Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Атлетическая гимнастика.

Работу выполнил
Гайнанов А.А.
Группа 3131.

Правильное дозирование нагрузок при беге

Во время бега не поддавайтесь азарту. Азарт — дело хорошее, когда играешь в домино. Азарт в беге может привести к печальным последствиям. Вам нужен дозированный бег, подчеркивают все врачи. Дозированный — значит управляемый. Если рядом с вами кто-то бежит быстрее, а ваше самолюбие не позволяет отставать, скажите себе: «Надо отстать!»

Для того чтобы правильно дозировать нагрузки, добиваться желанного эффекта от занятий оздоровительным бегом, нужно полностью контролировать свой организм, отслеживать частоту сердечного ритма, давление. Постоянный контроль пульса поможет вам определить, правильно ли вы выбрали интенсивность занятия, на основании показателей частоты сердечного ритма можно полностью сбалансировать нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Постоянный контроль пульса поможет вам определить, правильно ли вы выбрали интенсивность занятия

Чтобы добиться такого эффекта, желательно измерять пульс через каждые 1–2 круга дистанции. Если даже при очень медленном темпе частота пульса превышает 120 ударов в минуту, лучше переходить на ходьбу. Отслеживайте свой сердечный ритм постоянно, он подскажет вам, когда можно увеличивать интенсивность тренировок.

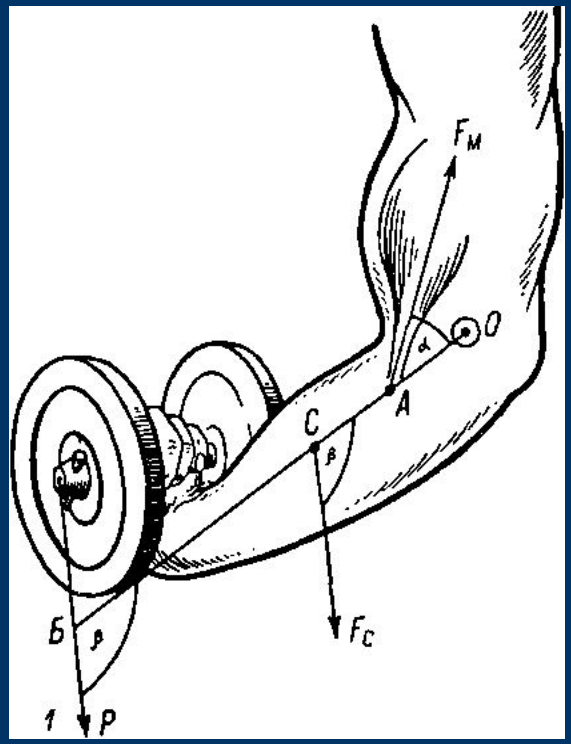
Для того чтобы кровеносная система начала работать в нормальном режиме, достаточно заниматься бегом через день или даже 3 раза в неделю. Такой график позволит дать организму необходимую встряску и в то же время избежать чрезмерных нагрузок. Грамотный подход к занятиям, правильный расчет интенсивности тренировок позволит вам восстановить важные функции вашего организма и вернет способность наслаждаться жизнью.

Атлетическа гимнастика

Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую — как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.



В практике имеется большое количество различных методических пособий, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком понимании как комплексы силовых упражнений, но не определяющих их в качестве вида гимнастики. Между тем, на поверку оказывается, что именно к атлетической гимнастике как одному из видов оздоровления они имеют лишь косвенное отношение. Поэтому и надо уточнить значения слов: «атлетизм», «атлет» и «атлетическая гимнастика».

«Атлетизм» - направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа».

«Атлетическая гимнастика» — более объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

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

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела.

Приступая к занятиям атлетической гимнастикой, каждый должен хорошо представлять, какие возможности и какие перспективы открываются систематическими многолетними тренировками. Четко осознанная цель занятий — половина успеха. Многолетняя атлетическая тренировка может быть разделена на три самостоятельных цикла:

1) оздоровительный с наращиванием мышечной массы всех частей тела;

2) развивающий — направленный на достижение определенного уровня силовых качеств;

3) формирующий — направленный на создание желаемого рельефа телосложения и коррекцию фигуры.

Следите за качеством выполняемых движений, не допускайте небрежности, неритмичности, полурасслабленности мышц, следите за осанкой и положением головы. Занимаясь атлетической гимнастикой, будьте терпеливы и трудолюбивы, преодолевая чувство усталости в мышцах. По окончании первого месяца тренировок сделайте контрольные измерения антропометрических показателей и корректируйте последующую нагрузку в соответствии с достигнутыми результатами и поставленными целями.