

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Атлетическая гимнастика пользуется огромной и заслуженной популярностью во всем мире. Миллионы людей разного возраста и пола, в том или ином виде, используют средства атлетизма для укрепления здоровья, развития силовых качеств, формирования красивого тела, коррекции фигуры.

Занятия атлетизмом позволяют человеку раскрыть свои физические возможности, способствуют целенаправленному эффективному воздействию на весь организм, стимулируют многие интеллектуальные качества, воспитывают настойчивость, трудолюбие, волю, побуждают к формированию здорового образа жизни. Средства атлетической гимнастики являются неотъемлемым компонентом общей и силовой подготовки практически во всех видах современного спорта. Кроме того, в последние годы увлечение упражнениями атлетического характера все шире охватывает учащихся школьного возраста, так как подростки видят результат своей работы, внешние изменения тела, появляется уверенность в себе, своих силах, возможностях. Возникает интерес к здоровому образу жизни, воспитанники становятся более дисциплинированными, ответственными.

Человек как представитель живой природы запрограммирован на движение. Причем многие тысячелетия человеческий организм развивался в условиях значительной физической нагрузки в течение всей жизни. Резкое снижение доли физического труда с развитием цивилизации поставили человека перед необходимостью поиска того или иного вида двигательной активности. Выбор вида физических упражнений каждый делает сам в зависимости от своих привычек, вкусов, социального положения, здоровья. Мы предлагаем атлетическую гимнастику. Именно в тренажерном зале, с педагогом. Занятия атлетической гимнастикой позволяют совместить решение нескольких задач: укрепление здоровья, развитие силовых качеств, совершенствование мускулатуры. Атлетическая гимнастика позволяет предотвратить:

- остеопороз, сохраняя подвижность костей;
- артриты, сохраняя подвижность суставов;
- психические заболевания путем снятия стрессов;
- плохой кровоток путем усиления кровообращения;
- заболевания сердца за счет улучшения работоспособности сердечно-сосудистой системы;
- потерю мышечной массы путем стимуляции мышц; Кроме этого способствует:
- лечение сколиоза;
- средство профилактики гиподинамии и гипокинезии.

Атлетическая гимнастика - система специально подобранных физических упражнений силового характера, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, для формирования красивого и сильного тела.

В нашей стране атлетическую гимнастику условно можно разделить на два направления: спортивное и массово-оздоровительное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Спортивное направление атлетической гимнастики связано с особенностями подготовки атлетов к выступлению на соревнованиях, достижению в ходе их максимально возможного результата. Соревнования по атлетической гимнастике проводят по двум видам: силовое троеборье (пауэрлифтинг) и атлетическое позирование (культуризм, бодибилдинг).

Массово оздоровительное направление атлетической гимнастики - одна из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием на занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья), отягощений (штанги, гантели, гири), различных тренажеров, направленной на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовки подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Наша программа для всех желающих укрепить свое здоровье, формировать свою фигуру.

В секцию атлетизма принимаются все желающие подростки с 12-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети первого года обучения занимаются 4 часа в

неделю, второго - 6 часов в неделю, третьего и старше - 9 часов в неделю. **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа является модифицированной, разработанной на учебном пособии «Атлетическая гимнастика» М.Г.Ишмухаметова- доктора педагогических наук, почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации, академика Международной академии наук педагогического образования, отличника физической культуры и спорта. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

Цель программы: создать условия для формирования потребностей к здоровому и активному образу жизни, нравственного и эстетического воспитания, физического совершенствования, укрепить здоровье населения.

Задачи:

оздоровительные - укрепление здоровья, увеличение силы, коррекция телосложения, укрепление связок и мышц, постепенная подготовка организма к более тяжелым нагрузкам, наращивание мышечной массы;

воспитательные - воспитание индивидуальных психологических черт характера, трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировок и в условиях соревнований, прививается сознательное отношение к своему здоровью и, как следствие этого, к занятиям физической культурой;

развивающие - развитие двигательного аппарата за счет овладения двигательными действиями данного вида спорта, основных физических качеств, укрепление костно-связочного аппарата, в результате чего возрастает его подвижность, развитие силы, выносливости, координации движений;

обучающие - приобретаются важные знания в области гигиены и диетологии, спортивной медицины, методики спортивной тренировки, обучение технике выполнения упражнений, овладение основами техники атлетической гимнастики, выбором индивидуальной системы для каждого спортсмена. Изучение правил соревнований, тактики спортивных состязаний, повышение спортивного мастерства, овладение умениями и навыками инструктора.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.**

Программа реализуется в форме теоретических и практических занятий. **На теоретических занятиях** освещаются вопросы возникновения и развития атлетической гимнастики, техники безопасности, правила личной гигиены, гигиенические требования к местам занятий, самоконтроля при занятиях атлетизмом; раскрываются анатомо-физиологические особенности человеческого организма при занятиях физическими упражнениями, рассматриваются вопросы питания и особенности тренировок в зависимости от типов телосложения и возрастных особенностей; понятие о травмах, их причинах и профилактике.