

Атлетическая гимнастика, ее влияние на организм



Шевцова Мария 2к4

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).

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.

Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

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. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. 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, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2-3 кг, для мелких групп мышц - 1 кг, начинайте снова работать по 8-10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5-10 мин, без отягощения. Частота занятий - 3-7 раз в неделю.

Приступать к тренировке следует не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды;

по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются. В комплекс включают до 12-15 упражнений, а количество серий - в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1-2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1-2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4-6 серий, для остальных - 2-4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5-10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Комплекс упражнений с гантелями для определённых групп мышц. Дельтовидные мышцы: 1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно). 2. Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты). 3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). 4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

Бицепсы: 5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно. 6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед. Трицепсы: 7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. 8. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья. 9. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально,

Мышцы спины: 10. Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет)
11. Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1- 2 с. 12. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад- вверх.

Грудные мышцы: 13. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
14. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье (так наз. "пуловер"). 15. Жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей (ладони вперёд,

Мышцы живота: 16. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. 17. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: 18. Наклон вперёд, гантель в руках за головой. 19. 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.

Мышцы голени: 23. Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч. 24. Подъём на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, - гантель.

Оздоровительная направленность занятий с гирями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощения. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и также максимальное число раз. Используется также метод смешанных отягощений, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (12 подъёмов гири в минуту), среднем (17-19) и быстром (23-27) темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться темповые упражнения (рывки, толчки, швунги), затем жим, тяга и приседания, после которых включают бег и упражнения на расслабление. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования. Обязательными при занятиях с гирями являются

Домашние занятия с гантелями и гирями атлетической гимнастикой развивают физические качества только до определенной степени. Если это удовлетворяет, можно продолжать заниматься, поддерживая достигнутый уровень. Занятия спортивной атлетической гимнастикой предусматривают наращивание объема и интенсивности нагрузок за счёт использования более мощного инвентаря, прежде всего штанги. В этом случае целесообразнее заниматься под наблюдением тренера в клубе или секции по атлетической гимнастике. Необходимо освободиться от примитивных и ошибочных взглядов типа "накачки мышц в кратчайшие сроки" или "бери штангу потяжелее и выжимай её подольше". Влияние атлетической гимнастики на организм достаточно индивидуально, поэтому необходимо искать свой путь тренировок.

Занятия атлетической гимнастикой в последнее время получило широкое распространение среди юношей и девушек с целью коррекции фигуры, улучшения физического развития, получения оздоровительного эффекта и сексуальной привлекательности. Однако при занятиях атлетической гимнастикой могут наблюдаться как позитивные, так и негативные влияния на состояние здоровья занимающихся.

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.

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.