

БПОУ ВО «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Дисциплина : Физическая культура

Реферат

на тему: «Атлетическая гимнастика и ее влияние на
организм человека»

Выполнил студент:

Ипатова Диана Валерьевна

ПК-21

2023

Введение

Атлетическая гимнастика – это система различных физических упражнений с использованием специальных внешних отягощений (гантели, штанги, гири, тренажеры), направленная на совершенствование не только силовых качеств, но и на общее укрепление здоровья и стройности тела. Этот оздоровительно-развивающий вид спорта так популярен и актуален в наше время потому, что им могут заниматься люди разных возрастных групп и разного уровня физической подготовленности. Широкая доступность обуславливается тем, что атлетической гимнастикой можно заниматься не только в тренажерных залах, а где угодно, т. к. некоторые специальные отягощающие приспособления не занимают много места (эспандеры или утяжелители). Атлетическая гимнастика связана с разнообразным выбором комплексов упражнений, с возможностью точной дозировки величины отягощения, объема и интенсивности силовой нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем физического развития и функциональными возможностями.

А сочетание атлетической тренировки с разными аэробными занятиями, такими как бег, плавание, ходьба и спортивные игры, только повышают эффект. Приступая к занятиям атлетической гимнастикой, следует учитывать, что подход к многолетним систематическим тренировкам предполагает собой четкую цель: – оздоровительная – направленная на тренировку сердечно-сосудистой, нервной и других жизненно важных систем организма, благотворное воздействие на работу внутренних органов, повышение обмена веществ, восстановление организма после травм мышц и суставов; укрепление костей, суставов и связок, исключение или резкое снижение вредного воздействия на организм так называемых факторов риска; – развивающая – направленная на развитие силы и выносливости, проработку всех групп мышц путем придания им выраженного рельефа, гармоничность развития опорно-двигательного аппарата, увеличение гибкости; – формирующая – направленная на создание желаемого телосложения, избавление от различных физических недостатков: сутулость, впалая грудь, неправильная осанка,

слаборазвитые мышцы. Режим тренировок в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятие атлетической гимнастикой состоит из трех частей: разминка, силовые упражнения (основная составляющая) и заключительная часть. Разминка имеет особое значение, так как снижает риск получения травм и приводит мышцы в тонус перед основной тренировкой. При разминке, обычно, выполняют разогревающие упражнения – легкая пробежка, работа на велотренажере, растяжка. Силовые упражнения, объем и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом физической подготовленности и целей тренировки.

Существует шесть основных групп гимнастических упражнений:

- 1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);
- 2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;
- 3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);
- 4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);
- 5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);
- 6-я группа – упражнения на тренажерах. Заключительная часть состоит из успокаивающих упражнений, таких как медленный бег с переходом на ходьбу и плавание.

Таким образом, атлетическая гимнастика удовлетворяет насущные потребности организма человека – быть в движении и форме, оказывать положительное влияние на здоровье, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Актуальность.

Имеется более 20-ти конкретных полезных эффектов, которых может добиться любая женщина, регулярно занимающаяся атлетической гимнастикой:

Увеличивает мышечную силу;

Повышает мышечную выносливость;

Является выдающимся средством формирования тела;

Улучшает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;

Улучшает здоровье и физическую подготовленность;

Повышает результативность в спорте;

Увеличивает гибкость;

Увеличивает мощность и скорость;

Помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;

Способствует формированию позитивного мнения о себе;

Помогает контролировать вес и снижать жировую ткань;

Укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;

Может увеличить продолжительность жизни;

Улучшает качество жизни;

Помогает предотвратить некоторые медицинские проблемы;

Увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец;

Является активным действием, полезным женщинам любого возраста;

Является хорошей формой реабилитации после травм мышц или суставов;

Способен снижать в организме уровень содержания холестерина;

Может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности женщин.

Глава №1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

1.1 Особенности занятий в атлетической гимнастикой.

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.

Эти изменения связаны, в основном, с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани.

Не умаляя значимости и популярности занятий различными видами силовых упражнений, следует подчеркнуть, что атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно - двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающее - тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.

Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и

взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

1) основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2) эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

3) индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

4) в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

5) важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весо - ростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

6) как фактор обеспечения силовой тренировки, надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Необходимо подчеркнуть, что наращивание мышечной массы не должно быть самоцелью. Атлетическая гимнастика не способствует повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма, если в тренировке присутствует большое нервное напряжение и задержка дыхания при нагрузках. При этом резко повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объем; в результате снижается миокардиальный кровоток и развивается кратковременная ишемия миокарда.

При длительных перегрузках, нередко имеющих место в атлетической гимнастике, указанные изменения могут приобрести необратимый характер (особенно у людей старше 40 лет).

Эти негативные изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50% от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и напряжение.

Занятия атлетической гимнастикой традиционно рекомендуются здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость (бег и др.)

Люди более зрелого возраста могут использовать отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.) в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

Но это — лишь одна точка зрения на культуризм. Есть и другая, и вот в чем она состоит.

Аэробiku рекомендуют как единственное средство оздоровления, особенно для женщин. Однако есть мнение, что бодибилдинг ни в чем ей не уступает, более того, тяжести во многом результативнее того же бега. Особенно это касается так называемой круговой тренировки.

Правильно подобранный комплекс упражнений в хорошем темпе обеспечивает достаточную общую нагрузку и газообмен, дает равномерное развитие всех мышц. Думаю, что гимнастика никак не хуже бега, плавания или велосипеда и, конечно, гораздо доступнее.

Есть данные, что бодибилдеры путем расхода энергии сжигают в 9 раз больше жира, чем приверженцы аэробных упражнений. Хотя на аэробных занятиях энергии уходит больше (она горит, как топливо), силовые упражнения дают более стойкий и длительный результат - энергия продолжает расходоваться долгое время после тренировки. То же самое можно сказать и о поступлении кислорода в организм. Оказывается, насыщение кислородом напрямую связано с интенсивностью и длительностью тренировки. Тяжелая и высокоинтенсивная тренировка обеспечивает атлету долгий период насыщения кислородом. Кроме того, после такой тренировки резко возрастает активность липолитических (сжигающих жир) ферментов. А после аэробных занятий, как ни странно, эта активность как раз снижается.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовых качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений:

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками — можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузки общего воздействия. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 32 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных поднятий и опусканий, используются еще и броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки.

Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц — от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3—4, а на «максимальные» веса с 1—2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения

не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня после разминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5—6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Функциональность любого тренажера зависит, прежде всего, от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости — переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении.

1.2 Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Питание при занятиях атлетической гимнастикой имеет очень важное значение, так как на выполнение силовых упражнений расходуется большое количество энергии, ну и потребляемые с пищей белки нужны для формирования мышечной ткани.

Основная задача питания — обеспечение организма человека энергообразующими, минеральными веществами и витаминами (для тренировки и для восстановления).

Во всех отношениях полноценное питание принято называть рациональным, то есть полностью или в большей степени удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма. В большинстве случаев вкусное и сытное питание требованиям рационального питания не соответствует (или соответствует очень приблизительно). Оптимальное удовлетворение энергетической потребности организма за счет питания происходит при равенстве энергетического потенциала рациона, выражаемого в килокалориях (ккал), суммарному количеству тепловой энергии, расходуемой организмом в течение суток для поддержания жизни и осуществления трудовой деятельности. Обычно эта норма составляет 2500—4500 ккал. Потребность человека в энергии формируется ее расходом на жизнеобеспечение (энергетическое обеспечение обмена веществ, функционирование внутренних органов и обеспечение минимального мышечного тонуса) и на осуществляемую им трудовую деятельность.

Основной обмен веществ, предопределяется возрастом, полом и массой тела человека. Считается, что уровень основного обмена веществ у здорового человека равен расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал, для женщин этого же возраста с массой тела 60 кг — 1440 ккал в сутки.

Глава 2. Рекомендации для занятия атлетической гимнастикой

2.1 Основные правила тренировок

Как выполнять упражнения.

Будучи новичком в атлетизме, не стоит начинать с трудной программы. Нужно выбирать достаточно умеренные отягощения. Во время тренировки необходимо отказаться от любого упражнения, которое причиняет хотя бы легкую боль: снижайте вес на 25-30% и старайтесь поднять снаряд снова, постепенно увеличивая его вес. Как правило, выполнение этого упражнения без дискомфорта будет при условии повышения веса снаряда постепенно. У некоторых новичков слабые мышцы определенных частей тела. Нужно быть готовым к появлению слабой боли в мышцах после нескольких первых занятий. Это означает, что упражнения оказали воздействие на мышцы, которые в течение длительного времени не работали с напряжением, и что они получили стимул к росту.

После нескольких занятий боль совершенно исчезнет. В атлетизме важно соблюдать правильное дыхание. Если задерживать дыхание при напряжении, то можно потерять сознание и получить серьезную травму при падении. Поэтому нужно придерживаться следующего правила: делайте вдох когда опускаете отягощение, и выдыхайте, когда поднимаете его. Спустя 1-2 недели сознательного выполнения этого правила вы будете делать это автоматически. Говоря обобщенно, нужно вдыхать на фазе релаксации, например, при приседании нужно вдыхать, когда опускаетесь в присед, выдыхайте, поднимаясь в исходное положение. Нужно стремиться к плавному и ритмичному выполнению упражнений. Обратите внимание на то, чтобы все выполняемые упражнения представляли бы собой законченное действие. Полностью расслабляйте и напрягайте вовлекаемые в работу мышцы, при полной амплитуде движения. В упражнениях, когда отягощение поднимается выше головы, сохранять равновесие намного легче, если взгляд зафиксировать на стене выше уровня глаз.

Как тренироваться.

Упражнение само по себе не увеличивает мышечную массу. Тренироваться сначала нужно через день: по понедельникам, средам, пятницам или по вторникам, четвергам и субботам. Тренироваться нужно регулярно три дня в неделю в течение первых трех месяцев. После этого можно увеличить число занятий до 4 – 5 раз в неделю. Постоянство в тренировках является ключом к успеху. Как получить наилучшие результаты от тренинга:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;
- вначале тренируйтесь три раза в неделю, через день;
- упражняйтесь каждый раз в одно и то же время;
- питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами;
- больше пейте чистой воды;

Когда тренироваться.

Тренироваться можно в любое время, днем или вечером. Большинство занимающихся бодибилдингом тренируются по вечерам, после учебы или работы, хотя многие тренируются либо утром, либо в течение дня. Нужно выбрать такое время, когда есть возможность регулярно упражняться в каждый тренировочный день. Много зависит от состояния организма в течение суток. Самым важным фактором в атлетизме является постоянство. Проведение регулярных занятий - неперемнное условие.

Предостережения

Большинство новичков, чтобы выглядеть эффектней жаждут быстрого достижения результатов, и порой они не соблюдают последовательность, вместо этого специализируются на "накачке" отдельных групп мышц. Никогда не стоит

пренебрегать тренировкой более слабых мышц или любой другой части тела. Предназначением специализации является доведение отстающих групп мышц до общего уровня. Требуется минимум шесть месяцев систематического тренинга, прежде чем отстающие области будут обнаружены. С этого времени можно начинать специализировать их, но ни в коем случае не ранее.

Формы выполнения упражнений.

Отягощения нужно перемещать по полной амплитуде движения в каждом повторении упражнения. В противном случае получится обман себя, и полного развития тренируемых мышц не получится. В первые 3-5 месяцев тренировок совершенно необходимо выполнять каждое повторение чисто, т.е. без помощи других частей тела. Это означает, что нельзя делать толчки ногами и наклонять торс, чтобы провести отягощение в конечную позицию. Надежда на такой обман обворовывает работающие мышцы и снимает значительную долю нагрузки, которая нужна им для того, чтобы они росли быстрее. Начинающие атлетки прибегают к облегчению выполнения упражнения, тогда как им необходимо сконцентрировать внимание на точном выполнении повторений в каждом подходе. Главное развить правильные привычки с самого начала. Важно, чтобы в ходе тренинга сформировать мысленно мышечную связь. Концентрация внимания гарантирует использование всех мышечных волокон, сохранение правильной формы движения и отсутствие травм.

Тренировочный темп.

Отдых между подходами должен быть 60-90 секунд. Быстрый тренировочный темп удержит тело разогретым в ходе занятия, риск получить травму будет ниже и усиленный кровоток в мышцах.

Другой аспект тренировочного темпа - быстрота поднятия и опускания отягощения. Как правило, выполняя упражнение, например, со штангой затрачивается 2-3 сек на подъем и 4 сек на опускание снаряда. Почему важно тренироваться в таком темпе? Выполняя упражнения медленно и равномерно, вы как бы вырабатываете тренировочную "колею". Обучаясь контролировать

движения, вы становитесь способными сосредотачиваться и нагружать именно те мышцы, которые тренируете. Это поможет избежать травм и развить крупные, мощные мышечные волокна, которые с помощью нервной системы привыкнут к интенсивной работе. Как только сформировалась правильная техника выполнения упражнений, можно попробовать тренироваться в более быстром темпе. До этого не рекомендуется тренироваться слишком быстро, чтобы не потерять контроль за движениями, жертвуя правильным стилем выполнения упражнений и не травмировать себя.

Начальные отягощения.

Начальный вес отягощений будет вполне приемлем для средней женщины.. Если вы очень быстро научитесь выбирать подходящий вес тренировочных отягощений, то его надо использовать лишь для первых шагов в атлетизме. Спустя какое-то время возможно испытать себя в повторном максимуме (максимальный вес снаряда, с которым вы в состоянии выполнить одно повторение без помощи других групп мышц или без слишком большого напряжения). Как только он определен, начинайте варьировать тренировочные отягощения. Как вариант, можете сначала тренироваться с весом 60% от максимального. Позже можете так варьировать число ваших повторений и вес снаряда, чтобы периодически тренироваться с весом 70-80% от максимального. По мере того, как будет расти сила и подготовленность в физическом отношении, вы сможете периодически тренироваться с отягощениями до 90% от максимального веса. Однако нужно помнить о постепенности в наращивании нагрузок.

Сколько повторений.

От числа повторений зависят специфические тренировочные результаты. Низкое число повторений (1-5) развивает главным образом силу и мощность, среднее число повторений (8) обеспечивает рост мышечных объемов, улучшает рельеф мышц и локальную выносливость, тогда как высокое число повторений (более 15) развивает мышечную выносливость и их рельеф, и в меньшей степени - прирост объема мышц. При выполнении большой частоты повторений (20),

тренируясь круговым методом без пауз для отдыха между подходами, тренируется выносливость сердечно - сосудистой системы. Тренироваться надо всесторонне, что означает выполнение различных вариантов подходов и повторений для физической подготовленности и развития.

Адаптация к тренировкам.

Чтобы избежать возникновения боли в мышцах и не получить травму, нужно усваивать программу тренинга с отягощениями постепенно. В первой тренировке нужно выполнить лишь один подход к каждому из выбранных упражнений. Выполнять один подход к выбранному упражнению необходимо в первую неделю занятия. В течение первого месяца также необходимо делать один подход к каждому упражнению. Необходимо придерживаться правила одного подхода к каждому упражнению и постепенно добиваться двух полных подходов (на втором месяце). Если вы чувствуете, что вам необходимо 4-8 недель для работы по полной программе, необходимо дать себе это время. Не пытайтесь выполнять больше подходов, пока ваша сила и уровень выносливости не возрастут в достаточной степени для того, чтобы переносить более значительную нагрузку. Будьте осторожными при наращивании веса отягощения в любом упражнении в первые три недели занятий.

Слишком постепенное увеличение числа подходов или веса отягощений неизбежно повлечет за собой неправильное освоение техники выполнения упражнений, что может привести к травмам. Каждый раз, начиная новую программу, давайте себе неделю для привыкания к новым тренировочным нагрузкам. Если следовать этим рекомендациям, то боль в мышцах будет минимальной, прогресс на пути к телосложению, к которому стремитесь. Разминка и успокаивающие упражнения тоже помогают избежать болезненных явлений, для восстановления тонуса мышц можно принять и холодный душ.

Наращивание нагрузки.

Известно четыре правила, с помощью которых можно прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга. Эти правила должны применяться лишь после завершения выполнения базовых упражнений и программ, и будете иметь за плечами шесть месяцев упорного базового тренинга.

1. Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении;
2. Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении;
3. Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами;
4. Увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Психологические факторы.

Есть правила, которые помогут получать максимум от занятий. Для этого нужно научиться тому, чтобы по мере выполнения любого упражнения развивались мышцы, которые работают на своем максимуме. Атлетизм имеет также много общего с силой психики, как и с силой мышц. Когда выполняется упражнение, вы должны в уме прослеживать движения. Продолжайте делать это все время, даже после того, как в совершенстве овладеете техникой выполнения упражнений. Во время тренировки, полностью сосредотачивайтесь на работе ваших мышц. Представляйте себе, что они как будто прорываются через кожу, когда вы полностью расслабляете, а затем напрягаете их по всей амплитуде движения. Если вы не можете представить этого во время тренировки, следите за собой в зеркале. Когда вы овладеете искусством полной концентрации внимания, вы будете прогрессировать еще быстрее. Научитесь отвлекаться от всех внешних воздействий и сосредоточиваться только на ощущениях в мышцах во время каждого подхода. Нужно видеть свою цель - сильное тело с красивой фигурой. Чтобы добиться этого, вы должны применять технический прием созидательного воображения, программировать свое подсознание на успех. Выполнять этот прием лучше всего в то время дня, когда вы можете совершенно расслабиться и подумать о том телосложении, которого хотите добиться. Выделите около 15 минут перед

тренировкой, во время обеденного перерыва или перед отходом ко сну и вообразите себя красивой женщиной, с красивой фигурой и крепким телосложением. Представьте, каждую часть своего тела, которая преобразовывается при физической нагрузке. Представьте, какая у вас красивая фигура и крепкое телосложение, которую ни один человек не имел до этого. Если вы научитесь делать это с успехом, то в свое время разовьете тот тип тела, который себе представляли. Применяйте этот технический прием чаще, чтобы стать первой в любой деятельности.

Тренировочные партнеры.

Некоторые атлетки предпочитают заниматься в одиночку, тогда как другим нравится тренироваться с партнером. Нужно сделать выбор в соответствии с вашим темпераментом. Тренинг в одиночку обычно привлекает замкнутых и необщительных женщин, тогда как общительные и коммуникабельные предпочитают тренироваться с партнером. Тренируясь в одиночку, вы действуете в полном соответствии с вашими собственными потребностями, тогда как партнеру вы всегда вынуждены делать некоторые уступки. С другой стороны, партнер может помочь вам правильно выполнить сложные технические приемы. Она всегда окажет вам определенную моральную поддержку. Партнерша по тренировкам иной раз побудит вас провести занятие, которое вы в противном случае пропустили бы, заставит работать упорнее и подтолкнет к новым, более значительным высотам.

Индивидуализация тренировок.

Лучший метод для новичков - продолжать тренировки без нарастания переутомления или травмирования и в то же время иметь представление, как функционируют мышцы и как реагируют на упражнения. Спустя примерно 4-8 недель после начала занятий проявятся начальные принципы интенсивной тренировки. В какие-то дни у вас создастся впечатление, что в один день обладаете большим запасом энергии и силы по сравнению с другими днями. По неблагоприятным дням, чувствуя усталость, снижайте интенсивность занятий, чтобы избежать перетренированности и возможных травм. Надо быть уверенной,

что ощущение усталости не является результатом элементарной лени! Не поддавайтесь лени! Если вы осознаете, что у вас появились заботы, требующие большого эмоционального напряжения, скажем учебные экзамены, либо вы не в состоянии обеспечить достаточно часов для сна или хорошего питания - это другое дело. Если же вы чувствуете себя особенно сильной в какой-либо день, выбранная вами программа упражнений может показаться слишком легкой! Поэтому важно варьировать тренировочные отягощения в соответствии с уровнем энергии. Только путем работы над собой вы сможете последовательно совершенствоваться и максимизировать результаты. Каждая занимающаяся с отягощениями подбирает интенсивность для своих тренировок в зависимости от силы и энергии. Занятия атлетизмом совмещают с использованием упражнений из легкой атлетики, спортивных игр, подводного плавания, плавания, лыжных гонок и других видов спорта. Занимающиеся атлетической гимнастикой должны уметь самостоятельно составлять комплексы не менее чем из 5-ти упражнений для различных мышечных групп и с различными отягощениями: штангой, гантелями, диском, эспандером, резиновым амортизатором и т.д. Не так сложно составить и смешанный комплекс в который, например, могут быть включены два упражнения для мышц брюшного пресса, три упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног, по одному для мышц спины, шеи и предплечий. Нагрузка дозируется так, чтобы тренировка влияла на пропорциональное увеличение мускулатуры всех частей тела. Если же обнаруживается резкое отставание в развитии отдельных мышц, то в занятия включается специализированный комплекс только для этой группы мышц или нужно составить комплекс, в котором было бы больше упражнений для недостаточно развитых мышечных групп. Атлетической гимнастикой можно заниматься от 15 мин и более. В течение первой и второй недели каждое упражнение нужно выполнять с дозировкой по одному подходу, в третью и четвертую неделю - по два подхода. В последующем в каждом упражнении число подходов может быть доведено до шести. В атлетической гимнастике есть много программ тренировок. Любая из тренировочных программ определяется двумя основными компонентами нагрузок: количеством подходов и повторений.

Подходом в бодибилдинге называют количество повторений, выполняемых занимающимися с отягощением определенного веса. Запись производится дробью, где в числителе указывается вес отягощения, а в знаменателе количество повторений. Перед началом занятий занимающаяся определяет свои максимальные результаты в основных движениях, чтобы затем правильно планировать выбор веса отягощения. Через две недели комплекс упражнений следует сменить так, чтобы начиная с третьей недели на каждом занятии включать два-три новых упражнения вместо двух-трех старых. Через каждые 3-4 недели регулярных тренировок по мере возможности увеличивается тренировочный вес. В каждом упражнении (примерно на 0,5 кг.) Выполнять каждое упражнение нужно не менее трех раз, а все остальное нужно делать по общему плану. Не нужно выполнять весь комплекс с одними и теми же отягощениями, что превратится в бесполезную работу. Упражнения для каждой группы мышц нужно выполнять с отягощениями различного веса.

Заключение

Анализ научно - методической литературы, касающейся проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий атлеткой позволил доказать, что в настоящее время с использованием комплекса различных методов разработана и обоснована методика занятий атлетической гимнастикой с людьми зрелого возраста.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.). Существенную роль в тренировке играет возраст и пол. В среднем и, особенно, в пожилом возрасте приспособительная морфофункциональная перестройка органов и тканей под воздействием физической тренировки значительно замедляется.

В связи с этим скоростные нагрузки в таком возрасте нецелесообразны, однако время, отводимое для тренировок, с возрастом должно не уменьшаться, а увеличиваться. Регулярные тренировки на аэробную выносливость препятствуют нарастанию естественных старческих изменений в организме, способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к психо - эмоциональным и физическим нагрузкам. При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, перетренированность и перенапряжение звеньев функциональных систем.

Таким образом, процесс снижения веса средствами атлетической гимнастике возможен, и более того, оказывает полезные оздоровительные эффекты на организм занимающихся в целом.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Атлетическая гимнастика, ее свойства, назначение. - М.,: Физкультура и спорт, 2013 г.
2. Атлетическая гимнастика, роль в обществе/ авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2017 г. - 221 с.
3. Петер Янсен ЧСС, Лактат и Тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2016 г. - 160 с.
4. Шестопалов С. Физические упражнения. - Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2012 г.
5. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. (Очерки по физиологии и спортивной тренировки) - М.: ФКиС, 2014 г.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2012 г..
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2014.
8. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. Атлетика. - М.: Терра-спорт, 2017 год.
9. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Современная Теория и методика физического воспитания, М-Дрофа, 2015 год
10. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев : Вища школа, 2017.
11. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений / Современная силовая тренировка. -Берлин; «Шпорт - ферлаг» ,2016 г.
12. Шестопалов С. Атлетические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2013 г..