

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

Подготовил

слушатель группы Ф-172:
Поданёв Г.Н.

ИПКиП БГПУ, 2018

Атлетическая гимнастика для мужчин

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

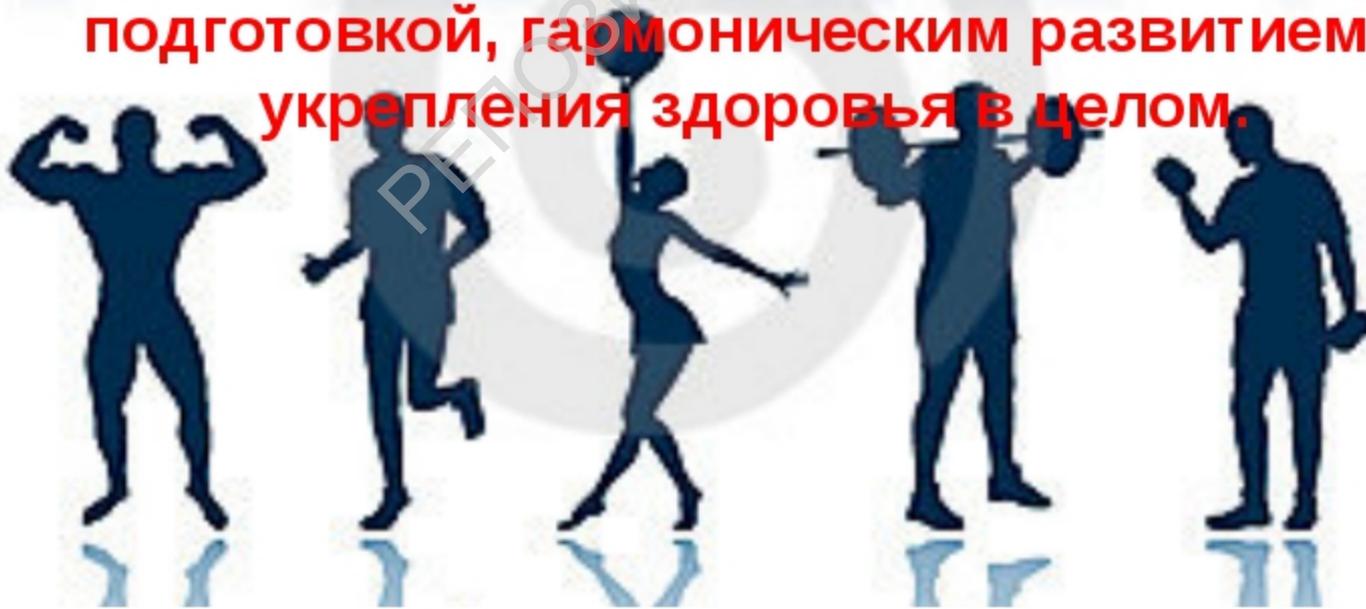
Главная задача атлетической гимнастики – совершенствование своей фигуры, развитие мускулатуры.



Атлетическая гимнастика



традиционный вид гимнастики оздоровительно - развивающей направленности, сочетающей силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укрепления здоровья в целом.

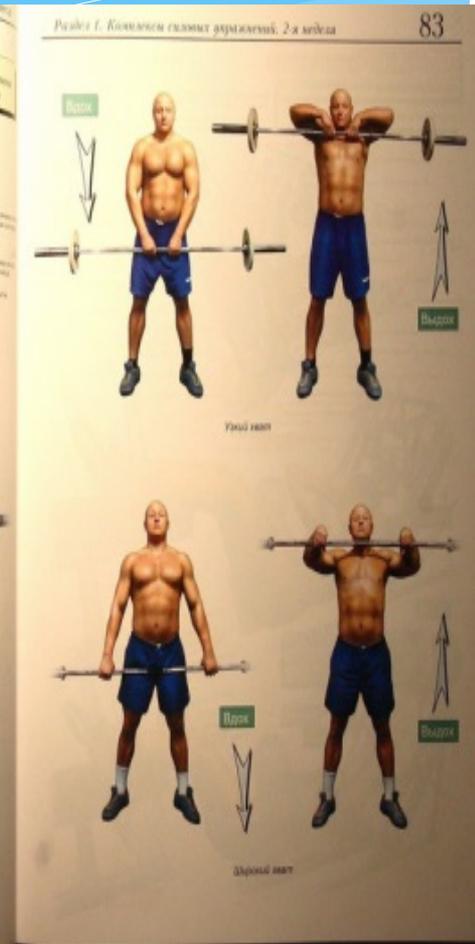
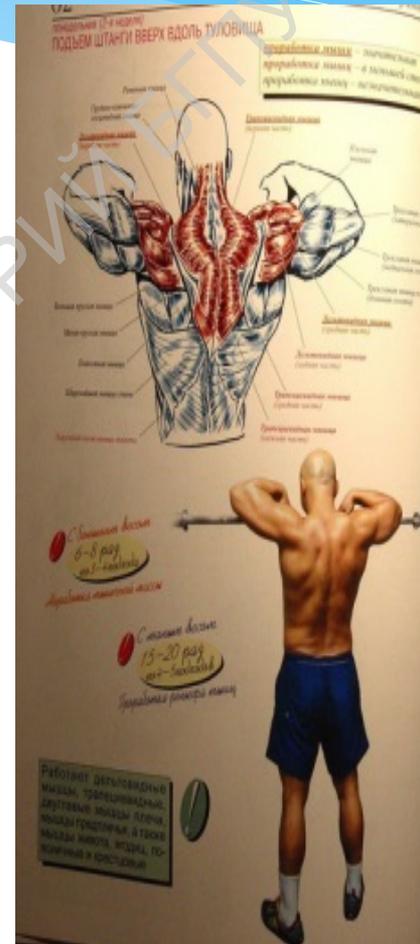
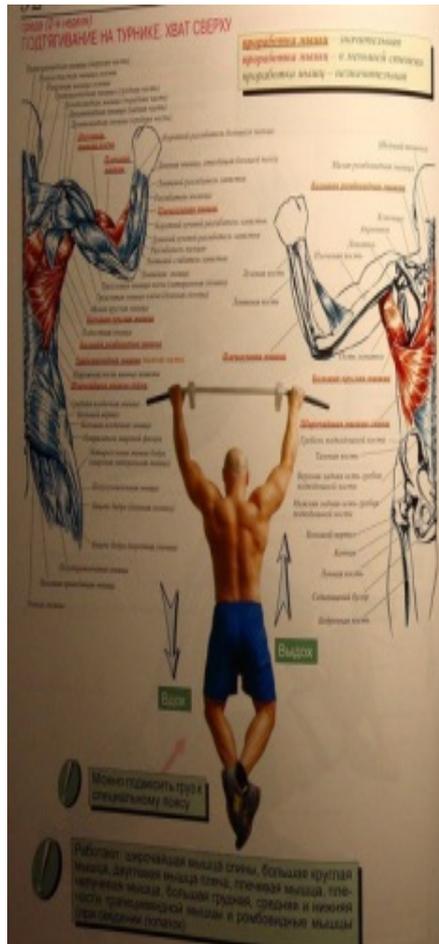


Атлетическая гимнастика

- Занятия атлетической гимнастикой вызывают рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин -- в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей.



Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц, рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.



1. Атлетическая гимнастика позволяет тренироваться по индивидуальным планам и программам обучения.

2. В отличие от других видов физической культуры, спортивная гимнастика может практиковаться круглогодично.

3. Практика не зависит от нагрузки на начальных этапах обучения. Это обеспечивает независимость обучаемых и позволяет им систематически работать над собой, тренироваться.

Блок (3-я неделя) ЕРХНИЙ БЛОК. ТЯГА К ГРУДИ

проработка мышц — значительная проработка мышц — в меньшей степени проработка мышц — незначительная

Работают: широчайшая мышца спины (средняя часть), большая круглая мышца, двуглавая мышца плеча, плечевая мышца, большая грудная, трапециевидная и ромбовидная мышцы (при сведении лопаток)

С увеличением веса: 6-8 раз на 3-4 недели

Средняя мышечная масса: 15-20 раз на 4-5 недель

Увеличивает толщину спины

Вдох (при подъеме) / **Выдох** (при опускании)

ТЯГА ГАНТЕЛИ

проработка мышц — значительная проработка мышц — в меньшей степени проработка мышц — незначительная

Работают: широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, двуглавая мышца плеча, плечевая мышца, задняя часть дельтовидной мышцы, трапециевидная и ромбовидная мышцы (в конце упражнения)

С увеличением веса: 6-8 раз на 3-4 недели

Средняя мышечная масса: 15-20 раз на 4-5 недель

Брахиалис развивает массу

Вдох (при подъеме) / **Выдох** (при опускании)

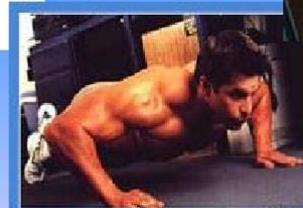
Широкий спектр спортивной гимнастики и методические возможности для физических упражнений позволяют решать ряд конкретных задач в дополнение к общим задачам гармоничного физического развития и развития силы в рамках гимнастики: коррекция фигуры, общая и местная работоспособность, развитие силы отдельных групп мышц, развитие максимальной силы или другое ее проявление, развитие силы с прикладной ориентацией (для определенного вида двигательной активности или вида спорта) и другие.

Представленные упражнения гимнастики для мужчин должны быть включены в учебный процесс или во время самостоятельного обучения.

Объем физической и рекреационной работы не должен превышать 5 часов в неделю.



Есть много упражнений, при занятиях атлетической гимнастикой: подтягивания, отжимания, упражнения на тренажерах и т. д.



Характер

Получить: только на тренировке.