

Атлетическая гимнастика и её влияние на организм человека

Презентацию выполнила: студентка 2к4
Федотова Е.Д.

- ▶ **Атлетическая гимнастика** – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.



- ▶ Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).



- ▶ Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.



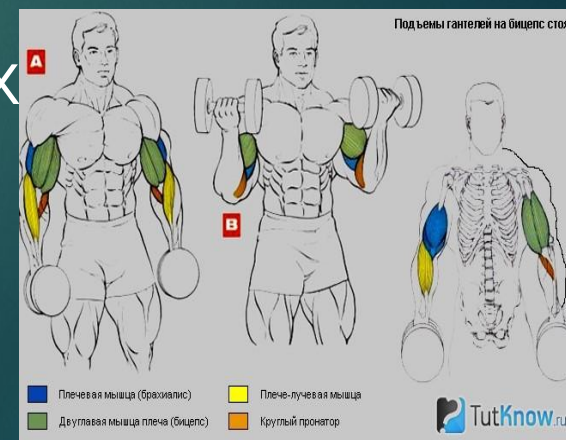
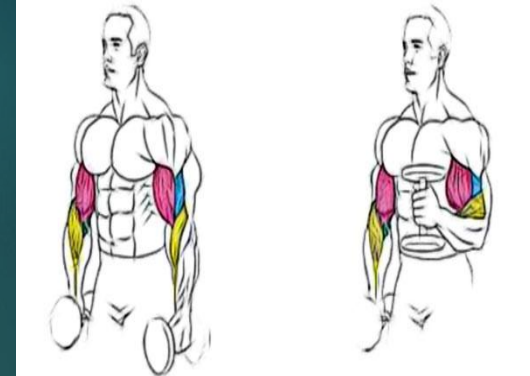
- ▶ Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.



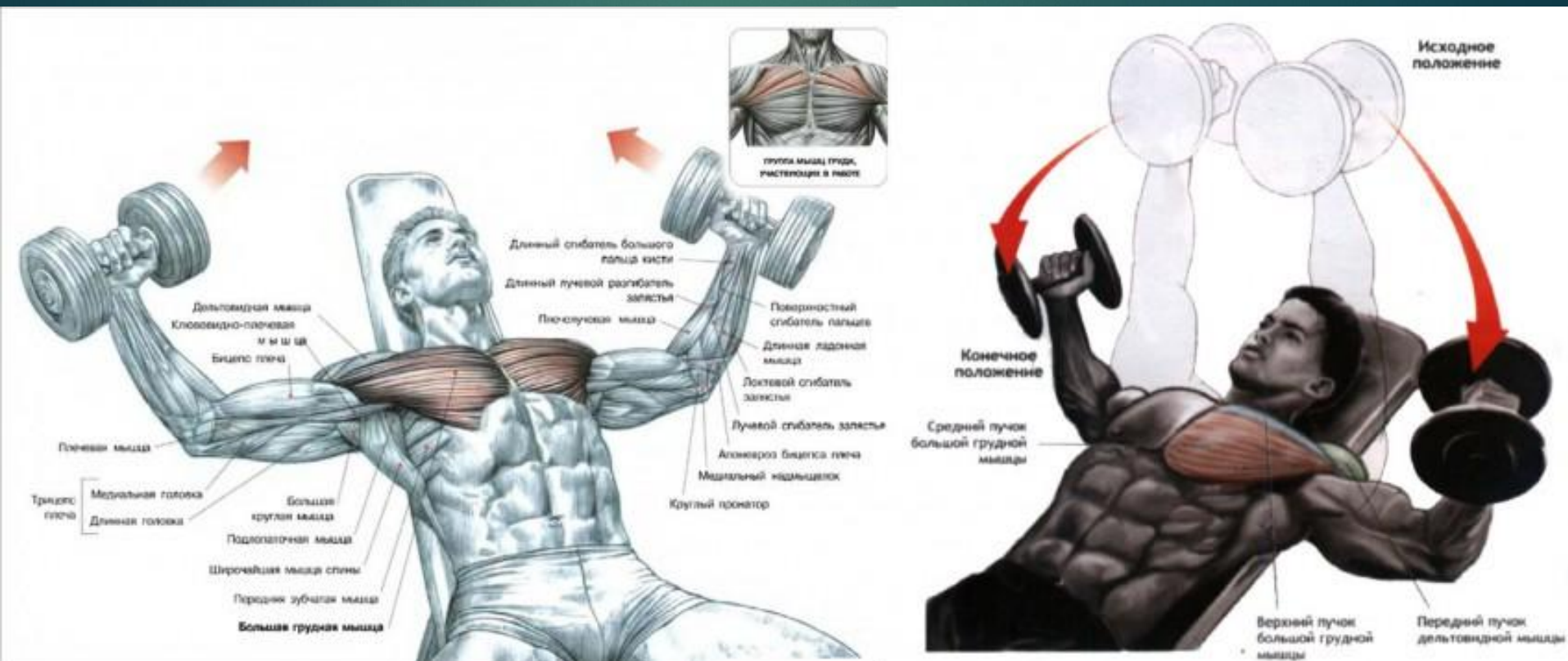
- ▶ Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с.
- ▶ После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2—3 кг.



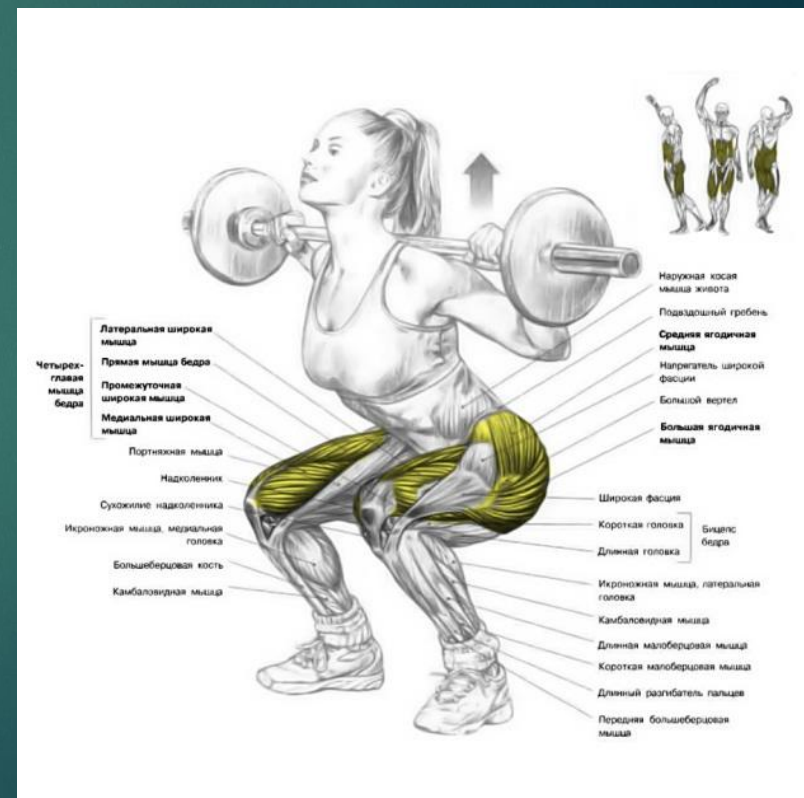
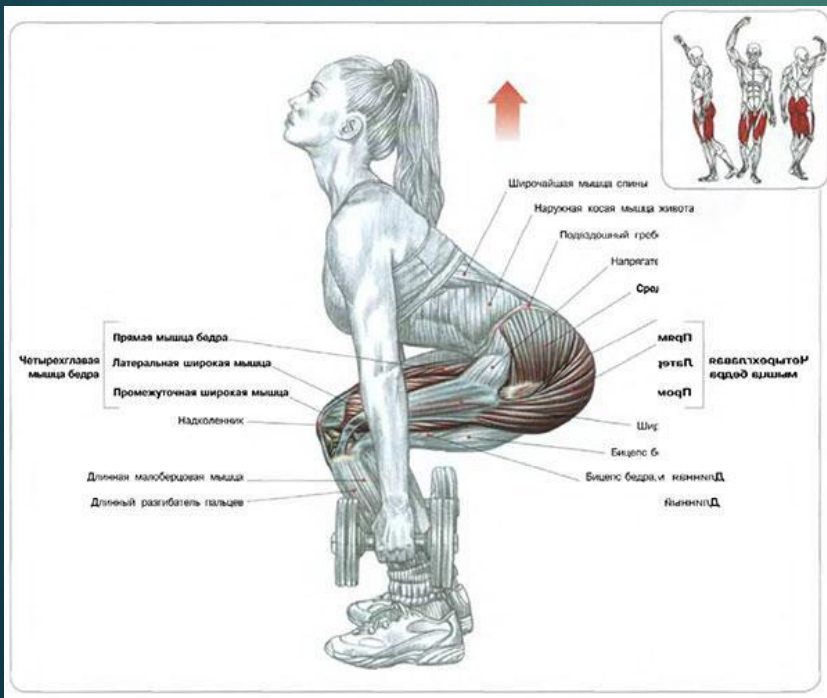
▶ Бицепсы: Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед. Трицепсы: Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх



- ▶ Мышцы живота: Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: Наклон вперёд, гантель в руках за головой. Имитация рубки дров с гантелью в руках.




- ▶ Мышцы бедра: 20. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. 21. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне. 22. Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.



▶ ПИТАНИЕ

- ▶ Питание - процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей тела и регуляции функций; важная составная часть обмена веществ.



- 
- ▶ Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, то есть удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма.
 - ▶ Считают, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует 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.