

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/333898>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Атлетическая гимнастика 4

1.1 Гигиена личная 8

1.2 Тренажеры 11

1.3 Тренировка 13

1.4 Перетренированность 15

1.5 Питание 18

2. Конспект занятия по атлетической гимнастике НП-1 года (13-15 лет) 20

3. Конспект занятия по атлетической гимнастике НП-2 года (16-17 лет) 22

Список литературы 24

Введение

Атлетическая гимнастика, универсальная система силовых тренировок, направленная на развитие силы, формирование пропорций и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье и устраняет многие физические дефекты (согнутую, впалую грудь, неправильную осанку, недостаточное развитие мышц и др.). Режим упражнений в сочетании со здоровой диетой может помочь вам избавиться от лишнего жира или набрать вес, когда это необходимо. Развитие мышц двигательного аппарата позволяет тренировать сердечно-сосудистую (мышечную массу часто называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, которые активно и благотворно влияют на работу внутренних органов, заставляют тело быть мускулистым, красивым и управляемым.

Гантели, гири, штанги, вес собственного тела (отжимания, подтягивания на перекладине), специальные тренажеры помогают достичь высоких показателей силы, развить выносливость, укрепить нервную систему, устранить или значительно снизить вредные факторы риска. Женщинам эти упражнения позволяют обрести грацию, усовершенствовать фигуру и ускорить послеродовое восстановление организма. Гимнастика является средством решения проблем досуга молодежи, избавления от вредных привычек, воспитания самодисциплины, формирования активного отдыха и здорового образа жизни. Цель дать характеристику атлетической гимнастики, разработать конспект занятия по атлетической гимнастики.

1. Атлетическая гимнастика

Сочетание силовых тренировок с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде) многократно увеличивает положительный эффект атлетической гимнастики.

Наряду с другими рекреационными и физическими нагрузками занятия с гантелями помогут вам оставаться энергичными и не дать мышцам ослабнуть. Гантели можно использовать в любом помещении, просто чтобы разнообразить упражнения, воздействующие практически на каждую мышцу вашего тела. Предлагаемые ниже комплексы гантелей могут с успехом использоваться как новичками, так и людьми со средним стажем занятий (до 1 года), готовящимися к занятиям на штанге и специальных тренажерах, а также успешно осваивающим силовые и скоростно-силовые упражнения.

Для занятий вам понадобится набор гантелей разного веса (от 5 до 25 кг и более). В противном случае на определенном этапе, когда организм привыкнет к нагрузке, тренировочный эффект может перестать нарастать, а при недостаточной интенсивности при работе возможны и дегенеративные тенденции. Для

развития силы и выносливости рекомендуются следующие приемы. Начальный вес с гантелями должен позволять 10-12 повторений, после чего можно отдохнуть до восстановления дыхания, затем выполнить следующую серию того же упражнения. Периоды отдыха можно постепенно сокращать с 2 минут до 30 секунд, чтобы увеличить интенсивность тренировки. Достигнув 15 повторений во всех подходах на крупную мышечную группу, прибавьте к гантелям 2-3 кг, а для мелких мышечных групп (1 кг) снова начните с 8-10 повторений в серии. Вы должны начать занятие с хорошей разминки (даже немного пота). Для этого подойдет комплексная утренняя гимнастика без отягощений по 5-10 минут. Частота занятий 3-7 раз в неделю. Начинать тренировку следует за 1 час до еды и через 2 часа после еды. Тяжелые нагрузки по утрам не рекомендуются. Комплекс включает до 12-15 упражнений и количество серий в зависимости от подготовленности и предшествующих нагрузок. Новички делают 1 подход в течение 1-2 недель, затем добавляют 1-2 подхода в зависимости от настроения. После можно сделать 4-6 серий для более слабых групп мышц и 2-4 серии для остальных. Повторение серии выполняется плавно с полной амплитудой без рывков. После занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, разведение рук в стороны, потягивание). После занятий рекомендуется посидеть или полежать 5-10 минут. Затем примите теплый душ или разотрите себя жестким влажным полотенцем.

Комплекс упражнений с гантелями на определенные группы мышц. Дельтовидные мышцы: 1. Жим гантелей от плеч с разным положением рук (вперед, параллельно). 2. Подъем гантелей вперед (передняя часть дельты). 3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). 4. Разведение гантелей в наклоне (за дельту).

Бицепс: 5. Сгибать руки с гантелями (стоя, сидя), снизу, сверху, параллельно, поочередно придерживая одной рукой локоть к колену. 6. Согните руки с гантелями и сядьте на наклонную скамью, держа ладони внутрь и вперед. Трицепс: 7. Руки выпрямлены с гантелями (стоя и сидя), двигаются только предплечья, плечи строго зафиксированы. 8. Лягте на скамью, выпрямите руки, держите гантели ладонями внутрь, плечи держите вертикально и двигайте только предплечьями. 9. Заведите одну руку за спину (поочередно), удерживая плечо на одном уровне и двигая только предплечьем.

Мышцы спины: 10. В наклоне подтяните гантель к поясу, другой рукой за опору (колени, стул) 1-2 секунды. 12. Лягте животом на скамью и тяните гантель вверх до согнутой руки или выпрями руку и разводите.

Мышцы груди: 13. Лежа на горизонтальной или наклонной скамье, тренируйте руки с гантелями (для изменения угла наклона).

14. Лягте на горизонтальную скамью (т.н. «пуловер») и вытяните прямые руки за собой.

15. Тяжелый жим гантелей лежа с разным положением рук (ладони вперед, параллельно).

Мышцы живота: 16. Поднять туловище из положения лежа, руки с гантелями за головой, стопы зафиксированы. 17. Поднимите ноги в положении лежа, к стопам прикреплены гантели, руки свисают за голову. Разгибатели спины: 18. Заведите руки за голову и наклоните гантель вперед. 19. Имитация колки дров с гантелями в руках.

Мышцы бедра: 20. Приседания, руки с гантелями на плечах или опущены. 21. Сядьте на приподнятую скамью и выпрямите ноги с прикрепленными к стопам гантелями. 22. Лягте на живот и согните ноги с прикрепленными к стопам гантелями.

Икроножные мышцы: 23. Встаньте на низкую перекладину, поднимитесь на носки и положите гантели на плечи. 24. Поднять носки одной ноги, одну руку для равновесия, другую опустить для гантели.

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс] : учебник. В 2-х т. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0.

2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс]: учебник. В 2-х т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - Москва : Советский спорт, 2014. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1.

3. Миронов В. М. Гимнастика [Электронный ресурс]: методика преподавания : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк ; под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018. - 335 с. : ил. - (Высшее образование. Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6.

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/gotovyie-raboty/referat/333898>