

Владимирский государственный университет

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ
СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Методические указания к выполнению
комплекса по атлетической гимнастике**

Владимир 2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Методические указания к выполнению комплекса
по атлетической гимнастике

Составители:
В. А. Сулова
Г. В. Евсева
Н. Н. Полякова

Электронное издание



Владимир 2023

© ВлГУ, 2023

УДК 796.41
ББК 75.6

Рецензент

Мастер спорта СССР по классической борьбе,
заслуженный тренер России директор ГБУ ДО ВО
«Спортивная школа олимпийского резерва
по спортивной борьбе» (г. Владимир)
С. В. Мясников

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Технология применения средств атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : метод. указания к выполнению комплекса по атлет. гимнастике / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; сост.: В. А. Сулова, Г. В. Евсеева, Н. Н. Полякова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2023. – 44 с. – Электрон. дан. (2,43 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

Представлена история развития атлетической гимнастики, рассмотрено влияние упражнений на организм и самочувствие занимающихся, даны методика выполнения физических упражнений и их примерный комплекс для тренировки студентов.

Предназначено для студентов вузов 1 – 3-го курсов всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Табл. 6. Библиогр.: 28 назв.

© ВлГУ, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений с предметами определенной конструкции и тяжести (с отягощениями), позволяющая укрепить здоровье, развить силу, быстроту и выносливость человеческого организма, сформировать красивое телосложение. Упражнения с отягощениями научат управлять собственным телом, помогут избавиться от каких-либо физических изъянов и будут способствовать всестороннему развитию. Поэтому атлетическая гимнастика давно применяется на практике как средство физического воспитания для самых разных категорий учащихся.

Издание знакомит студентов с историей развития атлетической гимнастики, методикой и техникой выполнения упражнений, их влиянием на организм человека. В методических указаниях представлен примерный комплекс упражнений для занятий атлетической гимнастикой для студентов вузов 1 – 3-го курсов всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1. История возникновения и развития атлетической гимнастики

К физическому совершенству человек стремился во все времена, но в разные эпохи это проявлялось по-разному. Уже во II – III тысячелетии до н. э. древнеегипетские храмы украшали росписи, по которым сегодня можно сделать вывод, что уже тогда развивалась система упражнений с отягощениями различной формы. Позже эта система перешла в Древнюю Грецию, что подтверждается уникальными граффити.

Об особой роли физической культуры в воспитании человека известно и из трактатов многих античных философов. Так, например, в V веке до н. э. Сократ утверждал, что «...было бы безобразно по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте красоты и силы».

О способах оздоровления через различные физические упражнения говорится и в трудах Гиппократов. А в рукописном наследии Древнего Китая и Древней Индии сохранились даже конкретные примеры некоторых упражнений, способствовавших физическому самосовершенствованию.

Если говорить о терминах, то слову «гимнастика» (от греч. *gymnaso* – «тренирую», «упражняю») мы обязаны именно древним грекам. Они впервые употребили его в VIII веке до н. э., в самый расцвет эллинской культуры. Занятия греки вели в специальных заведениях, которые назывались гимнасиями. Впрочем, под гимнастикой тогда понимали всю систему физического воспитания и полный комплекс физических упражнений, таких как прыжки, бег, метание, плавание, борьба, кулачный бой и многое другое.

Древние римляне как преемники эллинской культуры внесли в гимнастику и собственные наработки. Интересно, что римляне, в отличие от греков, не запрещали женщинам заниматься гимнастикой. Упражнения они стали выполнять с элементами акробатики, к базовым тренировкам добавили тренировку равновесия (впоследствии это трансформировалось в упражнения с различными снарядами), а для обучения навыкам верховой езды использовали деревянного коня.

Сильные и гармонично развитые люди ценились и на Руси. Неслучайно сказки и былины повествуют нам о богатырях – русских молодцах, обладающих телесной и духовной красотой, способных преодолеть любое испытание и выйти победителями из самой сложной ситуации.

В конце XVII века Петр I ввел гимнастические упражнения в качестве обязательной программы воспитания в армии. А уже в конце XIX века в России появились первые кружки культуризма, главной задачей которых было именно развитие физической силы и совершенствование тела.

До 30-х годов XX века тяжелая атлетика объединяла в себе борьбу, поднятие тяжестей и бокс – то, что сегодня мы привыкли считать разными видами спорта. В 1885 году доктор Владислав Францевич Краевский организовал в Петербурге, непосредственно в своей квартире, «Кружок любителей атлетики» и стал популяризировать гиревой спорт. Желавших вступить в такой кружок было много, но заниматься массово не позволяли условия, поэтому первоначально компания состояла всего из 70 человек.

Впрочем, начинания Краевского даром не пропали. Его ученики горячо поддержали идею любимого учителя, и кружки, подобные петербургскому, появились и в других городах: в Москве, Киеве, Нижнем Новгороде, Уфе, Твери и т. д. За Владиславом Францевичем Краевским закрепилось звание «отца русской тяжелой атлетики». «Занятие с отягощениями – есть средство от всех болезней, развитие красивого и гармоничного тела» [17], – писал он.

Краевский первым в нашей стране назвал поднятие тяжестей именно «тяжелой атлетикой»: «Данные физические упражнения составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднимание тяжестей – и в буквальном, и в переносном смысле слова – составляет “тяжелую атлетику”» [17], – отмечал доктор медицины.

В 1897 году по инициативе графа Георгия Ивановича Рибопьера, ученика Краевского, в Петербурге открыли второе атлетическое общество, которое тоже пропагандировало тяжелую атлетику. В том

же году состоялся первый в истории любительский чемпионат России по тяжелой атлетике (по поднятию тяжестей и борьбе). Первым абсолютным чемпионом страны стал двадцатилетний петербуржец Гвидо Мейер. Он толкнул правой рукой 81,5 кг, двумя – 131 кг и стоя выжал 114,6 кг. Впоследствии Мейер вошел в историю отечественного спорта и как один из основоположников бокса.

Во втором чемпионате в 1898 году победа осталась за Георгом Гаккеншмидтом. Результат Мейера он превысил, выжав 117,5 кг и толкнув 142,9 кг, а надо понимать, что звания чемпиона в то время удостоивался именно тот, кто перебивал результат первого победителя. На весовые категории участников соревнований тогда не делили.

Другим выдающимся атлетом Российской империи конца 1890-х – начала 1900-х годов стал Сергей Елисеев. Ему удалось победить и Гаккеншмидта, и Мейера, и другого своего соперника Ивана Шемякина.

Начиная с 1898 года российские тяжелоатлеты (Г. Гаккеншмидт, С. Елисеев, И. Поддубный, И. Заикин, П. Крылов, А. Засс, Я. Чеховский, М. Клейн и др.) успешно выступали на международных соревнованиях.

Атлет Евгений Сандов считался образцом физического совершенства. Он стал автором популярной в то время книги «Сила и как сделаться сильным» и впервые сформулировал принцип постепенного повышения нагрузок за счет увеличения веса снарядов или числа повторений, а также впервые ввел в тренировку пружинные гантели.

Известно, кроме того, имя киевского атлета профессора Александра Константиновича Анохина. Дважды в год он рекомендовал тестировать физическую подготовленность и состояние здоровья учеников: на каждого спортсмена заводили медицинскую карту, в которой фиксировали показатели здоровья и физического развития. А. К. Анохин – автор книги о «волевой гимнастике».

Хорошо известно и имя русского силача Александра Засса, изобретателя кистевого динамометра, автора сразу нескольких систем физического развития. В Англии на его выступления приходил сам Уинстон Черчилль.

В начале XX века в России печаталось много литературы о спорте и популярность культуризма росла. Это продолжалось до тех пор, пока бдительные чекисты не стали указывать на «буржуазную»

природу этого направления. Тогда профессиональных спортсменов начали сравнивать чуть ли не с изменниками Родины, и к 60-м годам гонения на них достигли апогея.

Сейчас эти запреты, к счастью, сняты, так что культуризм и спорт вновь занимают надлежащее место в системе физического воспитания молодежи. С атлетической гимнастикой схожи такие силовые виды спорта, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг, бенчпресс и ряд других. Все они в своей основе используют средства атлетической гимнастики.

1.2. Влияние атлетической гимнастики на организм человека

Атлетическая гимнастика – система различных упражнений, развивающих и совершенствующих силу и силовую выносливость, формирующих пропорциональное телосложение. Атлетическая гимнастика относится к самостоятельному виду гимнастики, применяемому в физическом воспитании занимающихся разных возрастных категорий для общего развития и укрепления их здоровья.

Выделяют следующие преимущества атлетической гимнастики.

1. Комплексы атлетической гимнастики способствуют избавлению от многих физических дефектов (таких как неправильная осанка, сутулость, впалая грудь, слаборазвитые мышцы и т. д.).

2. В сочетании с рациональным питанием режим атлетических упражнений помогает убрать излишние жировые отложения или же, наоборот, набрать вес.

3. В комплексе атлетические упражнения положительно влияют на работу внутренних органов, тренируют сердечно-сосудистую систему.

4. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, отжимания, подтягивания на турниках, занятия на специальных тренажерах позволяют профессиональным спортсменам и спортсменам-любителям контролировать свое тело, управлять всеми мышечными группами опорно-двигательного аппарата, повышать телесную осознанность.

5. Атлетическая гимнастика способствует развитию силы и выносливости.

6. Система упражнений отлично справляется с соматическими переживаниями, укрепляет нервную систему, исключает или же зна-

чительно снижает вредное воздействие на организм человека так называемых факторов риска.

Атлетическая гимнастика строится на системе разноплановых силовых упражнений, основой которых принято считать физические упражнения с отягощениями и без таковых.

Занятия атлетической гимнастикой напрямую связаны с развитием ловкости, силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию; с развитием навыков ориентирования в пространстве и прикладных двигательных навыков; с совершенствованием осанки; с воспитанием смелости и решительности, настойчивости и упорства. Атлетическая гимнастика должна дополнять другие физические упражнения и объединять в себе различные виды бега на длинные и короткие дистанции, плавание, футбол, единоборства и т. д.

Атлетическая гимнастика доступна и мужчинам, и женщинам; взрослым и детям. Широкое распространение она получила в тренировках учащихся различных учебных заведений, в частности студентов вузов.

Благотворное влияние атлетической гимнастики на организм оказывается в сочетании силовых упражнений с бегом, плаванием, лыжами, ездой на велосипеде, т. е. с упражнениями на общую выносливость. Занятия с отягощениями в сочетании с физическими нагрузками аэробного характера содействуют поддержанию не только мышечного, но и жизненного тонуса.

Правильная методика занятий атлетической гимнастикой способствует росту силы и силовой выносливости, набору мышечной массы, так как многократное повторение упражнений увеличивает кровоток к работающим мышечным волокнам, что положительно влияет на насыщение мышечной ткани кислородом.

Вопросы для самоконтроля

1. Когда впервые появилось слово «гимнастика» и что понимали под этим словом?
2. Когда появились кружки русского культуризма?
3. Кто считается основателем «Кружка любителей атлетики» в дореволюционной России?
4. Кто был первым абсолютным чемпионом России по поднятию тяжестей?

5. Кто и когда удостоился звания профессора физического развития от короля Англии?
6. Кто первым сформулировал принцип планомерного повышения нагрузок за счет числа повторений?
7. Что такое атлетическая гимнастика?
8. Какие задачи решает атлетическая гимнастика?
9. Чему способствуют занятия атлетической гимнастикой?

Глава 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

2.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой

У силовой подготовки есть только ей присущие особенности, которые нужно учитывать на занятиях атлетической гимнастикой. Занимающийся должен четко усвоить и неукоснительно соблюдать в процессе тренировки неукоснительные правила, особенно если речь идет о тренировках с отягощениями. К таким правилам относится прежде всего техника безопасности.

Большие отягощения с предельными нагрузками могут слишком сильно воздействовать на организм, что повышает риск совершения ошибок.

На основе практического опыта работы с нагрузками и предельными весовыми категориями составлены правила поведения во время занятий атлетической гимнастикой.

1. Занятия начинайте в спортивной форме и в обуви соответствующего размера. Обувь должна быть с жесткой подошвой.
2. Перед занятием уберите изо рта все предметы типа конфет, леденцов, жевательной резинки и т. д.
3. Не тренируйтесь в наушниках.
4. Не приступайте к занятиям в случае плохого самочувствия, травмы и алкогольного опьянения. Если во время тренировки вы получили травму или ваше самочувствие ухудшилось, немедленно сообщите об этом преподавателю или тренеру.
5. Приступайте к тренировке с отягощением только после предварительной разминки.

6. В процессе тренировки внимательно слушайте тренера/преподавателя, следуйте его указаниям, связанным с техникой выполнения упражнений, параметрами нагрузки; рекомендациям по работе с инвентарем. В отсутствие тренера/преподавателя запрещается самостоятельно начинать тренировочный процесс, самовольно менять структуру упражнений утвержденной программы.

7. Прежде чем приступить к упражнениям, проверьте готовность инвентаря к работе. Перед тренировкой со штангой или гантелями удостоверьтесь, что на концах гантелей и штанги веса распределены симметрично и зафиксированы замками. Замки на снарядах должны надежно запирают веса и не падать при резких рывках снаряда; места хвата должны иметь специальную проточку. В начале занятия на тренажерах удостоверьтесь, что стопорный ключ фиксации груза надежно зафиксирован, рукоятки хорошо закреплены к тросу и выдержат нагрузку в ходе работы.

8. Перед началом упражнения убедитесь, что рядом нет посторонних предметов. Не поднимайте отягощения, если в непосредственной близости к вам находятся посторонние. Чтобы не сорвать хват, перед выполнением упражнений натрите ладони мелом или магнезией. Если штанга установлена на специальных стойках, то диски надо одевать и снимать попеременно с чередованием обоих концов грифа, избегая преобладания отягощения на одном из них. После выполнения упражнения не бросайте снаряд, ставьте его на пол аккуратно.

9. В тренажерном зале ведите себя корректно. Не мешайте выполнять упражнения другим.

10. Выполняя упражнения с отягощениями, соблюдайте технику движений, чтобы сократить вероятность получения травмы до минимума:

– перед выполнением упражнения с отягощением хорошо разогнитесь, не пренебрегайте общей и специализированной разминками, подводящими упражнениями с меньшим весом;

– каждое новое упражнение с отягощением выполняйте с минимальным по массе отягощением. Только после освоения правильной техники выполнения используйте тренировочные веса;

- выполняя упражнения с отягощениями стоя, избегайте наклона туловища назад от вертикали;
- четко фиксируйте звенья тела, выполняющие опорную функцию; поднимая снаряд, избегайте неустойчивых положений, которые могут привести к потере равновесия и получению травмы;
- остерегайтесь движений, связанных с растяжением мышц и выкручиванием суставов: подобные двигательные действия могут спровоцировать получение травмы;
- выполняя упражнение с большим отягощением, полностью сосредоточьтесь. Недостаточная концентрация способна привести к потере равновесия и травме.

2.2. Практические упражнения атлетической гимнастики

Предлагаем следующие упражнения для развития определенных групп мышц.

Для мышц груди:

- жим штанги лежа;
- разводка гантелей лежа;
- сведение рук в тренажере *Peck-Deck* («Бабочка»);
- отжимания (от пола, на брусьях);
- тяга гантели из-за головы лежа (пуловер).

Для мышц спины:

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- тяги со штангой (становая, стоя на подставке);
- тяга штанги в наклоне;
- тяга штанги (гантелей) к подбородку стоя;
- тяга вертикального блока (к груди, за голову);
- шраги (поднятия и опускания плеч) с гантелями;
- гиперэкстензия.

Для мышц рук:

- жим штанги (стоя и сидя с груди и плеч);
- подъем гантелей вперед и в стороны;
- подъем штанги (гантелей) на бицепс (стоя, сидя);
- подъем штанги (гантелей) на скамье Скотта;
- французский жим;
- концентрированное сгибание руки с гантелью;

- отжимания спиной к скамье;
- разгибание руки с гантелью вдоль туловища в наклоне.

Для мышц ног:

- приседание со штангой в любой вариации;
- восхождение со штангой на плечах (на скамейку, подставку);
- выпады в любой вариации;
- жим ногами на тренажере;
- упражнения на тренажерах (сгибание, разгибание, сведение, разведение ног).

Для брюшного пресса и косых мышц:

- подъем туловища из положения лежа;
- подъем туловища на наклонной скамье;
- подъем ног из виса на перекладине, в упоре;
- наклоны в стороны с гантелью;
- изолирующие упражнения для мышц пресса (прямые и боковые скручивания).

Для того чтобы решать различные задачи, используя на занятиях одни и те же упражнения, необходимо изменять:

- вес отягощения;
- количество подходов и повторений;
- время отдыха между подходами;
- интенсивность выполнения упражнений.

Для увеличения мышечной массы рекомендуется выполнять 4 – 6 подходов по 8 – 12 повторений с интервалом 1 – 2 мин с весом, составляющим 70 процентов от максимального.

Для развития силы – 3 – 5 подходов по 1 – 3 повторений с весом, составляющим 80 – 100 процентов от максимального.

Для уменьшения жировой прослойки – 4 – 6 подходов по 12 – 20 повторений в быстром темпе с весом, составляющим 40 – 60 процентов от максимального.

Для начинающих занятия не должны превышать 40 мин три раза в неделю. После регулярных занятий в течение месяца время тренировок увеличивается до 1,5 ч четыре раза в неделю.

2.3. Методические указания по выполнению упражнений атлетической гимнастики

Таблица 1

Упражнения для развития мышц груди

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|----------|---|--|
| 1 | Жим штанги лежа | Штанга должна касаться груди. Нельзя допускать ее резкого опускания с отбивом. Точку перехода следует проходить максимально быстро. Использовать ширину хвата и угол наклона скамьи для акцентирования нагрузки на дельтовидные мышцы, мышцы груди, трицепса |
| 2 | Разводка гантелей лежа | В начале движения руки немного согнуты в локтевых суставах. Разводка рук должна осуществляться на максимально глубоком вдохе. В конечной точке предплечье перпендикулярно полу |
| 3 | Сведение рук в тренажере <i>Peck-Deck</i> («Бабочка») | Локти должны находиться на уровне плечевых суставов. Выполнять упражнение без рывков, таз и лопатки не отрывать от сиденья и спинки тренажера соответственно |
| 4 | Отжимания (от пола, на брусьях) | От пола: использовать различные варианты постановки рук. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Руки разгибать полностью. Отжимания на брусьях осуществлять как можно глубже. При возвращении в исходное положение руки должны быть прямыми |
| 5 | Тяга гантели из-за головы лежа (пуловер) | Руки не разгибать. В нижней точке как можно больше вдохнуть и растянуть грудную клетку |

Таблица 2

Упражнения для мышц спины

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|--|
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Избегать рывковых движений, ноги прямые. Подбородок должен оказаться выше перекладины. Опуститься вниз до полного выпрямления рук |
| 2 | Тяги со штангой (становая, стоя на подставке) | Не допускать искривления спины. Использовать разнохват. В точке перехода туловище выпрямлять полностью. По возможности использовать ремень |
| 3 | Тяга штанги в наклоне | Стопы расположены параллельно друг другу. Спина прямая. В верхней точке необходимо свести лопатки |
| 4 | Тяга штанги (гантелей) к подбородку стоя | Локти всегда должны подниматься вертикально, строго в плоскости тела и быть при этом разведенными в стороны. Спина прямая |
| 5 | Тяга вертикального блока (к груди, за голову) | Ноги (бедра) закреплены под валиком. Спина прямая. Упражнение выполнять без рывков. Туловище не наклонять |
| 6 | Шраги (поднятия и опускания плеч) с гантелями | Исходное положение – стойка ноги врозь. Голова слегка наклонена. Плечи поднимать максимально высоко |
| 7 | Гиперэкстензия | Пятки ног закреплены. Валик выше колена. Руки размещены за головой. Разгибание туловища осуществлять до прямой линии |

Таблица 3

Упражнения для мышц рук

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|--|
| 1 | Жим штанги (стоя и сидя с груди и плеч) | Спина прямая, руки выпрямлены полностью. Упражнение выполнять без рывков |
| 2 | Подъем гантелей вперед и в стороны | Исходное положение – стойка ноги врозь. Руки внизу, слегка согнуты в локтях. В поясице не прогибаться |
| 3 | Подъем штанги (гантелей) на бицепс (стоя, сидя) | Не нужно доводить штангу (гантели) к плечам корпусом, забрасывать ее и подталкивать ногами. Наклонять спину назад нежелательно |

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|---|
| 4 | Подъем гантелей (штанги) на скамье Ларри Скотта | Плечи должны свободно лежать на подставке, подмышки упираются в край скамьи. Не отрывать руки от опоры. Не смещать локти внутрь во время сгибания на бицепс |
| 5 | Французский жим | Локти расположены на одном уровне на протяжении всего подхода. Штангу опускать ко лбу или за голову. Поясница прижата к скамье |
| 6 | Концентрированное сгибание руки с гантелью | Локоть работающей руки упирается в колено или нижнюю часть бедра. Подъем гантели осуществлять на выдохе |
| 7 | Отжимания спиной к скамье | Ноги на полу. Сохранять прямое положение туловища. Мышцы ног в работу не включать |
| 8 | Разгибание руки с гантелью вдоль туловища в наклоне | Плечо остается абсолютно неподвижным на всем протяжении выполнения упражнения. Движение происходит только в локтевом суставе |

Таблица 4

Упражнения для мышц ног

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|--|
| 1 | Приседание со штангой в любой вариации | Спина прямая, в пояснице не прогибать. Колени должны располагаться в той же плоскости, что и стопы. При приседании в нижней точке задняя поверхность бедра должна касаться икроножных мышц |
| 2 | Восхождение со штангой на плечах (на скамейку, подставку) | Спина прямая. Стопу ставить полностью на скамью. Не отталкиваться от пола |
| 3 | Выпады в любой вариации | Спина прямая. Стабилизировать корпус. Угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов. Колено ноги, находящейся сзади, касается пола |

Окончание табл. 4

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|--|
| 4 | Жим ногами на тренажере | В исходном положении ноги ставить на ширину плеч. Регулировать нагрузку глубиной приседа |
| 5 | Упражнения на тренажерах (сгибание, разгибание, сведение, разведение ног) | Избегать рывковых движений. Руками держаться за опору |

Таблица 5

Упражнения для брюшного пресса и косых мышц

| № п/п | Наименование упражнения | Методические указания по выполнению |
|-------|---|--|
| 1 | Подъем туловища из положения лежа | Ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой, ноги закреплены. Локтями касаться бедер. Лопатками касаться пола. Таз не поднимать |
| 2 | Подъем туловища на наклонной скамье | Голеностоп закреплен за валик. Руки за головой, лопатки касаются скамьи. Работать плавно. Избегать рывков |
| 3 | Подъем ног из виса на перекладине, в упоре | По возможности стараться уменьшить влияние сгибателей бедра. Избегать рывков, боковых движений тазом |
| 4 | Наклоны в стороны с гантелью | Свободная рука находится за головой или на поясе. Следить за вертикальным положением туловища, при этом таз остается на месте. Наклоняться в обе стороны |
| 5 | Изолирующие упражнения для мышц пресса (прямые и боковые скручивания) | Поясница прижата к полу. На выдохе скручивать туловище |

2.4. Примерный комплекс упражнений для студентов на занятиях атлетической гимнастикой

Каждое учебное занятие можно разделить на подготовительную часть, или разминку, основную часть и заключительную.

Разминка занимает 15 – 20 процентов от общего объема занятия. Она нужна, чтобы разогреть и подготовить все группы мышц и суставно-связочный аппарат к дальнейшей работе во время тренировки.

Подготовительная часть, как правило, представляет собой общеразвивающие упражнения и легкий бег. Завершающий этап – прыжки, приседания и отжимания, т. е. те упражнения, которые приводят мышцы в рабочее состояние.

Основная часть занятия решает как главные, так и дополнительные задачи тренировочного процесса. В атлетической гимнастике специфика зачастую касается силовых упражнений, поэтому интенсивность нагрузок определяют исходя из подготовленности студентов.

Главная задача **заключительной части занятия** – снизить физиологическое возбуждение и привести организм в оптимальное функциональное состояние для дальнейшей деятельности. Содержание заключительной части занятия предусматривает упражнения малой интенсивности, например, упражнения на гибкость, координацию и идеомоторные упражнения (упражнения в положении сидя на полу, а также контроль правильной осанки).

После окончания занятия очень важно выполнить гигиенические процедуры (принять душ, ванну и т. п.).

Примерный комплекс упражнений с дисками в основной части занятия атлетической гимнастикой

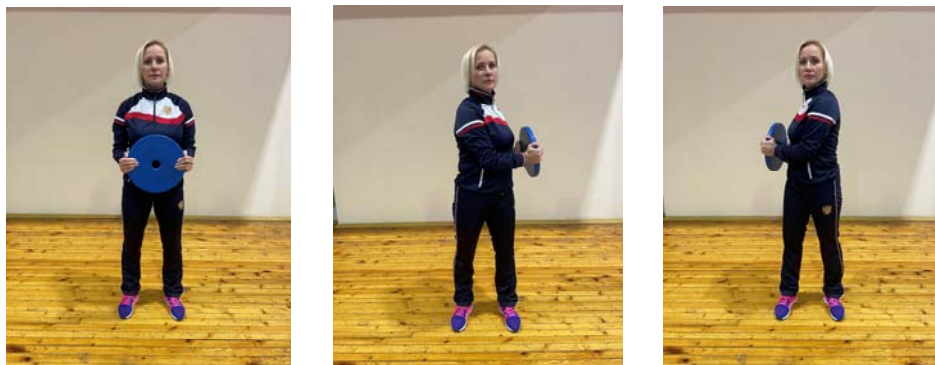
Вес диска: девушки – 5 кг, юноши – 10 кг. Количество повторений упражнения 10 – 12 раз. Отдых между сериями упражнений – 1 мин.

1-я серия упражнений

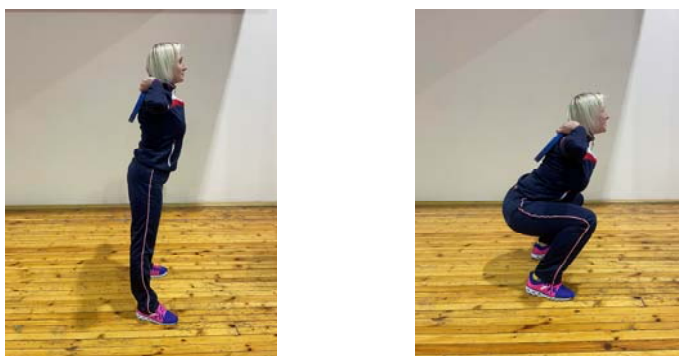
1. Жим диска стоя.



2. Повороты в стороны (диск на уровне живота).



3. Приседания (диск за головой).



4. Выпады на правую и левую ногу (диск за головой).

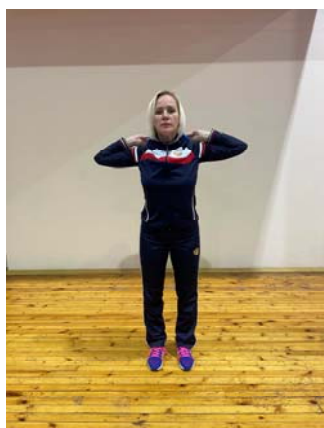


2-я серия упражнений

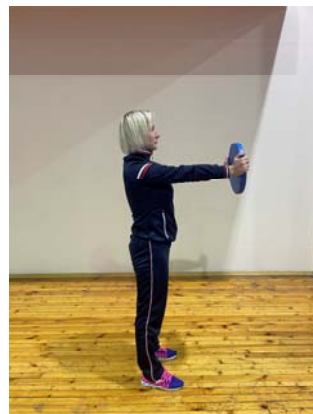
1. Сгибание диска назад.



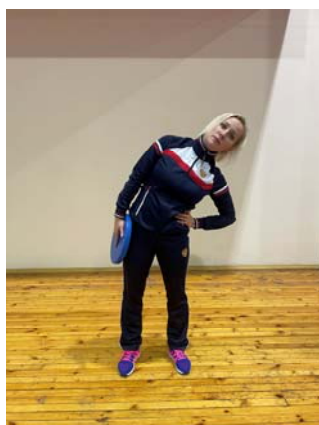
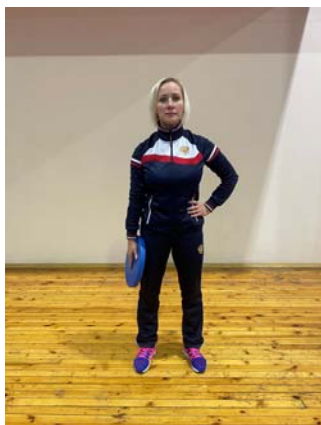
2. Наклоны вперед (диск за головой).



3. Удержание диска впереди на вытянутых руках (10 – 15 с).



4. Боковые наклоны туловища (диск сбоку).



3-я серия упражнений

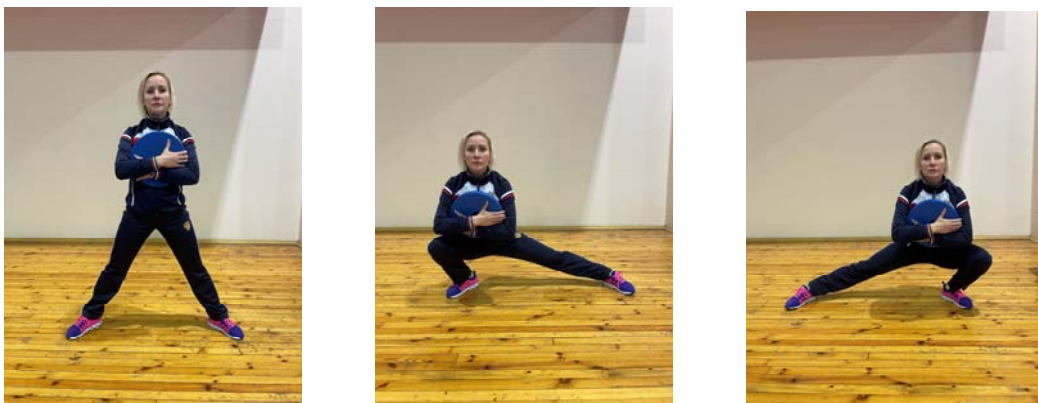
1. Круговые движения диска вокруг головы (по часовой стрелке и против часовой стрелки).



2. Приседания с широкой постановкой ног (диск за головой).



3. Приседания на правую и левую ногу (диск на груди).



Примерный комплекс для девушек на занятиях атлетической гимнастикой

1-й день

1. Приседания со штангой (3 × 12).



2. Жим ногами в тренажере с широкой постановкой ног (3 × 15).



3. Суперсет (2 круга):

– выпады с шагом назад (3 × 10);

– выпады со скрестным шагом назад (3 × 10).



4. Ягодичный мост с диском 5 кг (30 раз).



5. Разведение ног в тренажере (3 × 30).



6. Суперсет (2 круга):

– подъем прямой ноги вверх из исходного положения стоя на коленях (по 30 раз правой и левой ногой);

– отведение согнутой ноги в сторону из исходного положения стоя на коленях (по 30 раз правой и левой ногой).



– подъем ноги в сторону из исходного положения лежа на боку с упором на согнутую руку (по 30 раз правой и левой ногой).



7. Пресс (скручивания, подъем ног, планка).



2-й день

1. Подтягивания на нижней перекладине с согнутыми ногами (45°) (3 × 8(10)).



2. Исходное положение – упор лежа: полностью лечь на пол, руки согнуты; сохраняя прямое положение тела, подняться в исходное положение (10 – 12 раз).



3. Жим лежа на полу с диском 5 кг (2 × 20(30)).



4. Пуловер на полу с диском 5 кг (15 – 20 раз).



5. Отжимания с коленей с широкой постановкой рук (2 × 10 (15)).



6. Тяга в наклоне с диском 5 кг (2 × 10(15)).



7. Суперсет (2 круга):

- лодочка с разноименным положением рук и ног (15 раз);
- лодочка руками и ногами одновременно (15 раз).

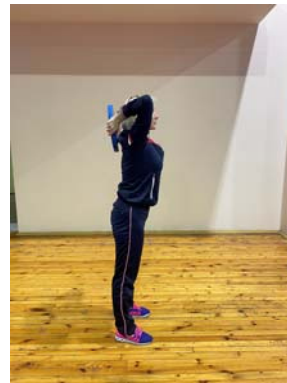


8. Суперсет (3 круга):

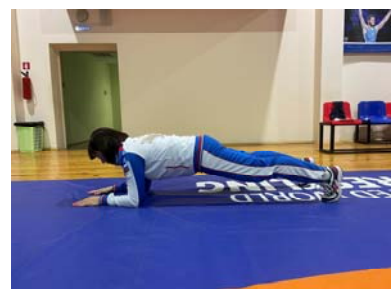
– подъем диска двумя руками (на бицепс) (15 – 20 раз);



– сгибание рук за голову (на трицепс) (15 – 20 раз).



9. Пресс (скручивания, подъем ног, планка).



Примерный комплекс для юношей на занятиях атлетической гимнастикой

1-й день

1. Жим штанги лежа (4×6).



2. Жим гантелей на наклонной скамье ($4 \times 15, 12, 10, 10$).



3. Пуловер (3×15).



4. Разводка гантелей лежа (3×15).



5. Подтягивания на перекладине (4 × 10).



6. Тяга в наклоне (3 × 10(12)).



7. Подъем штанги на бицепс (3 × 15).



8. Отжимания от скамейки обратным хватом (3 × 15).



9. Гиперэкстензия (3 × 15).



10. Пресс (скручивания, подъем ног, планка).



2-й день

1. Приседания со штангой (4 × 10(12)).



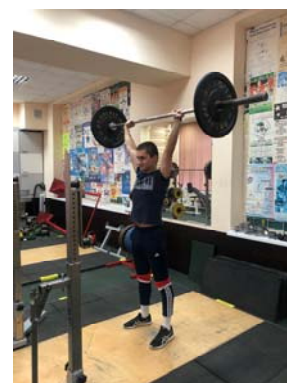
2. Выпады на месте с гирями (дисками) (3 × 15).



3. Восхождения на подставку с гирями (дисками) (3 × 15).



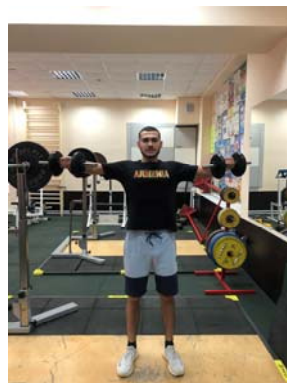
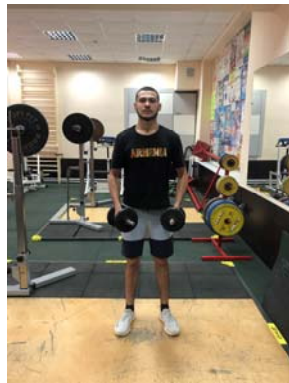
4. Жим штанги стоя (3 × 10(12)).



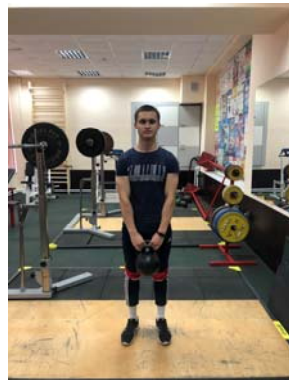
5. Тяга гири к груди (3 × 15).



6. Разводка гантелей в стороны (3 × 12(15)).



7. Подъем гири вперед двумя руками (3 × 15).



8. Гиперэкстензия (3 × 15).



9. Пресс (скручивания, подъем ног, планка).



Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основные требования техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой?
2. Каковы главные правила при выполнении упражнений с отягощениями?
3. Каковы основные методические указания по выполнению жима штанги лежа?
4. Каковы основные методические указания по выполнению гиперэкстензии?
5. Каковы основные методические указания по выполнению французского жима?
6. Каковы основные методические указания по выполнению подъема туловища из положения лежа?
7. Какова структура учебного занятия?
8. Какие задачи решает каждая часть учебного занятия?

Глава 3. САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

3.1. Самоконтроль за состоянием организма на занятиях атлетической гимнастикой

Все свои наблюдения студенты должны отражать в дневнике тренировок, потому что самонаблюдение помогает преподавателю выстраивать алгоритм занятий, контролировать процесс тренировки и анализировать нагрузки.

Самоконтроль приучает занимающегося активно наблюдать и объективно оценивать свое состояние, но следует помнить, что он не заменяет врачебного контроля. Поэтому не реже двух раз в год следует ходить на осмотр к врачу и выполнять его рекомендации.

Показатели самоконтроля делят на объективные и субъективные. **Объективные:** частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, масса и объем тела, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия. ЧСС в покое подсчитывают утром, лежа в постели. В процессе систематических занятий, т. е. по мере развития тренированности, может произойти закономерное уреже-

ние ЧСС с 75 – 65 ударов в минуту до 65 – 55. При более значительных и устойчивых отклонениях или же если ежедневные показатели будут резко отличаться друг от друга, обязательна консультация тренера и врача.

В процессе занятий тоже нужно следить за ЧСС. У хорошо тренированных учеников даже после максимальных нагрузок ЧСС обычно не превышает 180 – 190 ударов в минуту.

Повторение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности (не считая работы на силовую выносливость «до отказа») обычно проводят при снижении ЧСС до 120 – 130 ударов в минуту, при этом длительность восстановления ЧСС служит одним из главных показателей функционального состояния организма.

Массу тела достаточно измерять один раз в неделю утром натощак, проверить потери порой можно еще и после изнурительных занятий.

Потоотделение тоже может быть косвенным показателем уровня тренированности. При выполнении упражнений выделяют несколько степеней потливости: умеренную, значительную и чрезмерную.

По мере развития тренированности потливость обычно уменьшается. Если же потоотделение усиливается не во время тренировок, а при эмоциональных нагрузках, то это может быть результатом перевозбуждения вегетативной нервной системы.

К *субъективным* показателям состояния организма относят самочувствие, желание тренироваться, оценку собственной работоспособности и бодрости, аппетита, сна; наличие/отсутствие болезненных и тревожащих ощущений, таких как боль в мышцах, головная боль и т. д.

Самочувствие определяется как хорошее, удовлетворительное или плохое. Самочувствие – интегральный субъективный показатель, который складывается из наличия каких-либо несвойственных организму ощущений: болей, чувства бодрости или усталости. При появлении непривычных ощущений отметьте в дневнике тренировок их характер, локализацию и возможную причину возникновения.

Самочувствие после занятий должно быть бодрым, настроение – хорошим.

От общего состояния организма, настроения и степени восстановления с момента предыдущих тренировок зависит работоспособность. Ее оценивают как высокую, среднюю или низкую. Признаком перетренированности или адаптационного срыва можно считать длительное отсутствие желания тренироваться.

Нормальный для организма сон должен продолжаться не менее 7 – 8 часов в сутки, а при очень больших нагрузках – 9 – 10 часов. В дневнике тренировок нужно отражать не только длительность сна, но и его качество: крепкий, хороший, трудное засыпание, частое или раннее пробуждение, наличие/отсутствие сновидений, бессонница, непрерывность сна и т. д.

Нормальный сон восстанавливает работоспособность, обеспечивает хорошее настроение и бодрость. Бессонница, повышенная сонливость, беспокойный сон зачастую говорят о переутомлении.

Изменения аппетита тоже заносят в дневник тренировок. Основные критерии оценки – нормальный, пониженный или повышенный аппетит. Ухудшение или отсутствие аппетита говорит о болезненном состоянии или же о чрезмерном утомлении.

Таким образом, систематическое наблюдение за состоянием своего организма помогает разграничивать ощущения от тренировочного процесса и ориентироваться на них при планировании новых физических нагрузок.

3.2. Утомление и восстановление во время занятий атлетической гимнастикой

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием интенсивной и продолжительной работы, которая приводит к снижению работоспособности. Это естественное психофизиологическое явление, которое определяет границы индивидуальной работоспособности.

Утомление проявляется через нарушение координации движений, неспособность поддерживать определенную интенсивность упражнений, ухудшение эмоционального состояния.

В табл. 6 приведены признаки утомления при физических нагрузках.

**Внешние признаки утомления при физических нагрузках
(С. В. Хрущев)**

| Степень утомления | Признаки утомления |
|-------------------|---|
| Обычная | <ul style="list-style-type: none"> – небольшое покраснение лица; – незначительная потливость; – учащенное ровное дыхание; – четкое выполнение команд и заданий; – отсутствие жалоб |
| Средняя | <ul style="list-style-type: none"> – значительное покраснение лица; – большая потливость, особенно лица; – большое учащение дыхания, периодические глубокие вдохи и выдохи; – нарушение координации движений; – боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость |
| Переутомление | <ul style="list-style-type: none"> – резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; – резкая потливость, выделение соли на коже; – резкое учащенное, поверхностное, аритмичное дыхание; – резкое нарушение координации движений; – дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, рвота |

Интенсивность работы мышц определяется скоростью синтеза аденозинтрифосфата (АТФ) – основного источника энергии в клетках, который вырабатывается митохондриями. Источники энергии расходуются на синтез АТФ, могут быть разными и зависят от мощности работы.

При максимальной мощности – к примеру, при одноразовом подъеме предельного веса в атлетической гимнастике – почти вся энергия в клетки поступает за счет распада креатинфосфата и гликогена. Мышцы развивают максимальную интенсивность около 6 секунд, затем мощность резко снижается из-за истощения запасов креатинфосфата и АТФ.

При средней мощности основным источником энергии выступает гликоген. При малой (равно как и в состоянии покоя) большую часть энергии дает жир.

Доказано, что тренировка длительностью более полутора часов чревата резким падением в крови уровня глюкозы. Белок мышечных клеток тоже может расходоваться на энергию (процесс катаболизма), и это крайне нежелательно. Энергетические ресурсы истощаются, утомление прогрессирует, а в мышцах накапливается молочная кислота – продукт распада глюкозы. Чем больше молочной кислоты, тем больше кислотность среды и меньше эффективность работы мышц. Параллельно скорость нервных процессов снижается, организм воспринимает себя в экстремальных условиях и переходит к состоянию выживания.

Без эффективной системы восстановления прогресса в результатах быть не может. В данном случае речь идет не только о биологическом уравнивании всех функций и систем после физнагрузок, но и о переводе функций органов, тканей и клеток на новый, более высокий, энергетический уровень.

Восстановления и поддержания работоспособности организма можно целенаправленно добиваться через регуляцию процессов метаболизма биологически активными веществами. Такое вмешательство особенно благотворно после предельного физического и психического напряжения.

Отдельно стоит рассказать о восстановлении организма в ходе тренировки. Отмечено, что наиболее интенсивно оно протекает в начале отдыха, вот почему несколько коротких пауз эффективнее одной длинной. Кроме того, ученые и медики доказали, что восстановление идет быстрее не при пассивном отдыхе, а во время малоинтенсивной работы – при выполнении упражнений на расслабление, гибкость и т. п.

Быстрее всего после тренировочных нагрузок восстанавливаются сердечно-сосудистая, нервно-мышечная системы (от 30 минут до 6 часов), восполняются потери фосфатных соединений, нормализуются жидкостный и минеральный балансы.

Более длительный период (от 6 часов до нескольких суток) требуется на восстановление израсходованных веществ (например гликогена сократительных белков). Лишь потом может наступить суперкомпенсация – восполнение энергии и переход на более высокий энергетический уровень.

Конечно, продолжительность отдельных фаз восстановления зависит и от специфики нагрузки (мощности, длительности, структуры движений), и от квалификации занимающегося.

Интенсивнее всего тренированность организма развивается, если повторные нагрузки попадают в фазу сверхвосстановления, но порой, чтобы вызвать более сильную реакцию организма, целесообразнее давать нагрузки чуть ранее, при неполном восстановлении.

Показателем интенсивности восстановления организма может служить смена ЧСС. Ее замеряют сразу после нагрузки. Потом через четко фиксированные промежутки времени измерения повторяют. Если ЧСС по отношению к показателю, зафиксированному сразу после нагрузки, уменьшается, это говорит об интенсивности восстановительных процессов и, следовательно, о готовности организма к повторной работе.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое самоконтроль на занятиях?
2. Каковы основные показатели самоконтроля?
3. Благодаря чему можно повысить эффективность самоконтроля?
4. Какие показатели необходимо отображать в дневнике самоконтроля?
5. Что такое утомление и как оно проявляется?
6. Назовите основной источник энергии в клетках во время тренировки.
7. Что такое восстановление организма?
8. При каких условиях процесс восстановления протекает быстрее?
9. В какую фазу наиболее интенсивно развивается тренированность организма?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений – результирующая мера комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста. Физическое воспитание – обязательная учебная дисциплина для студентов всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета, необходимая для поддержания и укрепления здоровья учащихся, всестороннего развития их личности.

Одно из главных направлений физического воспитания студентов – совершенствование двигательных качеств. В том числе силы и силовой выносливости. Атлетическая гимнастика – наиболее распространенный и доступный вариант развития физических качеств студентов в высших учебных заведениях.

Представленные в издании теоретические и методические материалы доказывают, что атлетическая гимнастика в условиях вуза – универсальное средство формирования здоровой, всесторонне развитой личности, сочетающей в себе интеллектуальность и физическое совершенство с юных лет. Кроме того, утверждение здорового образа жизни – еще и важная общегосударственная задача, решение которой ведет не только к оздоровлению нации в целом, но и к избавлению от многих социальных проблем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ануров, В. Л. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» (теоретический раздел) : учеб. пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин, Н. Ю. Фокина. – М. : Кнорус, 2022. – 198 с. – ISBN 978-5-406-09162-3.

2. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.] ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова ; Рос. эконом. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 108 с. – ISBN 978-5-7307-1073-3.

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ ред. Г. В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М. : Кнорус, 2017. – 366 с. – ISBN 978-5-406-05730-8.

4. Бацунов, С. Н. Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учеб.-метод. пособие / С. Н. Бацунов ; Норил. гос. индустр. ин-т. – Норильск : НГИИ, 2016. – 98 с. – ISBN 978-5-89009-656-2.

5. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учеб.-метод. комплекс по дисциплине «Физ. культура» / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев ; Рос. ун-т дружбы народов. – М. : РУДН, 2012. – 170 с. – ISBN 978-5-209-03557-2.

6. Васельцова, И. А. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг = Athletic gymnastics. Powerlifting : учеб. пособие / И. А. Васельцова [и др.] ; Сам. гос. ун-т путей сообщения. – Самара : Изд-во СамГУПС, 2019. – 186 с. – ISBN 978-5-98941-311-9.

7. Вернигоренко, В. А. Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие / В. А. Вернигоренко, А. А. Коник, В. М. Гончаров ; Белгор. ун-т кооп., экономики и права. – Белгород : Изд-во БУКЭП, 2017. – 175 с. – ISBN 978-5-8231-0677-1.

8. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : Кнорус, 2016. – 213 с. – ISBN 978-5-406-05081-1.

9. Гергега, Н. Н. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие / Сургут. гос. пед. ун-т ; авт. сост.: Н. Н. Гергега, Л. В. Диордица, О. Н. Кизаев. – Сургут : РИО СурГПУ, 2014. – 58 с.

10. Зуев, И. В. Атлетическая гимнастика для начинающих : учебное пособие / И. В. Зуев ; Таганрог. ин-т упр. и экономики, каф. физ. воспитания. – Таганрог : НОУ ВПО ТИУиЭ, 2015. – 87 с.

11. Иванов, С. В. Опыт и перспектива развития пауэрлифтинга в вузах / С. В. Иванов ; под ред. Л. Б. Андрюшенко, С. И. Филимоновой // Актуальные проблемы, современные тенденции развития ФКиС с учетом реализации национальных проектов : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 19 – 20 мая. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 403 – 406. – ISBN 978-5-7307-1651-3.

12. Иванов, С. В. Оценка психофункционального состояния студенток / С. В. Иванов, Н. Е. Кириллова, Ю. А. Миронова // Экономика и управление: проблемы, решения : науч.-практ. журн. – 2019. – № 12. – Т. 4 (96). – С. 61 – 64.

13. Кораблева, Е. Н. Занятия атлетической гимнастикой в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / Е. Н. Кораблева ; Балт. гос. техн. ун-т «Военмех». – СПб : БГТУ, 2017. – 36 с. – ISBN 978-5-906920-75-1.

14. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой : учеб.-метод. пособие / Е. А. Репникова [и др.]. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 63 с. – ISBN 978-5-9984-0803-8.

15. Косякова, Е. В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студенток вуза : учеб.-метод. пособие / Е. В. Косякова, С. С. Бучнев, Е. А. Куницына ; Рос. ун-т дружбы народов. – М. : РУДН, 2019. – 50 с. – ISBN 978-5-209-09739-6.

16. Методика и организация самостоятельных занятий пауэрлифтингом по индивидуальной программе / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; сост.: Д. И. Алехин, Н. Д. Суслов. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – 22 с.

17. Организация занятий по атлетической гимнастике : учеб. пособие для вузов / А. Г. Ефремов [и др.] ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ. – М. : Дело, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-7749-1472-2.

18. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учеб. пособие для студентов бакалавриата всех направлений / П. А. Прох, В. Ю. Емельянов, Г. А. Курочкин ; Гос. ун-т «Дубна», Каф. физ. воспитания. – Дубна, 2020. – 52 с. – ISBN 978-5-89847-594-9.

19. Пустовойтов, Ю. Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. Л. Пустовойтов ; Моск. ун-т им. С. Ю. Витте, Каф. психологии пед. и социально-гуманитар. дисциплин. – М. : Изд-во ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2017. – 11,14 Мб. – ISBN 978-5-9580-0349-5.

20. Репникова, Е. А. Исследование влияния силовых нагрузок на функциональное состояние студенток в процессе занятий физической культурой / Е. А. Репникова, С. В. Иванов, В. А. Сусллова // Экономика и управление : проблемы, решения : науч.-практ. журн. – 2018. – № 9. – Т. 2 (81). – С. 34 – 41.

21. Репникова, Е. А. Основы технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий : учеб.-метод. пособие / Е. А. Репникова, Ю. А. Миронова, В. А. Сусллова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 88 с. – ISBN 978-5-9984-0599-0.

22. Смертина, Л. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек : метод. рекомендации для проведения практ. занятий / Л. А. Смертина, Г. Д. Скрипалев, Е. А. Малютина ; Сиб. гос. ун-т водного трансп. – Новосибирск : СГУВТ, 2019. – 68 с.

23. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; отв. ред. Е. В. Данилова ; Сиб. федер. ун-т. – Красноярск : СФУ, 2018. – 210 с. – ISBN 978-5-7638-3859-6.

24. Суслов, Н. Д. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения : учеб.

пособие / Н. Д. Суслов, В. А. Мельникова, В. А. Сулова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2012. – 67 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9.

25. Сухоцкий, И. В. Силовая подготовка учащихся и студентов : учеб. пособие / И. В. Сухоцкий ; Финансовый ун-т при Правительстве РФ, Каф. «Физ. воспитание – 2». – М. : Финансовый ун-т, 2013. – 106 с. – ISBN 978-5-7942-1048-4.

26. Токарь, Е. В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов : учеб. пособие / Е. В. Токарь, А. В. Черкашин, И. В. Самсоненко ; Амур. гос. ун-т. – Благовещенск : Изд-во АмГУ, 2015. – 100 с.

27. Филатов, В. О. Психологическое сопровождение в силовых видах спорта / В. О. Филатов, С. В. Иванов // Международный научный журнал «Путь науки». – 2018. – № 7. – Т. 53. – С. 95 – 96.

28. Яковлев, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1 – 2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие / В. Н. Яковлев ; Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов : Изд-во ТГУ, 2013. – 89 с.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя спортсменами (вид спортивных единоборств).

Атлет (от греч. *athletes* – «участник состязания, борец») – в широком смысле слова – спортсмен, любой участник спортивных соревнований, в более узком смысле: любой, кто на любительском или профессиональном уровне занимается легкой или тяжелой атлетикой.

Бенчпресс (от англ. *bench* – «скамья», *press* – «давление») – силовой вид спорта, жим штанги лежа на горизонтальной лавке.

Бодибилдинг (культуризм) (от англ. *body* – «тело», *build* – «строить») – силовой вид спорта, настроенный на развитие и демонстрацию пропорциональной и рельефной мускулатуры.

Гиперэкстензия – физическое упражнение для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц.

Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, – это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого веса.

Пуловер – «растягивающее» односуставное вспомогательное и изолирующее упражнение, в котором мышцы растягиваются не в стороны, а от живота за голову.

Разнохват – это вариант хвата, при котором одна рука держит штангу ладонью к телу, а другая – наружу.

Силовая подготовка – это развитие силовых качеств: максимальной и скоростной силы, силовой выносливости.

Суперсет (от англ. *super set*) – объединение двух упражнений на противоположные мышечные группы с небольшим отдыхом между выполнением разных упражнений на разные группы мышц, обычно 30 – 60 с.

Шраги – упражнение, используемое в силовых тренировках для развития верхней части трапециевидной мышцы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ..... | 4 |
| 1.1. История возникновения и развития атлетической гимнастики | 4 |
| 1.2. Влияние атлетической гимнастики на организм человека..... | 7 |
| Глава 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ | 9 |
| 2.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой..... | 9 |
| 2.2. Практические упражнения атлетической гимнастики | 11 |
| 2.3. Методические указания по выполнению упражнений атлетической гимнастики..... | 13 |
| 2.4. Примерный комплекс упражнений для студентов на занятиях атлетической гимнастикой..... | 16 |
| Глава 3. САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 31 |
| 3.1. Самоконтроль за состоянием организма на занятиях атлетической гимнастикой..... | 31 |
| 3.2. Утомление и восстановление во время занятий атлетической гимнастикой..... | 33 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 37 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 38 |
| СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ..... | 42 |

Учебное электронное издание

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Методические указания к выполнению комплекса по атлетической гимнастике

Составители:

СУСЛОВА Вера Александровна
ЕВСЕЕВА Гюльнара Вячеславовна
ПОЛЯКОВА Наталья Николаевна

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой профессор С. В. Иванов

Редактор Е. А. Платонова

Технические редакторы Ш. Ш. Амирсейидов, Н. В. Пустовойтова

Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Системные требования: Intel от 1,3 ГГц; Windows XP/7/8/10;
Adobe Reader; дисковод CD-ROM.

Тираж 10 экз.

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Изд-во ВлГУ
rio.vlgu@yandex.ru