.: диск в согнутых руках на груди. Наклонить туловище вперёд с одновременным пусканием диска вниз – выдох, в и.п. – вдох.
3. И.П.: основная стойка, диск в опущенных руках. Вращать туловище в обе стороны, поднимая прямые руки вверх. Дыхание произвольное.

#### Для мышц брюшного пресса и поясницы

1. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках за головой. Отклонить туловище назад с одновременным подниманием диска вверх – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках на груди. Наклонить туловище в сторону с одновременным подниманием диска вверх – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: лёжа на скамейке лицом вниз, зацепившись ногами, диск в согнутых руках за головой. Поднять туловище – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: сидя на скамейке, зацепившись ногами, диск в согнутых руках за головой. Отклонить туловище назад – выдох, в и.п. – вдох.
5. И.П.: сидя на стуле, зацепившись ногами, диск в согнутых руках за головой. Круговые движения туловищем в стороны. Дыхание произвольное.
6. И.П.: лёжа спиной на наклонной доске головой вниз, зацепившись ногами, диск в согнутых руках за головой или на груди. Согнуть туловище – выдох, в и.п. – вдох.
7. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках на груди. Повороты туловища в сторону с одновременным выпрямлением рук – вдох, в и.п. – выдох.
8. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых руках над головой. Вращение диска вокруг туловища. Дыхание произвольное.

#### Для мышц шеи

1. И.П.: основная стойка. Согнуть и разогнуть шею с диском, подвешенным к голове. Дыхание произвольное.
2. И.П.: стоя на мосту, диск в вытянутых вперёд руках. Опустить диск на прямых руках за голову – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: стоя на мосту, диск в вытянутых вперёд руках. Опустить диск на прямых руках в обе стороны – выдох, в и.п. – вдох.
4. И.П.: стоя на мосту, диск в согнутых руках на груди. Выпрямить руки вперёд – вдох, в и.п. – выдох.

#### Для мышц ног

1. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках за головой. Присесть на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох.



2. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых вверх руках. Присесть на всей стопе – выдох, в и.п. – вдох. То же, приседая на носках.

Для мышц рук, ног и туловища

1. И.П.: основная стойка, диск в согнутых руках за головой. Присесть на полной стопе с подниманием диска вверх – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, диск в опущенных руках. Поднять прямые руки вперёд – вверх–встать на носки – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: основная стойка, диск в опущенных руках. Поднять руки через стороны вверх–встать на носки – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых вперёд руках. Попеременно поднять ногу и руки вверх–вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: вис на перекладине, хват узкий. Подтянуться с диском на ногах, отклоняя туловище назад и подводя кисти рук к груди. Дыхание произвольное. То же до касания перекладины подбородком.
6. И.П.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, диск в опущенных руках. Поднять прямые руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.

Для мышц предплечья

1. И.П.: основная стойка, диск в вытянутых вперёд руках. Согнуть кисти внутрь и наружу. Дыхание произвольное.
2. И.П.: основная стойка, диск в опущенных руках. Поднять руки через стороны вверх с одновременным сгибанием кистей внутрь и наружу. Дыхание произвольное.
3. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд, диск в опущенных руках. Дыхание произвольное.

#### 41. УПРАЖНЕНИЕ С ЭСПАНДЕРОМ

Для мышц плечевого пояса, груди, сгибателей и разгибателей рук

1. И.П.: основная стойка, руки вытянуты вперёд, ладони снизу. Развести прямые руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
2. И.П.: основная стойка, руки опущены ладони сверху. Развести руки в стороны с одновременным подниманием их вперёд-вверх – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: основная стойка, руки согнуты и обхватывают поясницу, ладони сверху. Разогнуть руки вперёд – вдох, в и.п. – выдох. То же ладони сверху.
4. И.П.: основная стойка, эспандер за спиной, одна рука опущена, другая за головой. Развести руки. Дыхание произвольное. Смена рук.
5. И.П.: основная стойка, одна рука опущена, другая согнута у плеча. Развести руки вверх – вдох, в и.п. – выдох.

6. И.П.: основная стойка, туловища наклонено вперёд до горизонтального положения, руки опущены, ладони сверху. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
7. И.П.: основная стойка, эспандер за спиной в опущенных вниз руках, ладони сверху. Развести руки в стороны – вдох, занести эспандер через голову вперёд-вниз – выдох.
8. И.П.: стоя на мосту, руки вытянуты вверх, ладони сверху. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
9. И.П.: основная стойка, один конец эспандера в опущенной вниз руке, ладонь снизу, второй конец надет на ногу. Согнуть руку – вдох, в и.п. – выдох. То же ладонь сверху.
10. И.П.: стоя ноги вместе, эспандер в согнутых руках за спиной. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
11. И.П.: основная стойка, одна рука с эспандером вытянута в сторону, другая согнута у плеча, ладонь снизу. Отвести согнутую руку в сторону – вдох, в и.п. – выдох. Смена рук.
12. И.П.: сидя на стуле, эспандер в согнутых руках за головой. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох. Смена рук.
13. И.П.: сидя, руки вытянуты вперёд. Развести руки в стороны – вдох, в и.п. – выдох.
14. И.П.: основная стойка, руки вытянуты вперёд, ладони сверху. Развести руки в стороны с наклоном туловища вперёд – выдох, в и.п. – вдох. То же с эспандером за спиной.

Для мышц брюшного пресса и поясницы

1. И.П.: основная стойка, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки разведены в стороны, ладони сверху. Поворот туловища в сторону. Дыхание произвольное.
2. И.П.: сидя на полу, руки вытянуты вперёд. Развести руки в стороны с подниманием прямых ног – вдох, в и.п. – выдох.
3. И.П.: сидя на полу, руки вытянуты вперёд. Развести руки в стороны с подниманием прямых ног – вдох, в и.п. – выдох.
4. И.П.: лёжа грудью на полу, ноги вытянуты. Эспандер в вытянутых вперёд руках, ладони сверху. Развести руки в стороны с прогибанием туловища в пояснице – вдох, в и.п. – выдох.
5. И.П.: основная стойка, руки разведены в стороны, ладони сверху. Повороты туловища в сторону – вдох, в и.п. – выдох.

Для мышц шеи

1. И.П.: основная стойка или сидя, эспандер в согнутых руках за головой. Согнуть и разогнуть шею с сопротивлением. Дыхание произвольное.

Для мышц ног

1. И.П.: лёжа на спине, зацепившись ногой за конец эспандера, другой конец эспандера, другой конец в согнутой руке у плеча. Согнуть и разогнуть ноги. Дыхание произвольное. Смена ног.
2. И.П.: лёжа на спине, руки за головой, эспандер на ногах. Развести ноги в стороны. Дыхание произвольное.

Для мышц рук, ног и туловища

1. И.П.: основная стойка, руки вытянуты вперёд. Развести руки в стороны, приседая на носках – выдох, в и.п. – вдох. То же, приседая на всей стопе.
2. И.П.: присед на всей стопе, эспандер между колен, одна рука опущена, другая вытянута вперёд. Развести руки с ходьбой в глубоком приседе. Дыхание произвольное.
3. И.П.: основная стойка, стоя носками или пятками на бруске, руки подняты над головой, ладони наружу. Развести руки в стороны с подъёмом на носки. Дыхание произвольное.

Для мышц предплечья

1. И.П.: основная стойка, ноги на середине эспандера, ладони сверху, туловище наклонено вперёд. Поднять руки вверх с поворотом кистей внутрь. Дыхание произвольное.

## **42. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Поскольку атлетическая гимнастика базируется на методике силовой тренировки, следует знать её основные положения.

1. Сила рассматривается как результат работы или взаимодействия двигательного аппарата человека с окружающей средой и поэтому может служить количественным выражением данной работы. Сила может рассматриваться как «источник движения», физиологический механизм которого позволяет совершать работу разного характера. Поэтому развитие силы – это, прежде всего, функциональное совершенствование ведущих систем организма. Одним из показателей мышечной силы являются их объём и масса. Гипертрофия мышц обеспечивается двумя основными механизмами:

а) совершенствованием процесса управления мышечной активностью, ростом числа миофибрилл в мышечных волокнах, плотностью их укладки, а также увеличением массы митохондрий, запасом гликогена и других органелл;

б) ускорением синтеза белка в клетках за счёт запаса аминокислот, повышением концентрации анаболических гормонов в крови, свободного креатина в мышечных волокнах и др.

В атлетической гимнастике принято выделять несколько форм проявления силы: максимальную произвольную силу, взрывную силу и силовую выносли-

вость. Наиболее значимыми в атлетической гимнастике призваны мышечная масса и способность к длительному усилению – на развитие которых и направлены упражнения.

2. Методика атлетической гимнастики и выбор режимов силовой тренировки определяются следующими закономерностями:

а) одиночные или повторные воздействия на организм занимающегося определяют характер следовых процессов, т.е. эффект того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления за счёт повторения упражнения, сохраняющего следы предыдущего выполнения

б) возможная адаптация(привыкание) к повторяющемуся воздействию рассматривается как нежелательное явление, поэтому необходимо современное периодическое изменение условия и характера упражнения и повышение уровня требований

в) пороговые величины по напряжённости и продолжительности воздействий требуют выбора максимальных и минимальных границ нагрузки. В целом в атлетической гимнастике направленность и нагрузочность упражнений определяются посредством взаимосочетаний основных характеристик их, выраженных спецификой действий, количеством повторений действий в одном подходе, количеством подходов и суммой в них действий, длительностью и характеристиками работы.

3. Для занятий атлетической гимнастикой условно можно выделить ряд возрастных групп: 12–15 лет, 16–18 лет, 19–30 лет, старше 30 лет. При этом для новичков достаточными считаются 3 занятия в неделю по 20–30 мин, более подготовленные (чаще всего и более старшие) могут увеличивать или продолжительность занятия (до 45–60мин) или их количество (до 4–5).

Средней нагрузкой для начинающего подростка, развивающего силу мышц живота, может послужить такая модель упражнения: из положения лёжа на спине, руки за голову, поднимание туловища до положения седа; режим выполнения: 8–12 повторений в одном подходе – 1–2 минуты отдыха – 8–12 повторений, всего 3–5 подходов.

В зависимости от конкретной задачи силовой тренировки и индивидуальных особенностей «формула упражнения» меняется:

- для максимальной силы: все отягощения (сопротивления) – 90–95% от максимального, 1–4 силовых действий в подходе, 3–4 подхода, между ними отдых по 2–4 мин;

- для наращивания объёма мышц: вес отягощений – 70–80% от максимума, 8–12 повторений движений в подходе, количество подходов 3–6, отдых между ними – 1–2 минуты;

- для развития силовой выносливости: вес отягощений 50–70% от максимума, 20–50 повторений движений в подходе, количество подходов 2–4, отдых – от минуты до трёх (перед заключительным подходом, если их больше трёх).

4. Для атлетической гимнастики характерно условное отделение величин силового напряжения – по количеству повторений движения в подходе (одно

повторение – единица). Отсюда вытекает и понятие «повторный максимум» («ПМ») или максимально возможное повторение движения.

Наиболее типичными методами в силовой тренировке атлетической гимнастики призваны

- метод повторных усилий – подразумевающий непрерывное выполнение в одном подходе или в чередующихся подходах заданного количества движений определённого характера

- метод максимальных усилий – как работа в определённых зонах нагрузки, например: максимальная нагрузка по величине усилия, околопредельная нагрузка с 2–3 повторениями, большая нагрузка с 4–7 повторениями, умеренно большая – с 8–12 повторениями, средняя – с 13–18 повторениями, малая – с 19–25 повторениями, очень маленькая – с 25 и более повторениями.

Естественно, что такие величины повторений упражнения связаны с соответствующим уменьшением уровня разового усилия и он конечно не соответствует максимуму, на который способен в данный момент занимающийся, а именно тому, который может быть проявлен при конкретном количестве повторений. Малые уровни нагрузки при этом характерны при тренировке силовой выносливости, а большие и предельные – для увеличения объёма мышечной массы.

Некоторые специалисты считают, что использование метода повторных максимальных усилий помимо увеличения силы приводит и к росту мышечной массы. Поэтому рекомендует о качестве оптимального варианта режим с 5–6 повторными максимумами – для увеличения силы, и с 6–12 – для наращивания мышечной массы.

В силовой тренировке атлетической гимнастике предпочтение обычно отдаётся упражнениям, выполняемым в преодолевающем режиме и с условием, что каждое последнее повторение вызывает предельное напряжение. Упражнения в статическом режиме и в уступающем – также имеют место и повышают эффективность силовой тренировки.

#### **43. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ**

Нижняя и верхняя граница для занятия атлетической гимнастикой довольно условны и определяются целями тренировки. В детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, связки очень эластичны и порвать их ребёнок не в состоянии. При всём при этом тренировки ребёнка должны проходить под контролем специалиста (самостоятельно заниматься не рекомендуется). Что же касается верхней границы, она ещё более размыта. Где кончается зрелость и начинается старость? Ответ на этот вопрос сугубо индивидуален. Взять те же связки и суставы. Случается, что сила мышц превосходит крепость связок (особенно после перерыва в занятиях) и при выполнении движений с максимальными напряжениями происходит надрыв, или как принято говорить, растяжение связок.

Следовательно нужно увеличить удельный вес разминки, упражнений на укрепление связок, суставов, расслабление мышц, ещё строже соблюдать меры безопасности – контроль и самоконтроль. Американский фермер установил личный рекорд в жиме лёжа 207,5 кг. Результат приличный, но вряд ли заслуживает упоминание в качестве рекорда, если бы не возраст рекордсмена – 72 года.

В тренировках подростков и лиц старшего возраста в основном преобладают оздоровительные цели. Календарный возраст не всегда совпадает с биологическим. В тренировке подростков особенно не желательны статические упражнения и упражнения с неполной амплитудой, так как в этом возрасте продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и происходит возрастное развитие мышечной системы. Суть отличия организма подростка от организма взрослого человека не столько в размерах органов, сколько в их функциональных возможностях. До 13 лет физические качества подростка развиваются в комплексе, с применением самых разнообразных средств. Однако объём и интенсивность тренировочной нагрузки все же следует ограничивать, больше применять скоростно-силовые упражнения с акцентом на развитие «быстрой» и «взрывной» силы. Большую нагрузку полезнее давать на мышцы ног туловища, а меньшую – на руки и плечевой пояс. Нежелательно применение упражнений, связанных с задержкой дыхания.

### **Тренировочная программа для подростков**

#### **А. Для младших подростков (13–14 лет)**

Понедельник, четверг

1. Подъёмы тела на наклонной скамье – 3х макс
2. Подъёмы ног на наклонной скамье – 3х макс
3. Наклоны в стороны, руки на поясе – 3х макс
4. Глубокие приседания без отягощения или с небольшим весом за спиной 3–4х15–20
5. Жим штанги, лёжа 2–3х8–10
6. Разводка гантелей лёжа, глубоко дышать 2–3х8–10
7. Попеременный жим гири или гантелей стоя 3х8
8. Тройной прыжок с места – 3х10–15

Вторник, пятница

1. Подъём тела, сидя на гимнастическом коне – 3х макс
2. Вращение тела, сидя с грифом на плечах – 3х макс
3. Наклоны в стороны, штанга на плечах – 3х макс
4. Глубокие наклоны вперёд, ноги прямые – 3х макс
5. Приседания со штангой на груди – 3х10–12
6. Приседание со штангой на плечах (вес увеличен) – 3х10–12
7. Подъём на носки со штангой на плечах – 4х12–15
8. Подъём штанги на бицепс – 3х8
9. Отжимание на брусьях – 3х4
10. Прыжки в длину – 3х10–15
11. Отжимание от скамейки в упоре сзади – 3х макс

## **Б. Для старших подростков (15-16 лет)**

Понедельник, четверг

1. Жим штанги лёжа – 3x8
2. «Пулловер» – 3x12
3. Подъём штанги на бицепс – 2x8
4. Подъем гантелей на бицепс с поворотом – 2x8
5. Французский жим (желательно штанга с изогнутым грифом) – 3x8
6. Отжимание на брусьях – 3x макс
7. Подтягивание на перекладине – 5–7
8. Глубокие наклоны, руки за головой – 8x15–20
9. Разные упражнения для пресса – 2x10–15

Вторник, пятница

1. Приседания со штангой на плечах – 3x12
2. Жим штанги, лёжа – 2–3x15
3. Сгибание ног на станке – 2–3x12
4. Подъём на носки со штангой на плечах – 5x12–15
5. Попеременный жим гирь или гантелей – 2x10
6. Вращение рук с гантелями вперёд и назад – 2x10
7. Различные виды прыжков: в длину, высоту, глубину – 15–25.

Для старших возрастов тренировки зависят от целей, генетически обусловленных способностей, уровня развития, возраста, профессии и т.д. Таким образом, суммарное время для тренировок составляет 3–5 часов в неделю. Схема тренировки не догма, она намечает лишь их приблизительную канву. Время занятий, количество, объём и интенсивность определяются наличием свободного времени, энергией и желанием тренироваться. В 40 лет человек не слабее, чем в 30, но тренировки выдерживают хуже. Пример распределения нагрузок в течение недели: 3 тренировки с отягощением, в свободные дни гимнастика по Амосову, выходные дни – прогулки за городом 15–20 км в день.

## **44. САМОКОНТРОЛЬ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Самоконтроль помогает регулировать нагрузку и избегать переутомление. Поэтому с первых же дней необходимо завести дневник самоконтроля и фиксировать в нём всё, что необходимо вам для плодотворных тренировок.

На первой странице дневника записываются фамилия, имя, отчество, даты рождения и начала спортивной специализации, спортивный стаж, разряд, спортивные результаты. Далее в определённом порядке ведётся запись результатов самоконтроля.

Ниже представлена примерная схема дневника самоконтроля, в которой отмечены наиболее доступные для определения и информативные показатели. Анализируя эти записи, нетрудно сделать выводы, что рассматриваемая тренировка оказалось довольно тяжёлой, о чём свидетельствуют ухудшение самочув-

ствия на следующий день, боль в мышцах ног, отсутствие желания тренироваться, снижение данных динамометрии, учащение пульса в покое.

Самоконтроль – это система наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием и переносимостью тренировочных нагрузок. С помощью самоконтроля занимающиеся сознательно и активно, используя общедоступные методы и приёмы, наблюдают и учитывают степень воздействия самостоятельных занятий на организм и своевременно скорректировать дозировку применяемых упражнений.

Систематические самонаблюдения приучают вдумчиво относиться к занятиям, режиму, рационально использовать занятия атлетической гимнастикой для укрепления здоровья, повышения работоспособности. Самоконтроль дисциплинирует атлетов, прививает им навыки самоанализа, облегчает работу по планированию нагрузки в занятиях.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учёта следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, спирометрия, дыхание, потоотделение и др.

Самонаблюдение проводить в одно и то же время, одними и теми же методами в стандартных условиях, например, утром, сразу после сна, перед началом тренировочных занятий и по их окончании. Желательно также учитывать самочувствие и частоту пульса в процессе самой тренировки, особенно после самой напряжённой части. При этом можно проследить динамику функциональных сдвигов и ход восстановления организма после нагрузки.

Таким образом, систематический самоконтроль дополняет данные медицинского контроля и помогает врачу сделать правильное заключение о состоянии здоровья атлетов.

Постоянное фиксирование объективных и субъективных показателей даст возможность обнаружить признаки перетренированности уже на первой стадии и соответственно скорректировать ход тренировок.

К субъективным показателям самоконтроля относят пульс, вес, жизненную ёмкость лёгких, уровень развития силы, величины тренировочных нагрузок и т.д. Субъективные показатели – это самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции и т.д.

Пульс даёт важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс здорового нетренированного человека в состоянии покоя равен 60–80 уд/мин. В положении лёжа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем стоя.

У физически развитых людей частота пульса ниже 60 уд/мин, а у тренированных спортсменов 40–50 и меньше уд/мин, что указывает на экономичную работу сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от возраста, пола, позы. С возрастом она уменьшается. Пульс у находящегося в состоянии покоя здорового человека ритмичный, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным считается такой пульс, когда количество ударов за 10 с отличается от предыдущего подсчёта за такой же период времени не более, чем на один удар. Пульс подсчитывают на лучевой, височной или сон-



ной артериях, а также по биению сердца. Для подсчёта пользуются секундометром или обычными часами с секундной стрелкой.

Чтобы получить сравнительные данные, измеряйте пульс всегда в одном и том же положении (лёжа, сидя или стоя). Например, утром измерять пульс сразу после сна в положении лёжа. Перед занятиями и после них – сидя.

Определяя величину пульса необходимо помнить, что сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным влияниям (эмоциональным, физической нагрузке и др.). Вот почему наиболее спокойный пульс регистрируется утром, сразу после пробуждения в горизонтальном положении. Перед тренировкой он может существенно повыситься (сказывается воздействие предстартового состояния). Во время занятий контроль за ЧСС можно проводить путём подсчёта пульса за 10с.

Учащение пульса в покое на следующий день после тренировки (особенно при плохом самочувствии нарушение сна, нежелание тренироваться и т.п.) свидетельствует об утомлении.

Для лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями, ЧСС в покое более 80 уд/мин расценивается как признак утомления. В дневнике самоконтроля записывается число ударов пульса и отмечается его ритмичность.

Для оценки физической работоспособности используют данные о характере и продолжительности восстановительных процессов, полученные в результате выполнения различных процессов, полученные в результате выполнения различных функциональных проб с регистрацией ЧСС после нагрузки. В качестве таких проб можно использовать следующие упражнения.

Не очень физически подготовленные люди, а также дети делают 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 с (приседая, вытянуть руки вперёд, вставая – опустить), затем сразу же, сидя, подсчитывают пульс за 10с в течение 3 мин. Если пульс восстанавливается к концу 1-й минуты – отлично, к концу 2-й – хорошо, к концу 3-й – удовлетворительно. При этом пульс обычно учащается не более чем на 50–60% от исходной величины. Если в течение 3 мин пульс не восстанавливается – оценка неудовлетворительная. Бывает, что учащение пульса происходит на 80% и более по сравнению с исходной величиной, что указывает на снижение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

При хорошей физической подготовленности используют бег на месте в течение 3 мин в умеренном темпе (180 шагов в 1 мин) с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при обычном беге. Если пульс учащается не более чем на 100% и восстанавливается на 2-3-й минуте – отлично, на 4-й – хорошо, на 5-й минуте – удовлетворительно. Если число ударов пульса повышается более чем на 100%, а восстановление происходит за период более 5 мин, то такое состояние оценивается как неудовлетворительное.

Пробы с приседаниями или с дозированным бегом на месте не следует проводить сразу после обеда или после занятий.

По частоте ударов пульса во время занятий можно судить о величине и интенсивности физической нагрузки. Если частота пульса во время тренировки находится в пределах 100–130 уд/мин, то это свидетельствует о небольшой

интенсивности нагрузки средней интенсивности, частота пульса 150–170 уд/мин говорит о нагрузке по интенсивности выше средней интенсивности, а учащение пульса до 170–200 уд/мин свойственно для предельной нагрузки.

Функциональные возможности системы дыхания можно определить с помощью показателя жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ). При самоконтроле ЖЕЛ легко определить с помощью спирометра, которые продаются в аптеках.

Есть ещё один простой способ самоконтроля системы дыхания – так называемая проба Штанге. Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос пальцами. По секундомеру (или секундной стрелке часов) зафиксировать время задержки дыхания. В процессе тренировки время задержки дыхания увеличивается. Хорошо подготовленные спортсмены задерживают дыхание до 120 с. При переутомлении и перетренировке способность задерживать дыхание резко понижается.

Можно задерживать дыхание и на выдохе (проба Генча). Вдох, выдох, дыхание задержать. Тренированные спортсмены задерживают дыхание на 60–90 с. При переутомлении этот показатель снижается.

Вес (масса) тела – один из наиболее доступных информативных показателей самоконтроля. Особенно большой интерес представляют измерения веса в процессе тренировки.

Впервые месяцы тренировки вес обычно снижается на 1–3 кг, что связано с уменьшением в организме воды и жира. В дальнейшем вес повышается за счёт увеличения мышечной массы, а затем остаётся на одном уровне.

Вес тела может изменяться и в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в обнажённом виде, перед сном или после сна, перед тренировкой и после неё на строго выверенных медицинских весах, основание которых должно быть установлено горизонтально. Для этих целей используют и домашние весы, имеющиеся в продаже.

Потеря веса в течение тренировочного занятия может колебаться в значительных пределах (до 2 кг и более). В последующие 1–2 дня вес восстанавливается. Если этого не происходит и вес, ранее стабильный и соответствовавший норме, продолжает падать от тренировки к тренировке (за исключением тех случаев, когда занятия специально направлены на снижение веса), то это, наряду с другими признаками, указывает на явления перетренированности. В подобных случаях необходимо вмешательство врача.

Настроение – это показатель, отражающий душевное состояние. Настроение можно считать хорошим, если человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен, удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек растерян, подавлен.

Следует заметить, что систематическая правильно построенная тренировка придаёт чувство бодрости, уверенности в своих силах, улучшает эмоциональное состояние.

Самочувствие. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у спортсмена бывает хорошее он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться, работать, тренироваться. Самочувствие отражает состоя-

ние всего организма, главным образом состояние центральной нервной системы. Ухудшение самочувствия может быть следствием различных неприятных ощущений, связанных с чрезмерной физической нагрузкой и ухудшением общего состояния организма. В этом случае нужно пересмотреть режим тренировки, а возможно, и обратиться к врачу.

Желание заниматься. Это показатель в дневнике отмечается словами: «большое», «безразличное», «нет желания». При хорошей подготовленности у атлетов наблюдается отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание тренироваться. При переутомлении и перетренированности желание заниматься пропадает.

Содержание тренировки, переносимость её. Здесь атлеты отмечают, выполнена ли запланированная нагрузка, а если нет, то почему. Фиксируется также продолжительность основных частей тренировки и переносимость её (хорошая, удовлетворительная, плохая).

Сон. Во время сна человек восстанавливает свои силы. Особенно большое значение имеет сон для восстановления функций центральной нервной системы. Нормальным считается сон. Наступающий довольно быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха.

При нарушении сна добейтесь строго соблюдения режима труда, отдыха и рационального построения занятий, при этом чаще проводите их на свежем воздухе.

Соблюдение гигиены сна – важное условие для занятий физическими упражнениями. Ложиться спать и вставать всегда в одно и то же время.

Причём ложиться желательно не позднее 24 ч, а вставать в 6–7ч после естественного пробуждения. Примерно за два часа до сна можно поужинать. Ужин должен быть лёгким, без крепкого чая или кофе. Очень полезно тёплое молоко с мёдом.

Спать рекомендуется в проветренной комнате (летом хорошо открыть окно, а зимой – форточку), свет, шум и другие раздражители – нежелательны. Спать лучше на спине или на правом боку, избегайте высокой подушки.

Продолжительность сна различна. Для юношей она составляет 7–8 ч. После значительных тренировочных нагрузок спать можно дольше – до 9–10ч.

В дневнике самоконтроля регистрировать длительность, качество сна и его нарушения.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности и очень тонкий показатель состояния здоровья. Малейшие отклонения самочувствия сразу же сказываются на аппетите. Перегрузка в учёбе или на тренировке, недосыпание, недомогание и другие отрицательные факторы снижают аппетит. Повышенный расход энергии, вызванный физической работой (без переутомления), в частности занятиями физическими упражнениями, увеличивает потребность организма в пище.

Особенно важно состояние аппетита утром. Через 30–45 мин после пробуждения человек испытывает обычно потребность в приёме пищи. Это вполне

нормальное явление. Бывают случаи, что утром в течение 2–3 ч и более аппетит не появляется. Такой признак указывает на какое-то нарушение нормальной функции организма. В дневнике самоконтроля отмечается: аппетит хороший, удовлетворительный, повышенный или отсутствует.

#### **45. НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Атлетическая гимнастика воздействует на все органы и системы организма, вызывая в них морфологические и функциональные изменения. Скелетная мускулатура гипертрофируется, изменяется и костная ткань. Увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых костей, утолщается компактный слой кости и прикрепление сухожилий к ней. Эти изменения обеспечивают большую прочность кости и устойчивость её к нагрузке.

Совершенствуется функция нервно-мышечного аппарата. Сердечная мышца приспособляется к трудным условиям кровообращения во время значительного мышечного напряжения. Так, минутный и систолический объём сердца во время подъёма тяжести возрастает в 1.5 раза и достигает 15–18 л. Ударный объём сердца почти не изменяется, так как частота сердечных сокращений возрастает, приток крови ограничен в связи с повышением давления в грудной полости. У нетренированных в подъёме тяжести людей минутный объём сердца увеличивается незначительно – на 15–20%, а ударный объём даже уменьшается.

Получить представление о функциональном состоянии занимающегося можно используя, простейшие объективные данные – пульс и артериальное давление. Они помогут правильно построить занятия, предупредить травмы, избежать перетренировки. Перед тренировкой рефлекторно повышается обмен веществ, усиливается функция кровообращения и дыхания. Организм настраивается на предстоящую мышечную работу. Пульс может повыситься на 10–12 ударов в минуту, максимальное артериальное давление – на 10–30 мм.рт.ст., минимальное может не меняться.

После выполнения силового упражнения с усилием 70–80% от максимального в первую минуту пульс учащается до 140–160 ударов, а после максимального усилия – 200 ударов в минуту. Максимальное артериальное давление может достигнуть 150–200 мм.рт.ст., минимальное остаётся на прежнем уровне или снижается, но иногда и повышается.

Между подходами в силовых упражнениях устанавливается тренировочный фон пульса 85–105 ударов в минуту и артериального давления: систолического 120–130 мм.рт.ст., диастолического 60–90 мм.рт.ст. Чем чаще подходы и короче отдых, тем больше возрастает тренировочный фон пульса. Восстановление частоты пульса и артериального давления до тренировочного фона после одного-трёх повторений в подходе у тренированных людей происходит за 1–1,5 мин. Пульс и артериальное давление после обычных тренировок восстанавли-

ливается до нормальной величины за 5–10 мин. Это типичная нормальная реакция сердечно-сосудистой системы на тренировочную нагрузку.

Если перед занятиями нет обычного рефлекторного учащения пульса и повышения максимального артериального давления, после подходов в силовых упражнениях пульс учащается лишь на 10–15 ударов, в максимальное давление повышается не более чем на 10–20 мм.рт.ст. то это свидетельствует об утомлении занимающегося. В этом случае целесообразно провести одно-два занятия с лёгкой нагрузкой или дать учащемуся отдохнуть от тренировок.

Занимающиеся силовыми упражнениями должны знать, как нужно правильно дышать при выполнении их. Неправильное дыхание может снизить эффективность атлетических упражнений. При выполнении упражнения вдох, как правило, приходится на движения, при которых тело наклоняется назад или выпрямляется, или когда грудная клетка расширяется, а руки поднимаются вверх, или отводятся назад, соответственно выдох сопровождается противоположные только что описанным движения.

Почему надо тренироваться с отягощениями? Потому что давно подмечено, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным изменениям в белковом обмене мышц. В период отдыха «проработанная» такими упражнениями мускулатура характеризуется усилением синтеза структурных белков и, следовательно увеличением мышечной массы, более значительным чем после занятий другими видами физической деятельности.

Хорошо развитая мускулатура – это поистине спутник здоровья. Мышечную массу недаром называют вторым сердцем. И в самом деле! Она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, не отвечающая жизненным задачам мускулатура – нередко причина того, что сердце вынуждено работать в форсированном режиме.

Стоит только наложить повязку или каким-нибудь другим образом лишить мышцу возможности работать, как с ней начинают происходить катастрофические изменения: она быстро атрофируется, теряет вес, буквально на глазах сжимается. Например, за месяц бездействия на месте хорошо развитой выпуклой четырёхглавой мышцы бедра, может образоваться настоящая впадина. С другой стороны на физическую нагрузку мышца отвечает увеличением своего тела и поперечника. При пониженной нагрузке мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объёме, капилляры их суживаются (некоторые даже – испытывают обратное развитие), в результате чего мышечные волокна истончаются, двигательные бляшки становятся меньших размеров. Гиподинамия приводит к значительному снижению силы мышц.

Вследствие систематических тренировок постепенно увеличивается объём сердечной мышцы и сеть сосудов, питающих её, происходят заметные изменения в составе крови; увеличивается окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких; улучшается деятельность центральной нервной системы.

## 46. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

На основании правил и закономерностей силовой тренировки сформированы некоторые условия, которые определяют особенности занятий и эффективную организацию их:

1) стремление к предельному утомлению мышечного аппарата на каждом занятии оказывает влияние на увеличение интенсивности метаболических процессов, в первую очередь – белкового синтеза, определяющего рост мышечной массы;

2) в режиме выполнения упражнения в занятии и в серии их важно учитывать оптимальное сочетание работы и отдыха;

3) в комплексы упражнений необходимо включать упражнения как на локальную нагрузку мышц;

4) упражнения силовой направленности обязательно должны сочетаться с упражнениями на растягивание и тех групп мышц и дополняться упражнениями на расслабление, движениями на точность, и ловкость;

5) при подборе упражнений следует ориентироваться на основные мышечные группы шеи, плечевого пояса, рук. Передней и задней поверхности тела и ног, не увлекаясь локальной нагрузкой какого-либо сгибателя или разгибателя;

6) для оценки исходного уровня подготовленности занимающегося используются соотношения весовых и ростовых показателей, оценка топографии мышц тела и отдельных звеньев, тестирования степени развития силовых качеств с помощью динамометрии и двигательных заданий (обычно на количество повторений контрольных движений);

7) для правильного и эффективного выполнения упражнения требуется рационализация дыхания, она может обеспечиваться подбором удобных поз, а также специальных двигательных заданий, выполнение которых формирует навыки правильного – «технического» и экономичного дыхания, которые способствует повышению результативности упражнения.

В атлетической гимнастике используются специфические методические приемы:

«ограничители» – выполнение движения ограничивается по определённым параметрам (амплитуде, скорости, продолжительности);

«последовательный прогресс» – по мере выполнения упражнения постепенно увеличивается (раздельно или одновременно) количество повторений, величины отягощений;

«концентрация и дробление» – требующаяся работа либо распределяется на несколько занятий, либо концентрируется в коротком промежутке времени;

«коррекция позы» – конкретное упражнение выполняется с изменением позы в исходном, конечном или промежуточном положениях;

«иллюзия облегчения» – при повторениях с предельным напряжением их преодолевают, оказывая некоторую помощь или облегчая условия;

«потогония» – увеличение интенсивности упражнений за счёт применения специальных средств и способов их применения;

«синусоида» – последовательное увеличение и снижение величины мышечного напряжения при переходе от упражнения к упражнению;

«приоритет» – первоначальная нагрузка более слабых мышечных групп с последующим переходом к развитым лучше;

«локализация» – стремление к изолированному сокращению мышц и ограничению подключения к работе вспомогательных мышечных групп.

На первых занятиях не рекомендуется поднимать очень тяжёлые отягощения. Развитие мышц зависит от объёма и правильного распределения нагрузок на все группы мышц, количества и частоты повторений движений, режима тренировки, состояния здоровья, настроения занимающегося.

Комплексы упражнений в атлетической гимнастике рекомендуется выполнять во второй половине дня.

## **47. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажёрном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Занимающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах к занятиям в тренажёрном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажёров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажёрном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

-травмы при проведении правил занятий на неисправных, непрочных установленных и не закреплённых тренажёрах

-травмы при нарушении правил использования тренажёров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха

1.4. Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажёрный зал должен быть оснащён медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажёрный зал должен быть оснащён огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажёрном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Лица, допустившие невыполнение или нарушения инструкции по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Тщательно проверить тренажёрный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приёмам проведения занятий на тренажёрах.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только по команде учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и надёжно закреплённых тренажёрах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды учителя (преподавателя, тренера), самостоятельно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке, прекратить занятия на тренажёре. Сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажёра.

4.2. При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажёрного зала. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажёры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажёрный зал и провести влажную уборку.



5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажёрного зала и выключить свет.

#### **48. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

№				
Для учащихся 9 класса				
1	Подтягивание на перекладине	Количество раз	Мальчики – 16 Мальчики – 12	Президентский уровень Национальная готовность
2	Подъём туловища из положения лёжа	Раз в мин	Девушки – 20 Девушки – 15	Президентский уровень Национальная готовность
3	Прыжки в длину	См	Мальчики – 260 Мальчики – 235 Девушки – 220 Девушки – 200	Президентский уровень Национальная готовность Президентский уровень Национальная готовность
Для учащихся 11 классов				
1	Прыжки в длину с места	См	Мальчики – 265 Мальчики – 235 Девушки – 210 Девушки – 200	Президентский уровень Национальная готовность Президентский уровень Национальная готовность
2	Подтягивание на перекладине	Количество раз	Мальчики – 18 Мальчики – 15	Президентский уровень Национальная готовность
3	Подъём туловища из положения лёжа	Раз в мин	Девушки – 25 Девушки – 18	Президентский уровень Национальная готовность
Молодёжь в возрасте 18–23 лет				
1	Прыжки в длину с места	См	Мальчики – 270 Мальчики – 240 Девушки – 210 Девушки – 190	Президентский уровень Национальная готовность Президентский уровень Национальная готовность
2	Подтягивание на перекладине	Количество раз	Мальчики – 18 Мальчики – 15	Президентский уровень Национальная готовность
3	Подъём туловища из положения лёжа	Раз в мин	Девушки – 30 Девушки – 25	Президентский уровень Национальная готовность

Критерием оценки выполнения зачётных требований являются улучшение их показателей в процессе обучения, а также тестирование данных уровня состояния здоровья занимающихся атлетической гимнастикой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Атлетическая гимнастика для всех. ФИС, 1990 г.
2. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
3. Атлетизм. Выпуски №№ 1–6. – М.:Инспорт,1989.
4. Атлетизм. Выпуски № № 1–12. – М.:Инспорт,1990.
5. Архитектура тела и развитие силы, №№1–6,1998.
6. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
7. Белов Н.В.. Бодибилдинг.10000 советов. Минск: Харвест, 2008. – 128с
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.:ФИС, 1980, с.215.
9. Воробьёв А.Н. Сила как физическое качество и методы её развития. Тяжёлая атлетика: Ежегодник-81. – М.:ФИС, 1978.с.117–131.
10. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
11. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
12. Дворкин Л.С., Воробьёв С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов. Физическая культура воспитание. Образование, тренировка,1997, с.33–40.
13. Глядя С. Старков М. Батыгин Ю. Стань сильным. Кн.1. – Харьков: К – Центр. 1998.
14. Глядя С, Старков М, Батыгин Ю. Стань сильным. Кн.2.-Харьков: К-Центр. 1999.
15. Глядя С. Старков М. Батыгин Ю. Стань сильным. Кн.3. – Харьков: К – Центр. 2001.
16. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин/Ф. Делаваье. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 135с.
17. Залесский М. Стань сильным. М..1991
18. Кудяков И.С. Методика планирования годичной подготовки. Тяжёлая атлетика /И.С.Кудяков. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с.56–57.
19. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007.
20. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Лапутин Н.П. Специальные упражнения тяжелоатлета/Н.П. Лапутин, В.Г. Олешко. – Киев: Здоровья, 1992. – 120 с.
22. Ливанов О.И. О технике и методике обучения, классическим упражнениям/О.И.Ливанов, А.И.Фаламеев// Тяжёлая атлетика. – 1983. – с.161.

23. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
24. Мансуров А.В.. Бодибилдинг для начинающих. Ростов н/Д.Феникс, 2007. – 136.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт»,1997. – 297с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт», 1991. – 543с.
27. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 56с.
28. Настольная книга для учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
29. Определение физической подготовленности школьников. / Под ред. Е.В. Сермеева. – М., 1993.
30. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки Учебник/ Н.Г. Озолин. – М.: Физическая культура и спорт, 1970.
31. Перов П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Автореферат дис. канд.пед.наук /П.В.Перов, СПб ГУФК им. П.Л.Лесгафта, СПб., 2005. – 24с.
32. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.
33. Плеханов В.Н. Возьми в спутники силу. – М. ФИС, 1998.
34. Спортивная жизнь России. №№1–12. 1995–2000.
35. Филин В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, с.125.
36. Физическая культура. Программа для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы. – Минск, Нац. ин-т образования, 2008.
37. Фредерик К.Х. Всестороннее руководство по развитию силы. – М.: ФИС, 1992.
38. Хрипкова А. Г. Колосов Д.В. Мальчик-подросток-юноша. – М.: Просвещение, 1982. с.207.
39. Шилов И.А., Сарапаниди П.И. Характеристика оборудования и методика организации занятий атлетической гимнастикой. – Костанай,1998.
40. Шилов И.А. Модели учебно-тренировочного процесса спортсменов пауэрлифтеров с использованием компьютерных технологий: учебно-методическое пособие. Костанай, КГПИ, 2014.
41. Шилов И.А. Основы методики спортсменов по пауэрлифтингу, Костанай, 2002.
42. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело атлетизм и культуризм. – М.:Астрель: Олимп, 2009.

**Шилов И.А.**

**Программа по атлетической гимнастике  
для учащихся 8-11 классов  
общеобразовательной школы**

**Учебно-методическое пособие**

Подписано в печать 28.12.2017 г. Формат 60x84 1/16  
Тираж 30 экз. Объем 5,2 п.л. Заказ № 0462

Отпечатано в типографии Костанайского  
государственного педагогического института  
110000, г. Костанай, ул. Тәуелсіздік, 118

Отпечатано с оригинала методом прямого копирования