



РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Издательский дом ДЕЛО

А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых
А. О. Миронов, А. Ф. Самоуков
А. М. Шувалов

Организация занятий по атлетической гимнастике

Учебное пособие для вузов



РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых
А. О. Миронов, А. Ф. Самоуков
А. М. Шувалов**

Организация занятий по атлетической гимнастике

Учебное пособие для вузов



| Издательский дом ДЕЛО |

Москва | 2019

УДК 796.894(075.8)

ББК 75.712

Е92

Рецензенты:

Лайшев Р. А. — доктор педагогических наук, генеральный директор ГБОУ ЦСиО «Самбо-70»

Пащенко А. К. — кандидат психологических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, заместитель директора по учебной работе Института физической культуры, спорта и здоровья Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)

Ефремов, А. Г., Крылатых, В. Ю., Миронов, А. О., Самоуков, А. Ф., Шувалов, А. М.

Е92 Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов / А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов, А. Ф. Самоуков, А. М. Шувалов. — М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2019. — 116 с.

ISBN 978-5-7749-1472-2

Учебное пособие содержит материалы по методике организации тренировочного процесса по атлетической гимнастике как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно и направлено на формирование у будущих специалистов в области государственной службы потребности в систематических занятиях атлетической гимнастикой и ведении здорового образа жизни.

Пособие предназначено для преподавателей кафедр физической культуры вузов, а также студентов РАНХиГС, желающих заниматься атлетической гимнастикой.

Утверждено учебно-методическим советом РАНХиГС.

ISBN 978-5-7749-1472-2

УДК 796.894(075.8)

ББК 75.712

© ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Основные мышечные группы человека	8
2. Содержание учебно-тренировочного процесса	12
3. Средства развития силы	33
4. Методические принципы развития силы	37
5. Базовые упражнения для основных мышечных групп	42
6. Начальный этап подготовки занимающихся	44
7. Советы начинающим	46
8. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием	49
9. Рекомендации по питанию	52
10. Педагогический контроль в процессе занятий	55
11. Личная гигиена	59
Заключение	62
Приложения	63
Приложение 1. Основные мышечные группы человека	64

Приложение 2. Требования техники безопасности при проведении занятий	66
Приложение 3. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий	69
Приложение 4. Описание основных тренажерных устройств и снарядов	97
Литература	114

Введение

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандер, резиновый амортизатор), с отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела и т. п.), а также на специальных тренажерах, направленная на укрепление здоровья, развитие силы, силовой выносливости и создание красивого, гармоничного телосложения человека.

В последние годы все более актуальной становится проблема формирования индивидуальной физической культуры студентов. Она предполагает систему педагогических воздействий, направленных на достижение осознанных, мотивированных занятий студентов физическими упражнениями, формирование у них активного интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Овладение интеллектуальными и духовными ценностями, двигательными умениями и навыками, достижение необходимого для полноценной жизнедеятельности уровня функциональных возможностей характеризует педагогический процесс формирования физической культуры личности. Для эффективного решения данной задачи необходима активная творческая физкультурная деятельность самого студента, и обязательным ее условием является мотивация и интерес к материальным и духовным цен-

ностям физической культуры, к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия атлетической гимнастикой.

Данный вид деятельности привлекает особое внимание в связи с выраженным желанием юношей и девушек укрепить мускулатуру, иметь красивую фигуру, повысить в целом жизненный тонус организма. Развитие силы и формирование атлетического телосложения являются ведущим мотивом занятий для студентов. Кроме того, занятия атлетической гимнастикой не только способствуют развитию силы и повышению работоспособности, но и, что наиболее важно в настоящее время, служат эффективным средством приобщения студентов к регулярным занятиям физической культурой, здоровому образу жизни в целом.

Атлетическая гимнастика имеет ряд преимуществ: обеспечивает эффект тренировочных занятий уже в течение нескольких месяцев, позволяет изолированно воздействовать на слаборазвитые мышечные группы и легко дозировать нагрузку. Отмечается, что атлетическая гимнастика является эффективным средством общей физической подготовки, гармонического развития, улучшения внешних форм человека. Поэтому разработка методики атлетической гимнастики соответственно возрастным особенностям занимающихся и условий проведения занятий выступает актуальной и практически значимой проблемой в системе физического воспитания студенческой молодежи.

Атлетическая гимнастика как форма упражнений и образ жизни — это одно из самых здоровых увлечений в мире. Она не только совершенствует силовые качества, но и делает человека физически гармоничным. Атлетизм — это удивительный мир, где воспитываются воля, настойчивость и целеустремленность, это качественно иной образ жизни и мышления.

Атлетическая гимнастика позволяет поддерживать на высоком уровне психофизические функции, которые являют-

ся показателем здоровья. При современной автоматизации и компьютеризации производственных процессов все острее проявляются последствия малоподвижного образа жизни. В этих условиях регулярные занятия атлетической гимнастикой оказывают мощный оздоровительный эффект, позволяют долгие годы поддерживать физическую и интеллектуальную активность, отодвигая наступление старости и сопровождающих ее болезней.

Атлетическая гимнастика — это эффективное средство развития силы, выносливости организма, подвижности суставов. Наукой и практикой доказано, что упражнения с отягощениями оказывают позитивное воздействие на осанку, позволяют скорректировать дисгармоничное физическое развитие юношей и девушек, способствуют нормализации массы тела, повышают в целом уровень физической подготовленности. Занятия атлетизмом улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, нормализуют нервные процессы, увеличивают размер сердечной мышцы, совершенствуют сердечно-сосудистую систему. При этом реже становится пульс, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

1. Основные мышечные группы человека

Мышцы — это двигательный «мотор» нашего тела. У взрослого человека мышцы составляют 30–40% массы тела, у новорожденных — 20, у атлетов — 60% и более. У человека насчитывается более шестисот скелетных мышц (приложение 1). Они называются поперечно-полосатыми. Человек способен управлять их работой. Кроме них есть еще гладкие мышцы. Они располагаются во внутренних стенках сосудов и внутренних органах. Гладкие мышцы не поддаются управлению человеком, но очень выносливы.

Скелетные мышцы крепятся возле суставов, образуя более или менее сложные системы, и помогают совершать различные движения: сгибания и разгибания, вращения внутрь (мышцы-пронаторы) и наружу (мышцы-супинаторы).

Работу мышц связывают чаще всего с силой. Что следует понимать под физическим качеством «сила»? Ее можно определить как способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо активно противодействовать ему. Даже спортсмены высокой квалификации способны проявить не более 65–70% своей силы; у людей, не занимающихся спортом, этот показатель равен примерно 40–50%. Необходимо знать, от чего зависит сила мышц. Во-первых, она пропорциональна толщине мышечных волокон и их

количеству. Чем больше поперечное сечение мышцы, тем она сильнее. Во-вторых, сила мышцы зависит от ее длины. Чем больше она растянута перед сокращением, тем большее усилие мышца может развивать.

Основные группы мышц, которые особенно важны для «строительства» красивого, атлетического тела:

МЫШЦЫ ШЕИ

Грудинно-ключично-сосцевидная мышца. Расположена на переднебоковой поверхности шеи. Если повернуть с усилием голову в сторону, можно увидеть, как сильно сокращается эта мышца. Она обеспечивает вращение и наклоны головы и участвует в подъеме грудной клетки.

МЫШЦЫ РУКИ

Дельтовидная мышца. Мощный торс атлета формируется в первую очередь внешним видом этой мышцы. Она, как эполет, покрывает плечевой сустав. Состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Передняя часть поднимает руку вперед и вращает внутрь; средняя отводит ее в сторону, помогает при отведении вперед и вверх; задняя часть отводит руку назад-вверх и вращает ее наружу.

Двуглавая мышца плеча (бицепс). Расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в плечевом суставе и поворачивает предплечье с кистью наружу.

Трехглавая мышца плеча (трицепс). Гораздо сильнее и массивнее бицепса. Она находится на задней поверхности плеча. Трицепс разгибает руку в локтевом суставе.

Сгибатели и разгибатели пальцев (группа мышц). Располагаются на предплечье руки. На его передней поверхности расположены мышцы — разгибатели кисти и пальцев, на задней — их сгибатели.

МЫШЦЫ ГРУДИ

Большая грудная мышца состоит из трех частей. Она одна из важнейших в создании атлетической фигуры. Эта мышца обеспечивает вращение руки, точнее, ее верхней части — плеча внутрь и приводит руку к туловищу.

Передняя зубчатая мышца. Располагается на боковой поверхности грудной клетки. Обеспечивает вращение лопатки и отводит ее от позвоночного столба.

МЫШЦЫ ЖИВОТА

Развитые мышцы живота придают фигуре особую стройность. Кроме того, они поддерживают внутренние органы, содействуя их нормальному функционированию.

Прямая мышца живота. Расположена спереди. Хорошо развитая прямая мышца «кубиками» выступает под кожей. Это самая сильная мышца живота, которая работает при наклонах вперед.

Наружная косая мышца живота. Располагается сбоку. При сокращении только с одной стороны обеспечивается сгибание и вращение туловища, при сокращении с обеих сторон — наклон вперед.

МЫШЦЫ СПИНЫ

Трапецевидная мышца. Расположена на задней поверхности шеи и грудной клетки. Приводит лопатки к позвоночному столбу, поднимает, опускает и вращает их, наклоняет голову назад, при сокращении только с одной стороны наклоняет ее в сторону.

Широчайшая мышца. Ее месторасположение — задняя поверхность грудной клетки. Приводит руку к туловищу, поворачивает ее внутрь. Эстетическое развитие широчайшей мышцы придает туловищу конусообразную форму.