**Методическая разработка для начинающих детского объединения**

**«Атлетическая гимнастика для девушек»**

**МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г.Курска»**

Самой природой женщине предписано быть привлекательной. И она прилагает к этому немало усилий. В желании украсить себя проще всего, конечно, налегать на косметику и туалеты. Однако, самый тщательный макияж и даже очень модное платье не сделают красивой женщину с плохой фигурой и неуклюжей походкой. Красота фигуры и пластика присущи девочке с рождения. Однако, эти качества утрачиваются, если не получают развитие, не совершенствуются. Но дело ведь не только во внешней красоте. Гармоничное сложение, ловкие движения являются одним из основных признаков здоровья человека.

Хотите быть стройной и гибкой? Хотите иметь красивую осанку, лёгкую походку, грациозные движения? Тогда мобилизуйте свою волю, чтобы достало сил вести физически активный образ жизни.

Для достижения целей, о которых сказано выше, наиболее эффективна силовая (атлетическая) гимнастика. Что такое женский атлетизм? Это система упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандеры) и с отягощением (гантели, штанга, тренажёры, вес собственного тела). За счёт общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы происходит формирование красивого тела.

**Наиболее часто задаваемые вопросы:**

1. *Если девушка будет заниматься атлетической гимнастикой, не станет ли её фигура грубой, с перекаченными мускулами?*

Ответ: Это не более, чем миф. В силу гормональных различий и особенностей телосложения одни и те же упражнения, выполняемые регулярно, у мужчин и женщин приводят к различному результату: у мужчины мышцы становятся более выявленными, а у женщины – рельефнее, сглаженнее, мягче, но при этом возрастает мышечная сила, что очень важно для благополучия женского организма.

1. *В какое время суток лучше заниматься?*

Ответ: Заниматься можно в любое удобное для вас время. Только не тренируйтесь перед завтраком, когда организм после ночного сна ещё не расторможен, и перед сном. Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после приёма пищи.

1. *Где лучше заниматься?*

Ответ: Безусловно, заниматься лучше всего в специально оборудованном зале под руководством опытного тренера. Но если нет такой возможности и вы занимаетесь самостоятельно, то помещение, где вы тренируетесь, должно хорошо проветриваться. Очень полезно заниматься на свежем воздухе, одновременно принимая солнечные и воздушные ванны.

1. *В чём лучше заниматься?*

Ответ: Удобнее всего заниматься в тренировочном костюме из натуральных тканей или в купальнике. Главное, чтобы одежда не сковывала движений и позволяла телу дышать. На ногах обязательно должна быть спортивная обувь (кроссовки или кеды).

1. *Что будет с тренированными мышцами, если женщина прекратит занятия атлетизмом? Не превратятся ли они в жир?*

Ответ: Мышцы в жир превратиться не могут! Если женщина надолго прекратит занятия атлетизмом, мыщцы у неё будут у неё такие же, как у нетренированного человека. А прибавка в весе может произойти в результате пассивного образа жизни и переедания. Но предыдущие тренировки на это никак не влияют.

1. *С каким весом надо заниматься?*

Ответ: Если отягощение слишком мало, ваши мышцы не будут ни расти, ни наливаться силой. А очень высокий вес не позволит вам тренироваться с правильной техникой: вы будете либо халтурить, либо задействовать дополнительные группы мышц, что снизит эффективность работы. Выбирайте такой вес, чтобы последние 1-2 повтора вы могли выполнить на пределе своих сил, но при этом с правильной техникой.

1. *В каком темпе надо выполнять силовые упражнения: в быстром или медленном?*

Ответ: Каждый повтор должен занимать не менее 6 секунд: 2 секунды на подъём веса и 4 секунды – на опускание (вторую часть надо проводить вдвое медленнее, чтобы нейтрализовать действие силы тяжести создать напряжение в мышцах). Замедление при опускании - это наиболее важное изменение, которое способно повысить эффективность тренировок. Если упражнение выполняется слишком быстро, то движение идёт за счёт инерции, а не мышечной силы, в результате чего мускулы не получают полноценной нагрузки и увеличивается риск травм.

1. *Как часто надо заниматься?*

Ответ: Заниматься силовыми тренировками необходимо 3 раза в неделю по 1-1,5 часа, через день. Чем выше нагрузка, тем больше времени требуется на восстановление. В свободные часы полезны кардионагрузки, то есть, упражнения, которые тренируют сердечную мышцу и сжигают много калорий. Это – бег, плавание, прыжки через скакалку, аэробика, велосипед, танцы.

***Но помните, если жить по принципу «Ни дня без фитнеса» и ничуть себя не жалеть, то очень скоро наступит переутомление, что скажется негативно на качестве занятий на здоровье.***

1. *Можно ли тренировать только проблемные зоны (например, живот, ноги)?*

Ответ: Фокусирование только на одной «проблемной зоне» может привести к диспропорции тела. Только тренируя все мышцы в комплексе, можно рассчитывать на действительно красивую фигуру.

1. *Что такое подходы и повторения?*

Ответ: Вы присели 10 раз. Минуту отдохнули, а потом присели ещё 10 раз. Это будет 2 подхода по 10 повторений. Обозначается так: 2х10.

1. *Сколько надо отдыхать между подходами?*

Ответ: Отдых между подходами должен быть от 30 до 60секунд. К концу тренировки, когда усталость накапливается, это время можно увеличить. И помните: чем больше нагрузка, тем больше времени надо отводить на отдых. Так же время отдыха можно определить по пульсу. Измеряете пульс до начала тренировки. Во время выполнения упражнения пульс учащается. Отдыхаете до восстановления пульса до начального показателя. Это и будут время отдыха. А затем выполняете следующий подход.

1. *Можно ли пить во время тренировки?*

Ответ:. Во время тренировки рекомендуется пить воду комнатной температуры. И не пейте сразу, залпом. Делайте по 1 глотку каждые 10-15 минут. Нельзя пить холодную воду, чтобы избежать простудных заболеваний

1. *С какой нагрузкой начинать тренироваться? И как увеличивать нагрузку?*

Ответ: Начинающие должны заниматься с минимальной нагрузкой (с наименьшим количеством подходов и повторений). Адаптационный период занимает примерно неделю. Затем нагрузку следует постепенно повышать. Рекомендуемая схема увеличения нагрузки для начинающих:

1-я неделя: 2х10 (1-я цифра – подходы, 2-я повторения);

2-я неделя: 2х15

3-я неделя: 3х10

4-я неделя: 3х15

Пресс: 1-я неделя по 20 повторений. Каждую неделю прибавляем 5 повторений. (Количество подходов то же, что и для других упражнений). О том, как правильно подобрать вес, мы говорили выше.

1. *Если после тренировки болят мышцы, можно ли заниматься дальше или надо выждать, пока пройдёт боль?*

Ответ: На тренировках имеет смысл давать себе такую нагрузку, чтобы болевые ощущуния возникали только через сутки и длились не более 2-х дней. Посещать спортзал при наличии мышечных и суставных болей не рекомендуется. Лучше уделить внимание восстановлению: чтобы ускорить этот процесс, примите высокую дозу витамина С (до 1000 мг), посетите баню сделайте лёгкий массаж. Затем можете продолжать тренировки.

1. *Как определить, достаточна ли нагрузка во время данной тренировки. И не грозит ли перетренированность?*

Ответ: Если ваша цель - улучшение самочувствия, снижение массы тела и вы новичок, то подойдут занятия низкой и средней интенсивности: пульс должен находиться в диапазоне 65-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (4сс max), которая рассчитывается по формуле: 220 минус возраст в годах. Если вы хотите развить выносливость и при этом с фитнесом на «ты», то вам нужна более высокая нагрузка: 75-85% от 4сс max. Если вы постоянно работаете с 4сс max, то может быстро наступить переутомление.

**Комплекс упражнений с гантелями**

для начинающих, для занятий дома и в спортивном зале.

Тренировка начинается с 5-минутной разминки. Это может быть ходьба, прыжки со скакалкой, танцевальные движения под любимую музыку. Не перенапрягайтесь! Вы должны правильно дышать и быть в состоянии нормально разговаривать. Добавьте несколько круговых движений руками и плечами, наклоны и приседания, вращения туловищем. Разминка необходима для того, чтобы подготовиться к работе с отягощениями и служит для профилактики травм.

Далее приступаем к основной части тренировки, упражнениям с гантелями на основные группы мышц: грудь, спину, ноги, руки, пресс.

1. Приседания.

Возьмите гантели. Поставьте ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Втяните живот и расправьте грудную клетку. Перенесите вес чуть-чуть вперёд и начинайте выполнять приседания, как будто пытаетесь опуститься на край стула. Продолжайте до тех пор, пока бёдра не окажутся параллельными полу. Пятки от пола не отрывать! Медленно выпрямите ноги.

*Работают квадрицепсы и ягодицы.*

1. Тяга одной рукой к поясу в наклоне.

Гантель в левой руке. Встаньте перед спинкой стула, ноги на ширине плеч. Согните колени и, отводя бёдра назад, наклонитесь вперёд так, чтобы корпус был параллелен полу. Согните правую руку и обопритесь о спинку стула, левая рука с гантелью свободно опущена, ладонь смотрит внутрь, пресс напряжён. Согните левую руку и усилием мышц спины подтяните локоть к талии. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое правой рукой.

*Укрепляются мышцы среднего отдела спины, задней поверхности плеч бицепсы.*

1. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье.

Лягте на скамью, руки с гантелями вытянуты над грудью, локти полусогнуты, ладони смотрят внутрь. Напрягите пресс. Не меняя угол в локтях, разведите их в стороны до уровня плеч. Выжмите гантели вверх до исходной позиции. Не давайте лопаткам отрываться от скамьи, а гантелям – соприкасаться.

*Работают мышцы груди и передний пучок дельтовидной мышцы.*

1. Жим гантелей из положения сидя.

Сядьте прямо, согнув локти и держа гантели у плеч. Пресс напряжён, спина прямая, лопатки сведены. Выпрямите руки над головой, локти расслаблены. Медленно вернитесь в исходную позицию.

*Работает средний пучок дельтовидной мышцы.*

1. Сгибание рук с гантелями.

Встаньте прямо, колени полусогнуты, руки с гантелями свободно опущены вдоль туловища ладонями вперёд. Напрягите пресс и мышцы спины. Зафиксировав положение корпуса и ног, подтяните гантели к плечам. Медленно выпрямите руки и повторите.

*Работают бицепсы.*

1. Отведение руки назад в наклоне.

Взяв гантели в правую руку, встаньте левым боком к скамье, ноги на ширине плеч. Поставьте на скамью левое колено. Наклонитесь вперёд и обопритесь о скамью левой рукой. Согните правую руку так, чтобы плечо было параллельно полу, а предплечье – перпендикулярно, ладонь смотрит внутрь. Напрягая трицепс, выпрямите правую руку назад. И снова согните.

*Работает трицепс.*

1. Прямое (классическое) кручивание.

Лягте на спину, колени согнуты. Положите ладони на затылок, локти разведены в стороны. Усилием мышц живота оторвите голову, шею и лопатки от коврика. Задержитесь и медленно вернитесь в сходную позицию.

*Работает верхняя часть пресса.*

1. Обратное скручивание.

Лягте на спину, ухватитесь руками за ножки устойчивого стула или стола. Подтяните колени к груди, а пятки к ягодицам. Напрягите мышцы пресса. Сделайте выдох и оторвите ягодицы от пола, скручивая таз по направлению к бёдрам. Не напрягайте шею! Не расслабляйте мышцы пресса, вернитесь в исходное положение, сделайте вдох.

*Укрепляется нижняя часть пресса.*

Закончить тренировку необходимо растяжкой. Потяните все группы мышц, которые участвовали в работе (мышцы груди, спины, ног, рук), удерживая каждую растяжку 20-30 секунд.

И в заключении хотелось бы напомнить о правильном питании. Для того, чтобы сохранить вес в норме, необходимо, чтобы потребление калорий не превышало их расход. Питайтесь часто и понемногу. Не переедайте. Не наедайтесь на ночь. Устраивайте 1 раз в неделю разгрузочный день. Потребляйте больше овощей и фруктов.