

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/304163>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ.....	4
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Тема данной работы актуальна в настоящее время.

Парная тренировка, или тренировка в парах, – это вид фитнеса, при котором один наставник создает программу, а два человека выполняют занятие. К тому же парная тренировка повышает мотивации и расширяет спектр упражнений для отработки.

Парные упражнения очень хорошо развивают координацию и помогают проработать те группы мышц, которые в одиночку (или в отсутствие нужных тренажеров) проработать сложно.

«Еще одним преимуществом парных тренировок является возможность адаптации техники для повышения эффективности групповых занятий», – отмечают тренеры фитнеса.

Цель настоящей работы: изучение использования упражнений в парах при занятии фитнесом.

Для достижения нашей цели необходимо решить следующую задачу:

1. Изучить методическую литературу по методологиям в области фитнеса.
2. Подобрать упражнения в парах на различные группы мышц.

1. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

Все мы знаем, что физические упражнения укрепляют мышцы тела и делают его более привлекательным. Но иногда мотивации и силы воли так не хватает, что парные тренировки могут прийти на помощь, разнообразив тренировочный процесс и сделав его более приятным.

Рассмотрим лучшие варианты парных упражнений на занятиях фитнесом.

1. «Стульчик» спиной друг к другу». Приседания задействуют ягодичные, квадрицепсы, икры ног, спину, пресс и бицепсы.

Исходное положение: стоя спиной друг к другу, партнеры держатся за руки.

Техника выполнения: медленно начинайте приседать, пока ваши квадрицепсы не окажутся параллельными полу. Держите спину прямо и плотно прижмитесь к партнеру. Количество повторений: 15-20 раз.

Рисунок 1. Упражнение «Стульчик» спиной друг к другу

Рекомендации: колени согните строго под углом 90°, пятки плотно прижимайте к полу.

2. «Стульчик» друг к другу. При выполнении упражнения «Стульчик» укрепляются связки и прорабатываются мышцы.

Исходное положение: встаньте лицом друг к другу. Держите партнера за руку.

Техника выполнения: согните колени, одновременно опуская корпус. Когда ваши колени согнуты под прямым углом, оставайтесь в этом положении как можно дольше.

Рисунок 2. Упражнение «Стульчик» друг к другу.

Рекомендация: следить за положением спины, она должна быть максимально прямой.

3. «Поднять ноги с отталкиванием» (упражнение на пресс в парах). Этот вид упражнений направлен на укрепление мышц нижней и верхней части живота, а также задействует боковые и косые мышцы живота. Исходное положение: один партнер лежит на полу, другой стоит у головы партнера.

Техника выполнения: поднимите ногу под углом 45°, не отрывая бедра и спину от пола, и задержитесь в этом положении, пока ваш

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калашников, Д.Г. Теория и методика оздоровительной тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: ООО «Франтера», 2003. – 175 с.
2. Панфилов, О.П. Приёмы фитнеса в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическое воспитание, спорт и туризм. Процессы интеграции науки и практики: Сборник статей по материалам II Международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет-УНПК», Т.1. – 2014. – с.335-339 (338).
3. Успешная работа в фитнес-центре. Новейшая методика [Текст]: обзор одобрен Американской коллегией спортивной медицины (ACSM). – М.: [б.], 2011. – 132 с.
4. Фитнес-2020: Материалы научной конференции по теории и методике фитнеса (17-31 декабря 2020 г.). – М.: РГУФКСМиТ. – 97 с.
5. <https://everychild.ru/rejting/trenirovka-v-pare-luchshie-uprazhneniya>.
6. <https://sportdush.ru/sportivnye-uprazhneniya/parnye-trenirovki-luchshih-uprazhneniya-dlya-par>.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/304163>