

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Презентацию подготовила:
Студентка группы 2к4
Гусейнова Лейла

- Наиболее подходящим возрастом для занятий атлетической гимнастикой является возраст от 16 до 18 лет, хотя нельзя отрицать, и занятия в младшем возрасте, но не ранее 9 лет. Если существуют, какие - либо сомнения, лучше всего посоветоваться со спортивным врачом. Для мужчин среднего возраста, желающих заниматься этим видом спорта, совет такого врача тем более необходим. Этим видом спорта люди могут заниматься до 45 - 50 лет. Известны случаи, что мужчины в возрасте свыше 50 лет, особенно если они раньше занимались физической культурой и спортом, достигали замечательных результатов в атлетической гимнастике, сохраняли физическую форму и хорошую жизнеспособность.
- Любому соревнованию, тренировке предшествует разминка. В этом виде спорта она настолько важна, что, по сути дела, составляет с ним единое целое. Разминка разогревает весь организм, снабжает кровью все мышечные группы, повышает эластичность мускулов и сухожилий, расслабляет (сухожильные) суставные сумки, подготавливает дыхание и внутренние органы к работе более интенсивной, как и весь организм в целом.
- В практике пользуются двумя видами разминки:
 - а) вводной разминкой,
 - б) разминкой в ходе тренировки.

- Вводная разминка перед началом основной части тренировки, направлена на подготовку всего организма к работе. Длительность ее не превышает 5 - 10 минут, но отличается высоким темпом и ритмичностью. Упражнения для разминки обычно подбирают сами. В разминку в ходе тренировки, как правило, включают упражнение, которое будет основным для той или иной серии, но выполнять его следует со значительно меньшим отягощением. Обычно 40-50 % от максимально возможного.

- АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.
- Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

- **Положительный эффект** при занятиях атлетической гимнастикой состоит в гипертрофии мышц (до определенного предела), росте мышечной массы, силы, силовой выносливости, что улучшает функцию так называемого «**мышечного насоса**», которая состоит в проталкивании венозной по направлению к сердцу при мышечном сокращении, облегчая и улучшая работу сердца.
- Развитие мышц туловища служит формированию **мышечного корсета**, необходимого для фиксации органов брюшной полости, малого таза, а так же удержанию позвоночника в правильном положении.
- Однако развитие мышц при занятиях атлетической гимнастикой не должно быть самоцелью, так как одна атлетическая гимнастика не дает прироста аэробной производительности: чем больше мышечная масса, тем больше требуется кислорода для ее обеспечения, а такие относительные показатели как ЖЕЛ/м и МПК/м становятся даже хуже.
- **Отрицательным эффектом** атлетической гимнастики является повышение АД при выполнении статических силовых упражнений, которые нередко выполняются с натуживанием и задержкой дыхания. Поэтому силовые упражнения статического характера не рекомендованы юношам и девушкам с избыточной массой тела и, как правило, повышенным АД. Они более показаны подросткам астенического телосложения с пониженным АД. Как показали специальные измерения внутриартериального давления, поднятие груза всего лишь в 5 кг вызывает существенное повышение систолического артериального давления.