

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека

Athletic gymnastics and its impact on the human body

Киреева Ангелина Александровна

Студент 1 курса

Факультет Экономика и управление на предприятиях (организация)

Самарский Государственный Экономический Университет

Россия, Самара, ул. Советской Армии, 141

e-mail: angeldi20.00@mail.ru

Kireeva Angelina Aleksandrovna

Student 1 term

Faculty of Economics and enterprise management (organization)

Samara State Economic University

Russia, Samara, st. Soviet Army, 141

e-mail: angeldi20.00@mail.ru

Семанина Анна Петровна

Студент 1 курса

Факультет Экономика и управление на предприятиях (организация)

Самарский Государственный Экономический Университет

Россия, Самара, ул. Советской Армии, 141

e-mail: annasamarskaya13@gmail.com

Semanina Anna Petrovna

Student 1 term

Faculty of Economics and enterprise management (organization)

Samara State Economic University

Russia, Samara, st. Soviet Army, 141

e-mail: annasamarskaya13@gmail.com

Аннотация.

В данной статье рассматриваются особенности занятий атлетической гимнастикой, эффективность выполнения и правильность выбора упражнений и условий тренировки.

Annotation.

This article discusses the features of athletic gymnastics, the effectiveness of the implementation and the correct choice of exercises and training conditions.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, упражнения, атлетическая гимнастика.

Key words: Sports, physical education, exercise, athletic gymnastics.

Введение.

Что из себя представляет атлетическая гимнастика? Это система специальных физических упражнений с использованием различных отягощений, делающих мышцы занимающихся крепче, при этом становятся крепче мышцы, подвижнее суставы, да и сам организм выносливее. Роль отягощений в гармоническом развитии тела оценили еще жители Древней Греции, где физическому развитию уделяли с детства огромное значение.

Атлетическая гимнастика в России стала широко распространяться с конца 19 века и предназначена была для самых различных людей: молодых и пожилых. Единственно, что нужно помнить, атлетическая гимнастика пользуется людьми практически здоровыми, так как упражнения ее связаны со значительными мышечными напряжениями, дающими нагрузку всему организму.

Атлетическая гимнастика – развивающее средство физического воспитания и средство восстановливающее.

Основная часть.

Двадцать первый век- электронный век стремительного развития техники, постоянной нехватки времени. Все меньше и меньше людей занимаются физическими нагрузками, все больше сидя за компьютерами, передвигаются в транспорте. В связи с этим возрастает роль спортивных занятий, в частности, атлетической гимнастики, позволяющей людям всех возрастов, особенно молодежи, чей неокрепший организм испытывает огромные стрессы, умственные нагрузки, справиться с ними.

Живой организм испытывает постоянную потребность в движении, и ничто так сильно не разрушает человека, как физическое бездействие.

Занятия спортом - сильное средство оздоровления организма, улучшения физического развития, оно повышает работоспособность и обеспечивает активность функционирования всех систем организма.

Целью данной работы является составление рациональной программы тренировок по атлетической гимнастике с учетом физиологических особенностей организма студентов первого-второго курсов (17-19 лет.)

Задача: изучить влияние атлетической гимнастики на организм человека и, как следствие, на качество жизни студента.

Во время написания работы мною было проведено социологическое исследование, в котором студентам первых-вторых курсов задавались следующие вопросы:

1. занимаетесь ли систематически физическими упражнениями с отягощениями?
2. чувствуете ли вы прилив сил и повышение работоспособности после занятий?

Из 100 опрошенных студентов на первый вопрос ответили положительно 24 студента, на второй - 18. Изучив результаты опроса и проанализировав их, я сделала вывод о том, что польза от занятий гимнастикой неоспорима. Но ответ на первый вопрос «занимаетесь ли вы систематически физическими упражнениями с отягощением?» показал, что еще немногие студенты осознают эту пользу. Поэтому, делаем вывод, работа над данной темой является актуальной и желательной для ознакомления с ней студентов.

Перед началом занятий нужно знать, что отягощения должны быть дозированными, учитывающими физические возможности занимающегося. Поэтому определите свой вес, размер бедер, талии, груди, плеч, бедра и голеней. Определите количество отжиманий от пола.

Разработайте или разучите комплекс упражнений для всех частей тела.

Перед началом занятий необходимо провести легкий разминочный бег (бег на месте). Заниматься нужно в течение 15-30 минут 4-5 раз в неделю. Постоянно увеличивая количество повторений упражнений. Лучше и веселее проводить занятия под любимую музыку, концентрируя внимание на тех мышцах, которые испытывают напряжение. Эффект тренировки будет выше, если постороннее мысли и рассеянное внимание не нарушают движение потоков энергии.

Помните, что атлетическая гимнастика любит терпеливых и трудолюбивых, постоянно корректируйте нагрузку. Не откорректированный режим может привести к серьезным нарушениям здоровья у занимающегося. Это боли в сердце, аритмия, повышенное давление. В этом случае ренировки следует прекратить и обратиться к врачу. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализация и оптимизация спортом – залог его эффективности при исключении вреда.

При регулярных занятиях атлетической гимнастикой и другими видами спорта очень важно следить за самочувствием и общим состоянием здоровья, за переносимостью тренировочной и соревновательной нагрузки.

Самочувствие после занятий должно быть бодрое, настроение приподнятое, никакой головной боли и ощущения разбитости! В противном случае рекомендуется прекратить занятия и обратиться к специалисту.

Важно вести дневник, дающий возможность определить, насколько эффективны занятия; интенсивность нагрузок. Важным показателем тренированности является пульс, артериальное давление до и после нагрузок (давление стабилизируется в норме в течение 10-15 минут).

Необходимо помнить, что при выполнении любых физических нагрузок работающие мышцы мозг редко резко увеличивают потребность потребления кислорода, а это ведет к возрастанию функции органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки (норма 16-18 раз в минуту).

Учет данных самоконтроля ведется регулярно и проводится самим спортсменом. Все приемы самоконтроля просты, доступны для наблюдения и учета субъективных показателей: сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение и т. д.

При внимательном, регулярном и тщательном ведении самоконтроля дается общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Маленькие отклонения в состоянии здоровья сказываются на сне. Поэтому в дневнике самоконтроля отмечается длительность сна, его качества: засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный. Только нормальный сон восстанавливает, дает силы и функции центральной нервной системы.

Аппетит – необходимый пункт самоконтроля. Усиленный расход энергии, вызванный физическими нагрузками, усиливает аппетит. И на это следует обращать внимание, чтобы не набрать лишний вес.

Каждый спортсмен знает, как важно соблюдать режим питания, режим занятий. Он должен не только соблюдать это, но и о всех отклонениях делать записи в дневнике для последующего анализа.

По записям оценивается эффект от тренировок. Она отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха.

Кроме интенсивных занятий атлетической гимнастикой необходимо также давать мышцам отдых. Перетренировка- ошибка большинства. Вы должны помнить, что для достижения новых результатов нужно менять программу тренировки по мере того, как она перестает приносить новые результаты.

Очень важно соблюдать основные правила рационального питания и режима дня

Так, студентам рекомендуется:

– употребление 2–2,5 л воды в течение суток для поддержания водного баланса в организме, обеспечения обменных процессов;

– сон не менее 8 часов в сутки, при интенсивных физических, интеллектуальных нагрузках и во время сессии – 9–10 час;

– питание мелкими порциями 4–6 раз в сутки, так, 30–35% приходится на первый и второй завтрак, на обед и полдник – 40% и на ужин – 25% от общего объема рациона питания, при этом обязательно употребление достаточного количества белков, жиров и углеводов; – увеличение двигательной активности в течения дня. Это обусловлено недостатком движений студентов в течение дня на 350 ккал, ходьба должна составлять 4-6 час в сутки и занятия физической культурой и спортом 2–4 раза в неделю, энерготраты на ходьбу составляют 160–180 ккал/час.

Классический режим питания

Завтрак – 7-00 или 08-00. На него приходится 25% от общего рациона за день (на выбор: каши, йогурты, чай, бутерброд из цельнозернового хлеба, курага, изюм, яйца, орехи, мюсли с молоком, сыр). 9

Второй завтрак – 11-00. Его доля составляет 5% рациона (на выбор: банан, мандарин, киви, чай, йогурт).

Обед – 14-00. Он рассчитан на 35% от общего рациона (на выбор: салат, суп, мясо с гарниром, чай, компот, картофель, хлеб).

Полдник – 16-30. На него приходится 5% рациона (на выбор: нежирный творог, сыр, хлеб, фрукты, кефир).

Ужин – 18-30 или 19-30. Он составляет 25% рациона (рыба, рис, каши, овощные салаты, чай, сок, фрукты, мясо птицы).

Второй ужин – 21-00 или 21-30 – в объеме 5% рациона (кефир, фрукты, молоко, обезжиренный творог, ряженка).

Заключение.

В современном мире на первый план в жизни человека выходит умственный труд, а физический уходит на второй. Однако не нужно забывать какую важную роль играет спорт в жизни человека. Занятия физической культурой укрепляют здоровья человека, снижают риск новых заболеваний, повышают иммунитет, помогают всегда оставаться в тонусе.