ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Факультет повышения квалификации

Профессиональная переподготовка по программе:
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Исполнитель:

Сикачева Ольга Павловна

Руководитель:

Слепенчук Ирина Евгеньевна к.п.н., доцент

Малаховка – 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3

ГЛАВА I. Состояние теоретической разработки проблемы снижения веса у женщин в возрасте 30-40 лет при занятиях атлетической гимнастикой.

……

1.1. Анатомо-физиологические особенности женского организма……..

1.2. Особенности занятий в атлетической гимнастике…….

1.3 Особенности выполнения гимнастических упражнений женщинами в возрасте 30-40 лет……

ГЛАВА II. Методические рекомендации для занятий атлетической гимнастикой с женщинами 30-40 лет……

2.1.Основные правила тренировок……..

2.2 Тренировочные программы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……

ВВЕДЕНИЕ

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних гимнастическо-силовых упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться, а также формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но людей практически здоровых, так как упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой на занимающихся. Поэтому атлетическая гимнастика, в первую очередь, является развивающим средством физического воспитания, и только во вторую - как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическим упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Атлетическая гимнастика берет свое начало в древнем мире. Однако в нашей стране атлетическая гимнастика, в силу различных «методических перекосов» и «не слишком здоровому «восприятию гипертрофированных фигур, была признана одним из общеразвивающих видов лишь в 1968 году. Была подтверждена целесообразность выделения ее как вида самостоятельного, имеющего «благородные» цели и решающего круг жизненно важных задач. Высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит неантагонистическое проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В настоящее время наибольшую популярность имеют бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армреслинг.

Актуальность.

Имеется более 20-ти конкретных полезных эффектов, которых может добиться любая женщина, регулярно занимающихся атлетической гимнастикой:

Увеличивает мышечную силу:

Повышает мышечную выносливость:

Является выдающимся средством формирования тела:

Улучшает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах:

Улучшает здоровье и физическую подготовленность:

Повышает результативность в спорте:

Увеличивает гибкость:

Увеличивает мощность и скорость:

Помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни:

Способствует формированию позитивного мнения о себе:

Помогает контролировать вес и снижает жировую ткань:

Укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови:

Может увеличить продолжительность жизни:

Улучшает качество жизни:

Помогает предотвратить некоторые медицинские проблемы:

Увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец:

Является активным действием, полезным женщинам любого возраста:

Является хорошей формой реабилитации после травм мышц и суставов:

Способен снижать в организме уровень содержания холестерина.

Объект исследования

Процесс занятий атлетической гимнастикой с женщинами возраста 30-40 лет.

Предмет исследования

Методика тренировочных занятий по атлетической гимнастике, направленная на снижение веса у женщин 30-40 лет.

Цель исследования

Теоретически обосновать методику тренировочных занятий по атлетической гимнастике, направленную на снижение веса у женщин 30-40 лет.

Гипотеза исследования

Занятия для коррекции массы тела женщин 30-40 лет с использованием средств атлетической гимнастики будут более эффективными, если:

- упражнения для занятий будут подобраны индивидуально:
- занятия будут проходить под руководством тренера:
- тренировки будут систематическими:
- контроль и самоконтроль.

Задачи

1. Провести анализ теоретической и практической разработки вопроса.
2. Изучить особенности снижение веса у женщин 30- 40 лет.
3. Разработать методические рекомендации для коррекции массы тела у женщин 30-40 лет с использованием средств атлетической гимнастики.

Методы

Анализ медицинской, спортивной, педагогической, психологической литературы по данному вопросу.

Теоретическая значимость

Получены данные, позволяющие расширить и углубить знания об особенностях снижения веса у женщин 30-40 лет.

Практическая значимость

Определяется тем, что предложенная система с использованием теоретических и практических методов поможет выявить возможности атлетической гимнастики для снижения веса у женщин в возрасте 30-40 лет.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 30-40 ЛЕТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

1.1 Анатомо-физиологические особенности женского организма

Развитие и формирование организма заканчивается к 20-22 годам. В любом случае - при наличии дефектов фигуры и при идеальном телосложении – необходимо ежедневно трудиться для совершенствования и тренировки своего тела.

У женщин меньше по сравнению с мужчинами внутренние органы. У них слабее развиты костная и мышечная системы. Женское сердце меньше по объему и величине своих камер, то есть желудочков и предсердий. Количество крови, которое оно выбрасывает при каждом сокращении, меньше, а сердцебиение чаще, чем у мужчин. Жизненная емкость лёгких у женщин значительно меньше. Например, за минуту в легких мужчины вентилируется 5-7 литров воздуха, и поглощается до 2 литров кислорода, а женские легкие вентилируют только 3-5 литров воздуха и поглощают лишь 1,5-1,8 литра кислорода. Вес мышечной ткани по отношению к весу тела у женщин в среднем составляет 32 %, а жировой ткани-28%. У мужчин эти показатели соответственно 40% и 18%.

Если рассмотреть женское телосложение, то видно, что у нее уже плечи, руки короче и кости мельче, чем у мужчин. Это означает, что на женском скелете меньше места для мышц и более короткие рычаги (чем длиннее рычаг, чем меньше затрачивается сил для поднятия какого-либо предмета, даже веса тела). Около 30% массы женского тела составляют мышцы, в то время как у мужчин этот показатель равен 40 %. Все это объясняется более высоким процентом содержания в организме женского полового гормона - эстрогена. К моменту начала менструаций (12 лет), из-за повышения количества эстрогена, влияющего на зоны роста, расположенные на концах длинных костей, женщины перестают расти (14-15 лет), в то

время как процесс роста мужчин продолжается до 20 лет. Эстроген стимулирует также отложение подкожного жира в качестве запасов «горючего», а мужские половые гормоны, тестостерон, стимулирует рост мышечной ткани. Поэтому у женщин больше подкожного жира, чем у мужчин, и меньше мышечной ткани.

Организм каждой женщины производит некоторое количество тестостерона, так же как в организме любого мужчины имеется эстроген. Его количество обусловлено генетически, поэтому у некоторых женщин мышечная система по своему строению может быть близкой к мужской, но большинство женщин не способно добиться такого же развития мышечной массы, которой обладают мужчины, как бы энергично они не соревновались.

Женщины по традиции, а также из-за различного содержания в организме гормонов имеют менее развитые мышцы плечевого пояса. В прошлом женщины практически вообще не подтягивались, не отжимались, не выполняли других упражнений, с помощью которых мужчины укрепляют мышцы рук и плечевого пояса. Доктор медицины Д. Уилмор своими исследованиями доказал, что регулярные занятия с отягощением, женщины могут укрепить свой организм в такой же степени, как и мужчины. Он пришел к выводу, что женщины обладают такой же, а иногда и большей силой мышц брюшного пресса, бедер, голеней, чем мужчины примерно одинакового телосложения.

Женщины уступают мужчинам в силе, но по своей природе более гибки, чем мужчины, что дает им преимущество в балете и таких видах спорта, как гимнастика и фигурное катание.

Женщина может заниматься любым видом спорта-от аэробных танцев до футбола. Однако тренироваться необходимо с учетом особенностей женского организма. Прежде всего имеет значение - устойчивость менструального цикла, и чтобы не было недоразумений при решении вопроса о допуске к занятиям физической культуры в дни менструаций,

нужно знать следующее. Если сроки менструаций постоянны, одинакова их продолжительность, относительно стабильны кровопотери и девушка чувствует себя хорошо, то нет никакой необходимости стремиться к освобождению от занятий физической культурой или привычных тренировок.

Работоспособность и физические качества женщины во многом зависят от ее биологоческого (менструального) цикла. Длительность его у каждой женщины колеблется от 20-25 до 35-40 дней, средней считается 28 дней. Менструальный цикл условно можно разделить на фазы:

I фаза-3-6 дней-менструация,

II фаза-8-9 дней-фолликулярная (постменструальная, предовуляционная),

III фаза- 1 день-овуляция,

IV фаза – 10-11 дней – лютеиновая,

V фаза-3-5 дней- предменструальная.

На первой фазе слизистая оболочка матки отторгается менструальным кровотечением. После окончания менструации (II фаза) в яичнике происходит развитие фолликулов- пузырьков овальной формы, содержащих молодую яйцеклетку. В этот период нарастает секреция(выделение) гормона эстрогена (эстрадиола) яичниками и одновременно происходит развитие слизистой матки. Именно в этот период женщина наиболее здорова и красива. Затем в фазе овуляции (III) яйцеклетка выходит из яичника и попадает в матку. В IV фазе остатки разорвавшегося фолликула преобразуются в желтое тело, которое выделяет большое количество прогестерона. Под действием этого гормона матка готовится к приему оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворения яйцеклетки не произошло, то желтое тело дегенерирует через 10-12 дней после овуляции, а секреция гормонов и их концентрация в крови резко падает (V фаза) – и наступает следующая менструация.

График работоспособности и физической активности от фазы цикла можно представить следующим образом: пики активности проходятся на II

и IV фазы цикла, а в предменструальную и менструальную фазы и во время овуляции снижается умственная и физическая работоспособность. В этот период необходимо снижать общий объем нагрузок, выполнять упражнения на гибкость и расслабление. Это хорошее время для оттачивания техники упражнений с небольшим рабочим весом, поскольку нагрузки на области живота и таза в этот период не рекомендуются, лучше выполнять упражнения для верхней части тела (руки, грудь, верх спины).

Таким образом, самой женщине необходимо отслеживать свое физическое состояние и фазы менструального цикла и совместно с тренером или самостоятельно регулировать уровень нагрузок. Во II и IV фазы цикла можно смело ставить личные рекорды и двигаться к новым спортивным высотам, а I, III и V фазах относиться к своему организму с особым вниманием, без перенапряжения.

При устойчивом цикле, но жалобах на недомогание, нагрузку лучше уменьшить, а также исключить прыжковые упражнения.

О если физические нагрузки задерживают у девушки наступление очередной менструации, а кровопотери при этом очень скудные, то это должно насторожить: значит, есть гормональные нарушения в женском организме, то есть недостаточная деятельность яичников. В этом случае необходимо отказаться от занятий в дни менструации, и обязательно пройти обследование у врача-гинеколога. Также, необходима консультация врача-гинеколога, по поводу занятий в это период, если менструация болезненная.

Но специалисты отмечают, что упражнения, индивидуально подобранные для каждой девушки с учетом ее физиологических возможностей, возраста и уровня тренированности, облегчаю протекание менструаций.

Физиологи спорта заметили, что спортсмены высших разрядов, которые регулярно тренируются во время менструаций со значительными нагрузками, при хорошем самочувствии могут участвовать и в соревнованиях. При этом даже спортивные результаты у них в большинстве

случаев высокие. Это иллюстрация отличной адаптации тренированного женского организма.

Известно, что у хорошо развитых физически, здоровых и закаленных девушек менструальный цикл отличается устойчивостью и ритмичностью, почти не обременяя их неприятными ощущениями. Спокойные, уравновешенные девушки легко переносят менструальные недомогания, в то время как девушки с повышенной возбудимостью нервной системы тяжело реагируют даже на незначительную боль. Это еще раз подтверждает необходимость и пользу самовоспитания, закаливания, соблюдение гигиенических норма с самого раннего детства-ведь девочка должна расти здоровой.

Будущая мать должна быть здоровой и выносливой, так как беременность и роды это серьезное испытание для женского организма. Любые (даже незначительные) неблагоприятные факторы влияют на развитие ребенка. Зная об этом, женщине необходимо приложить много усилий, что беременность протекала благоприятно, без осложнений, а ребенок развивался нормально.

Итак, подведем итоги.

Очевидно, занятия физкультурой и спортом должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству. В связи с этим необходимо избегать упражнений, способных вызвать внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей). При некоторых неблагоприятных условиях это может вызвать заболевание женской половой сферы - ведь матка является подвижным, легко смещающимся органом. В норме она находится по средней линии тела и слегка наклонена вперед, но может изменять свое положение в малом тазу. Могут отрицательно повлиять на положение матки и физические упражнения с резким сотрясением мозга.

Так какими же видами спорта лучше заниматься представительницам прекрасного пола??

Наиболее соответствует специфике женского организма легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, туризм, спортивная гимнастика, плавание. Отличным общеукрепляющим средством являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис. Конечно, женщинам и девушкам очень полезна художественная гимнастика. Способствует укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна спортивная гребля. Так что подходящих женщине видов спорта много, а физических упражнений еще больше, и каждая может выбрать те из них, которые соответствуют возрасту, состоянию здоровья, особенностям телосложения и, наконец, личным вкусам.

1.2. Особенности занятий в атлетической гимнастике

Занятия атлетической гимнастикой вызывают морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц, рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.

Эти изменения связаны с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает питание мышечной ткани.

Атлетическая гимнастика-это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так локального (на определенную группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим и развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной

тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят – физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.

Поскольку развитие силы- это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

1.Основными показателями мышечной силы являются –объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2. Эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления- повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению, предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности.

3.Индивудуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия(максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения. Величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения.

4.В силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в

статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого.

5.Важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весо-ростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие.

6. Как фактор обеспечения силовой тренировки, надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма; создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Необходимо подчеркнуть, что наращивание мышечной массы не должно быть самоцелью. Атлетическая гимнастика не способствует повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма, если в тренировке присутствует большое нервное напряжение и задержка дыхания при нагрузках. При этом резко повышается внутригрудное давление. Уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объем: в результате снижается миокардный кровоток и развивается кратковременная ишемия миокарда.

При длительных перегрузках, нередко имеющих место в атлетической гимнастике, указанные изменения могут приобрести необратимый характер (особенно у людей старше 40 лет).

Эти негативные изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50% от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и напряжение.

Занятия атлетической гимнастики традиционно рекомендуется здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость (бег и др.).

Люди более зрелого возраста могут использовать отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.) в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

Но это лишь одна точка зрения на культуризм. Есть и другая. Аэробику рекомендуют как единственное средств оздоровления, особенно для женщин. Однако, есть мнение, что бодибилдинг ни в чем не уступает, более того. Тяжести во многом результативнее того же бега. Особенно это касается так называемой круговой тренировки.

Правильно подобранный комплекс упражнений в хорошем темпе обеспечивает достаточную общую нагрузку и газообмен, дает равномерное развитие всех мышц. Гимнастика, никак не хуже бега, плавания или велосипеда, и конечно, гораздо доступнее.

Есть данные, что бодибилдеры путем расхода энергии сжигают в 9 раз больше жира, чем приверженцы аэробных упражнений. Хотя на аэробных занятиях энергии уходит больше, силовые упражнения дают более стойкий и длительный результат- энергия продолжает расходоваться долгое время после тренировки. Тоже самое можно сказать и о поступлении кислорода в

организм. Оказывается, насыщение кислородом напрямую связано с интенсивностью и длительностью тренировки. Тяжелая и высокоинтенсивная тренировка обеспечивает атлету долгий период насыщения кислородом. Кроме того, после такой тренировки резко возрастает активность липолитических (сжигающих жир) ферментов. А после аэробных занятий, как ни странно, эта активность снижается.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки. Использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной гимнастики. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или генерализированным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовых качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая , или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа- упражнения без отягощений и предметов, -включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удержание напряженных рук в положении в стороны, или удержание положения слегка согнувшись опорой таза и поднятыми вверх руками.

Эти упражнения подходят различным группам занимающихся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении.

Вторая группа- упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающихся в перемещениях собственного тела. Особенности ланной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов (снарядов) и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками-можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа-упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивные мячи, эспандеры и пр.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения-парно-групповая и новые методы ее использования -игровой и соревновательной.

Четвертая группа-упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами. Поворотами, выпадами. Приседаниями-позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузки общего воздействия. Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при

обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 32 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений. Хотя, помимо обычных поднятий и опускай, используются еще и броски, и ловля гири одной или двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки, помимо самой штанги, можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки.

Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок и толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц- от нее начинается подбор величин, отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3-4, а на «максимальные» веса с 1-2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня после разминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа- упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоян6ное преодоление

сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров.

В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа- упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажера «блочного» типа, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включают в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5-6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Функциональность любого тренажера зависит, прежде всего, от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения-средний, резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости - переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятий). Общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом составляются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 минут.

1.3 Особенности выполнения гимнастических упражнений женщинами в возрасте 30-40 лет.

Нельзя пройти мимо таких вопросов, как нормализация ежедневного питания и увеличение двигательной активности, если вы решили привести свои пропорции в норму. То два краеугольных камня, которые являются основой естественного сброса веса.

Рассмотрим общие правила организации тренировочного процесса с целью избавится от лишних килограммов.

- конечный результат зависит от многих факторов (возраст, время года-весной и летом худеют быстрее, режим питания и отдыха), а также индивидуальных особенностей человека. В среднем можно рассчитывать на потерю 1-3 килограммов жировой массы в месяц.

-во время занятий активизируется обмен веществ и увеличивается расход энергии организмом, но надо помнить, что жир (как источник энергии) начинает расщепляться через 30- 40 минут активной тренировки. Отсюда следует, что эффективное занятие для сброса веса должно быть от 60 до 90 минут. Краткосрочные тренировки (менее 30 минут) не будут способствовать избавлению от лишнего веса. В течение всей тренировки надо следить за тем, чтобы было учащенное дыхание и сердцебиение.

-занимаясь атлетической гимнастикой для сброса веса, надо очень аккуратно и постепенно увеличивать нагрузку. Стремясь как можно быстрее похудеть, многие люди чрезмерно нагружают мышцы - это может привести к повышенной усталости, депрессии и отсутствию результата.

- для естественного сброса веса очень важен полноценный отдых (сон) в течение 6-9 часов.

-необходимо так организовать тренировки, чтобы за неделю проработать по два раза каждую большую мышечную группу организма (ноги, руки, грудь, пресс, спина).

-рекомендуется использовать два вида тренажера. Кардиотренажеры-беговая дорожка, гребной тренажер, велотренажер - максимально подходят

для тех, кто хочет похудеть. Они обеспечивают организм нагрузкой необходимой интенсивности и продолжительности. Силовые тренажеры -штанга, гантели, тренажеры с противовесами - обеспечивают изолированную нагрузку на определенные мышцы тела. Надо вес отягощения подбирать таким образом, чтобы можно было каждое упражнение выполнить по 5-6 подходов с 15-20 повторениями. Пауза между подходами должна быть 1-3 минуты, не больше. Именно при таком режиме тренировок обеспечивается расщепление жировой ткани.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

2.1.Основные правила тренировок.

Как выполнять упражнения.

Будучи новичком в атлетизме, не стоит начинать с трудной программы. Нужно выбирать достаточно умеренные отягощения. Во время тренировки необходимо отказаться от любого упражнения, которое причиняет хотя бы легкую боль: снижайте вес на 25-30% и старайтесь поднять снаряд снова, постепенно увеличивая его вес. Как правило, выполнение этого упражнения без дискомфорта будет при условии повышения веса снаряда постепенно. У большинства новичков слабые мышцы определенных частей тела. Нужно быть готовым к появлению боли в мышцах после нескольких первых занятий. Это означает, что упражнения оказали воздействие на мышцы, которые в течение длительного времени не работали с напряжением, и что они получили стимул к росту.

После нескольких занятий боль совершенно исчезнет. В атлетизме важно соблюдать правильное дыхание. Если задерживать при напряжении, то можно потерять сознание и получить серьезную травму при падении. Поэтому нужно придерживаться следующего правила: делать вдох, опуская отягощение, и выдох, поднимая его. Спустя 1-2 недели сознательного выполнения этого правила это будет происходить автоматически. Говоря обобщено, нужно вдыхать на фазе релаксации, например, при приседании нужно вдыхать, когда опускаетесь в присед, выдыхаете, поднимаясь в исходное положение. Нужно стремиться к плавному и ритмичному выполнению упражнений. Обратить внимание на то, чтобы все выполняемые упражнения представляли собой законченное действие. Полностью расслабляйте и напрягайте вовлекаемые в работу мышцы, при полной амплитуде движения. В упражнениях, когда отягощение поднимается выше головы, сохранять равновесие намного легче, если взгляд зафиксировать на стене выше уровня глаз.

Как тренироваться.

Упражнение само по себе не увеличивает мышечную массу. Тренироваться сначала нужно через день, три раза в неделю в течение первых трех месяцев. После этого можно увеличить число занятий до 4-5 раз в неделю. Постоянство в тренировках является ключом к успеху. Как получить наилучшие результаты от тренинга:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;

-вначале тренируйтесь три раза в неделю, через день;

-упражняйтесь каждый день в одно и тоже время;

-питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами;

-больше пейте воды.

Когда тренироваться.

Тренироваться можно в любое время, днем или вечером. Большинство занимающихся бодибилдингом тренируются по вечерам, после учебы или работы, хотя многие тренируются либо утром, либо в течение дня. Нужно выбрать такое время, когда есть возможность регулярно упражняться в каждый тренировочный день. Многое зависит от состояния организма в течение суток. Проведение регулярных занятий-непременное условие.

Предостережения

Большинство новичков, чтобы выглядеть эффектней жаждут быстрого достижения результатов, и порой они не соблюдают последовательность, вместо этого специализируются на «накачке» отдельных групп мышц. Никогда не стоит пренебрегать тренировкой более слабых мышц или любой другой части тела. Предназначением специализации является доведение отстающих групп мышц до общего уровня. Требуется минимум 6 месяцев систематического тренинга, прежде чем отстающие области будут обнаружены. С этого времени можно начинать специализировать их, но ни в коем случае не ранее.

Формы выполнения упражнений

Отягощения нужно перемещать по полной амплитуде движения в каждом повторении упражнения. В противном случае получится обман себя, и полного развития тренируемых мышц не получится. В первые 3-5 месяцев тренировок совершенно необходимо выполнять каждое повторение чисто, т.е. без помощи других частей тела. Это означает, что нельзя делать толчки ногами и наклонять торс, чтобы провести отягощение в конечную позицию. Надежда на такой обман обворовывает работающие мышцы и снимает значительную долю нагрузки, которая нужна им для того, чтоб они росли быстрее. Начинающие атлетики прибегают к облегчению выполнения упражнения. Когда им необходимо сконцентрировать внимание на точном выполнении повторений в каждом подходе. Главное развить правильные привычки с самого начала. Важно, в ходе тренировки сформировать мысленно мышечную связь. Концентрация внимания гарантирует использование всех мышечных волокон, сохранение правильной формы движения и отсутствие травм.

Тренировочный темп

Отдых между подходами должен быть 60-90 секунд. Быстрый тренировочный темп удержит тело разогретым в ходе занятий, риск получить травму будет ниже и усиленный кровоток в мышцах.

Другой аспект тренировочного темпа-быстрота поднятия и опускания отягощения. Как правило, выполняя упражнение. Например, со штангой затрачивается 2-3сек по подъем и 4 сек на опускание снаряда. Почему важно тренироваться в таком темпе? Выполняя упражнение медленно и равномерно, вы ка бы вырабатываете тренировочную «колею». Обучаясь контролировать движения, вы становитесь способными сосредотачиваться и нагружать именно те мышцы, которые тренируете. Это поможет избежать травм и развить крупные, мощные мышечные волокна, которые с помощью нервной системы привыкнут к интенсивной работе. Как только сформировалась правильная техника выполнения упражнений, можно

попробовать тренироваться в более быстром темпе. До этого не рекомендуется тренироваться слишком быстро, чтобы не потерять контроль за движениями, жертвуя правильным стилем выполнения упражнений и не травмировать себя.

Начальные отягощения

Начальный вес отягощений будет вполне приемлем для средней женщины. Если вы очень быстро научитесь выбирать подходящий вес тренировочных отягощений, то его надо использовать лишь для первых шагов в атлетизме. Спустя какое-то время возможно испытать себя в повторном максимуме (максимальный вес снаряда, с которым вы в состоянии выполнить одно повторение без помощи других групп мышц или без слишком большого напряжения) Как только он определен, начинайте варьировать тренировочные отягощения. Как вариант. Можно сначала тренироваться с весом 60% от максимального. Позже можно изменять число повторений и вес снаряда, чтобы периодически тренироваться с весом 70-80% от максимального. По мере того, как будет расти сила и подготовленность в физическом отношении, вы сможете периодически тренироваться с отягощением до 90% от максимального веса. Однако нужно помнить о постепенности в наращивании нагрузок.

Количество повторений

От числа повторения зависят специфические тренировочные результаты. Низкое число повторений (1-5) развивает главным образом силу и мощность, среднее число повторение (8-12) обеспечивает рост мышечных объемов, улучшает рельеф мышц и локальную выносливость, тогда как высокое число повторений (более 15) развивает мышечную выносливость и их рельеф, и в меньшей степени-прирост объема мышц. При выполнении большой частоты повторений (

более 20), тренируясь круговым методом без пауз для отдыха между подходами, тренируется выносливость сердечно-сосудистой системы.

Тренироваться надо всесторонне, что означает выполнение различных подходов и повторений для физической подготовленности и развития.

Адаптация к тренировкам

Чтобы избежать возникновения боли в мышцах и не получить травму, нужно усваивать программу тренинга с отягощением постепенною В первой тренировке нужно выполнить лишь один подход к каждому из выбранных упражнений. Выполнять один подход к выбранному упражнению необходимо в первую неделю занятий. В течение первого месяца также необходимо делать один подход к каждому упражнению. Необходимо придерживаться правила одного подхода к каждому упражнению и постепенно добиваться двух полных подходов (на втором месяце). Если вы чувствуете, что вам необходимо 4-8 недель для работы по полной программе, необходимо дать себе время. Не пытайтесь выполнить больше подходов, пока ваша сила и уровень выносливость не возрастут в достаточной степени для того, чтобы переносить более значительную нагрузку. Будьте осторожны при наращивании веса отягощения в любом упражнении в первые три недели занятий.

Слишком постепенное увеличение числа подходов или веса отягощений неизбежно повлечет за собой неправильное освоение техники выполнения упражнений, что может привести к травмам. Каждый раз, начиная новую программу, давайте себе неделю для привыкания к новым тренировочным нагрузкам. Если следовать этим рекомендациям, то боль в мышцах будет минимальной, прогресс на пути к телосложению, к которому стремитесь. Разминка и успокаивающие упражнения тоже помогают избежать болезненных ощущений, для восстановления тонуса мышц можно принять и холодный душ.

Наращивание нагрузки

Известно четыре правила, с помощью которых можно прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга. Эти правила должны применяться

лишь после завершения выполнения базовых упражнений и программ, и позади будут шесть месяцев упорного базового тренинга.

1. Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.
2. Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.
3. Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами.
4. Увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Психологические факторы

Есть правила, которые помогут получить максимум от занятий. Для этого нужно научиться тому, чтобы по мере выполнения любого упражнения развивались мышцы, которые работают на своем максимуме. Атлетизм имеет много общего с силой психики, как и с силой мышц. Когда выполняется упражнение, необходимо научиться в уме прослеживать движения. Продолжайте делать это все время. Даже после того, в совершенстве овладеете техникой выполнения упражнений. Во время тренировки полностью сосредотачивайтесь на работе ваших мышц. Представляйте себе, что они как будто порываются через кожу, когда вы полностью расслабляетесь, а затем напрягаете их по всей амплитуде движения. Когда вы овладеете искусством полной концентрации внимания, вы будете прогрессировать быстрее. Научитесь отвлекаться от всех внешних воздействий и сосредоточиваться только на ощущениях в мышцах во время каждого подхода. Нужно видеть свою цель – сильное тело с красивой фигурой. Чтобы добиться этого, вы должны применять технический прием созидательного воображения, программировать свое подсознание на успех. Выполнять это прием лучше всего в то время дня, когда вы можете совершенно расслабиться и подумать о том телосложении, которого хотите добиться. Выделите 15 минут перед тренировкой, во время обеденного перерыва или пред отходом ко сну и вообразите себя красивой женщиной, с

красивой фигурой и крепким телосложением, которых нет на у одного человека. Если вы научитесь делать это с успехом, то в свое время разовьете тот тип тела, который представляли себе. Применяйте этот технический прием чаще, чтобы стать первой в любой деятельности.

Тренировочные партнеры

Некоторые атлетики предпочитают заниматься в одиночку, тогда как другим нравится тренироваться с партнером. Нужно сделать выбор в соответствии с вашим темпераментом. Тренинг в одиночку обычно привлекает замкнутых и необщительных женщин, тогда как общительные и коммуникабельные предпочитают тренироваться с партнером. Тренируясь в одиночку, вы действуете в полном соответствии с вашими собственными потребностями, тогда как партнеру вы всегда вынуждены делать некоторые уступки. С другой стороны, партнер может помочь вам правильно выполнить сложные технические приемы. Он всегда окажет вам определенную моральную поддержку. Партнер по тренировкам иной раз побудит вас провести занятие, которое вы в противном случае пропустили бы, заставит работать упорнее и подтолкнет к новым, более значительным высотам.

Индивидуализация тренировок

Лучший метод для новичков- продолжать тренировки без нарастания переутомления или травмирования и в тоже время иметь представление, как функционируют мышцы и как реагируют на упражнения. Спустя примерно 4-8 недель после начала занятий проявятся начальные принципы интенсивной тренировки. В какие-то дни у вас создастся впечатление, что в один день обладаете большим запасом энергии и силы по сравнению с другими днями. По неблагоприятным дням, чувствуя усталость, снижайте интенсивность занятий, чтобы избежать перетренированности и возможных травм. Надо быть уверенной, что ощущение усталости не является результатом элементарной лени. Не поддавайтесь!! Если вы сознаете, что у вас появились заботы, требующие большого эмоционального напряжения,

либо вы не в состоянии обеспечить достаточно часов для сна и хорошего питания – это другое дело. Если же вы чувствуете себя особенно сильной в какой-либо день, выбранная вами программа упражнений может показаться слишком легкой. Поэтому важно варьировать тренировочные отягощения в соответствии с уровнем энергии. Только путем работы над собой вы сможете последовательно совершенствоваться и максимизировать результаты. Каждая занимающаяся с отягощением подбирает интенсивность для своих тренировок в зависимости от силы и энергии. Занятия атлетизмом совмещают с использованием упражнений из легкой атлетики, спортивных игр, подводного плавания, плавания, лыжных гонок и других видов спорта. Занимающиеся атлетической гимнастикой должны уметь самостоятельно составлять комплексы не менее из пяти упражнений для различных мышечных групп и с различными отягощениями: штангой, гантелями, эспандером, диском, резиновым амортизатором и другими. Не так сложно составить и смешанный комплекс, в который, например, могут быть включены два упражнения для мышц брюшного пресса, три упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног, по одному для мышц спины. Шеи и предплечий. Нагрузка дозируется так, чтобы тренировка влияла на пропорциональное увеличение мускулатуры всех частей тела. Если же обнаруживается резкое отставание в развитии отдельных мышц, то в занятия включается специализированный комплекс только для этой группы мышц или нужно составить комплекс, в котором было бы больше упражнений для недостаточно развитых мышечных групп. Атлетической гимнастикой можно заниматься от 15 минут и более. В течение первой и второй недели каждое упражнение нужно выполнять с дозировкой по одному подходу, в третью и четвертую недели - по два подхода. В последующем в каждом упражнении число подходов может быть доведено до шести. В атлетической гимнастике есть много программ тренировок. Любая из тренировочных программ определяется двумя основными компонентами нагрузок: количеством подходов и повторений. Подходом в бодибилдинге называют количество

повторений, выполняемых занимающимся с отягощением определенного веса. Запись производиться дробью, где в числителе указывается вес отягощения, а в знаменателе количество повторений. Перед началом занятий занимающийся определяет свои максимальные результаты в основных движениях, чтобы затем правильно планировать выбор веса отягощения. Через две недели комплекс упражнений следует сменить так, чтобы начиная с третьей недели, на каждом занятии включать два-три новых упражнения вместо двух-трех старых. Через каждые 3-4 недели регулярных тренировок по мере возможности увеличивается тренировочный вес, в каждом упражнении примерно на 500 гр. Выполнять каждое упражнение нужно не менее трех раз, а все остальное нужно делать по общему плану. Не нужно выполнять весь комплекс с одними и теми же отягощениями, что превратится в бесполезную работу. Упражнения для каждой группы мышц нужно выполнять с отягощениями различного веса.

2.2 Тренировочные программы

Первая тренировочная программа.

Если предельный вес отягощения в каком-либо упражнении равен 25 кг, то тренироваться нужно примерно по такому плану: 10/15, 25/2, 15/15, 17.8, 20/2, 15/6. Количество повторений и подходов увеличивать надо постепенно. Количество повторений в каждом подходе должно быть предельным. После 20-30 тренировочных дней нужно устроить двух-трехдневный отдых. Все отягощения нужно увеличивать и снижать от 2,5 кг до 17.5 кг.

Вторая тренировочная программа.

Для разных мышечных групп используют комплекс упражнений из 5-10 упражнений. Весь комплекс выполняю с небольшими перерывами между упражнениями (20-30 сек). После проделанного комплекса следует отдых 5 мин. Занимающиеся чередуют медленный, средний и быстрый темп выполнения упражнений и следят за правильностью выполнения. Например, занимающиеся в первом подходе поднимают 5 раз 15 кг, во втором -5 раз 20

кг и т.д. заниматься нужно с таким весом, который позволит легко выполнить 6-8 повторений подряд. В дальнейшем довести количество повторений в каждом упражнении до 10-12 раз с увеличением и уменьшением поднятого веса в пределах 1,5-2,5 кг. К одному и тому же весу не рекомендуется делать более одного подхода. Выполнение комплекса упражнений нужно довести до пяти подходов.

Третья тренировочная программа.

Применяется для регулирования веса тела. Основное средство: упражнения с отягощением. Используют малое количество повторений, причем упражнения выполняются с варьированием скорости. Например, в замедленном темпе выполняют пять повторений в среднем 5 раз, в быстром до 2-х раз. После каждого подхода следует увеличивать вес отягощения на 5 кг и сбрасывать на 2,5 кг. Например, если предельный результат равен 25 кг, то вес отягощения в подходах планируют так: 15кг,20кг,25кг, 22,5кг, 20кг, 15кг или 25 кг, 20кг, 15 кг, 17,5 кг, 20 кг, 22,5 кг. Для снижения собственного веса используют следующую дозировку: до 5 раз-средний темп, до 2 раз-медленный, до 15 раз и более в быстром темпе. Упражнения в медленном темпе выполняют с остановкой до счета «три». После 20-30 тренировок в каждом упражнении по мере возможности увеличивают вес на 2,5-5 кг менее подготовленным, с увеличением веса спешить не нужно.

Четвертая тренировочная программа.

Атлетики приступают к выполнению упражнений с таким весом, который могут поднять 5-6 раз легко и не спеша. Постепенно количество повторений доводят до 10-15 раз, затем снова увеличивают вес отягощения с таким расчетом, чтобы поднять вес 5-6 раз.

Пятая тренировочная программа

Упражнения выполняют с таким весом, который могут поднять (3-4 раза). Постепенно количество повторений доводят до 7-8 раз, затем снова увеличивают вес отягощения настолько, чтобы иметь возможность поднять его сначала 3-4 раза, а затем 7-8 раз.

Шестая тренировочная программа

Вначале используют отягощение предельного веса с однократным подъемом, затем вес последовательно снижают на 5 кг и поднимают предельное число раз. Эту программу тренировки можно применять и в обратном порядке: начиная с меньшего веса и заканчивая предельным весом.

Есть и другие программы, так называемые «общие программы», которые годятся, в основном, для избавления от двух крайних недостатков-избыточной полноты и излишней худобы. Возможности этих программ гораздо шире, нежели просто возможность похудеть или поправиться: это общее укрепление мышц, связок, организма в целом; повышение тонуса и работоспособности; увеличение силы, гибкости, координации, других физических качеств. Помимо прямых результатов общие программы принесут вам то самое «познание себя», которое в дальнейшем поможет в построении индивидуальной программы. Индивидуализация и специализация-не совсем одно и тоже. Общую программу не следует воспринимать как догму. В ее рамках допустимы вариации в соответствии с вашими возможностями, целями и особенностями. Индивидуальность-едва ли не главное в образе женщины, и относится это утверждение не только к бодибилдингу. Психологические и физические особенности женского организма предопределяют некоторую специфику женских тренировок. В силу инертности эндокринных механизмов регуляции приспособления к мышечной деятельности атлетикам, чтобы получить заметное улучшение мышечных форм, приходится бывшую по относительному объему силовую тренировку. В общем случае женщинам необходимо дать больше силовых подходов и больше повторений в подходе с целью вызвать пластический объем в мышцах. У женщин мышцы рук, плечевого пояса и поясничной области от природы развиты слабее, чем мышцы ног. Правильное пропорциональное развитие требует «выравнивания» естественных биологических различий.

Первые занятия.

Первые занятия должны быть посвящены ознакомлению с техникой движений в упражнениях и получению представления об уровне вашей исходной силы. Изучив, ниже представленные комплексы упражнений вы заметите, что в эти комплексы включены упражнения жимового, тягового, скручивающего и сгибающего характера. Большинство эти движений задействуют мышцы, которые вы прежде никогда не упражняли. Поэтому нельзя надеяться на то, что с первого раза выполнение этих упражнений будет безукоризненно четким. Основное предназначение первого занятия- научиться технике движений в этих упражнениях, не должны применяться отягощения. Которые потребуют максимальных проявлений силы. Необходимо сосредоточиться на правильном выполнении этих движений, чтобы найти верную «колею» движений в упражнениях. Попробовать выполнить весь комплекс упражнений нужно с грифом штанги и гантелей без зажимов на них. При выполнении упражнения постараться ощутить те мышцы, на которые воздействует данное упражнение. На первом занятии не предпринимать каких-либо попыток выполнить определенное число подходов и повторений. Выполняйте лишь 6-8 повторений в каждом упражнении, чтобы воздействие упражнения четко запечатлелось в вашем сознании. Только когда научитесь правильно выполнять упражнения, следующие три занятия можно посвятить исследованию того, какой вес вы в состоянии использовать в каждом упражнении. Чтобы определить это, во второй тренировке необходимо проделать 15 упражнений и в каждом использовать такой вес отягощения, который рекомендован для вас. Нужно запомнить, какое число повторений вы сумели выполнить с заданным весом в каждом упражнении.

Если обнаружите. Что можете легко проделать большее число повторений, знайте, что для этого упражнения ваша сила выше средней, и следующий раз при выполнении комплекса в этом упражнении вам надо использовать на несколько килограммов больше. Если вы не в состоянии

проделать нужное число повторений и что вес отягощения слишком велик, то при следующем выполнении нужно использовать в данном упражнении меньший вес. Если вы считаете, что вес отягощения вполне приемлем для рекомендованного числа повторений, то не вносите изменений, пока систематический тренинг не пополнит запас ваших сил, а отягощение не покажется легким (ведите дневник тренировок, с его помощью можно избежать многих ошибок при выполнении упражнений). Первые четыре тренировки не считайте началом тренировочной карьеры — это всего на всего вводные уроки, самая важная задача состоит в том, чтобы определить нужный вес отягощения при выполнении упражнений в удобном для вас темпе. Как только вы этого добились- вы готовы к первому тренировочному месяцу.

Первый месяц

Итак, вы определили, какой вес вам под силу. Начиная с этого момента, не тренируйтесь чаще 3 раз в неделю. В течение первого месяца выполняйте только один подход к каждому упражнению. Не отклоняйтесь от выбранного числа повторений каждого упражнения. Вы можете, в течение 6-месячного курса увеличивать вес снарядов в тех упражнениях, которые кажутся легкими, но при условии, что добавленный вес не помешает вам проделывать число повторений без напряжения. Несмотря на то, что регулярное увеличение веса будет отражать ваши реальные возможности, вам нужно уяснить. Что у каждого человека в какие-то дни энергии больше, а в какие-то меньше. Необходимо научиться оценивать свое состояние в конкретный тренировочный день. Вы должны развить индивидуальную способность к такой оценке как можно скорее, никто не сможет обучить вас этому. Это то, что вы должны развить в себе сами. Как только вы овладеете техникой, вы сделаете шаг вперед на пути к физическому совершенству. После первого месяца тренировок необходим отдых 3-5 дней.

Второй месяц.

Несмотря на то, что в конце первого месяца вы сможете применять гораздо больше отягощения по сравнению с теми, с которых начали, это лишь маленькая доля того, что вы будете в состоянии делать в будущем. Одно из важнейших новшеств- рекомендация выполнять более одного подхода в упражнениях после первого месяца тренировок. Этот стиль называется серией подходов. Выполнение более одного подхода к каждому упражнению -слишком большая нагрузка для начинающих. При правильном построении тренировок серии подходов можно применять с определенной пользой уже через месяц после начала занятий. На втором месяце тренировок, при тренировках трижды в неделю, будете проделывать упражнения с тем числом повторений, которое нужно будет выполнять в два подхода. Кроме того. Нужно подобрать вес для выполнения нужного числа повторений. После того, как закончили подход, необходим отдых -1 минута. Затем взять тот же снаряд и выполнить то же упражнение, стараясь осилить то же число повторений. Второй подход будет трудным, но если предпринять определенные усилия, то вы сумеете справиться. После завершения второго подхода к данному упражнению, снова отдых 1-2 минуты и переход к следующему упражнению и выполнить два подхода. Это и называется сериями подходов в тренировке. Если второй подход окажется слишком трудным, уменьшите число повторений. В прогрессирующей манере постепенно нужно наращивать число повторений, пока не добьетесь выполнения соответствующего числа. Прогресс не заставит себя ждать, если вы приложите максимум усилий. Во втором и третьем занятии недельного цикла нужно применять тот же тренировочный принцип.

Третий месяц

Целью большинства новичков является как можно быстрее добиться желаемого результата. Как можно быстрее переплавить жир, потому что устали от своей рыхлости и бесформенности. Может показаться странным, но и худые и толстые новички убеждаются, что проблема веса исчезает в

течение нескольких месяцев тренинга. Причина в основе того и другого-мышечная активность, которая создает мышцы и у худых, и у толстых, одновременно избавляя последних от жира. Исправление происходит, если каждый из этих людей придерживается диеты, соответствующей его кондиции, и подкрепляет диету правильно подобранными пищевыми добавками. В третьем месяце занятий нужно продолжать выполнять по два подхода к каждому упражнению, точно так же, как и во второй месяц, но нужно изменять число повторений. В каждом упражнении в первом подходе используйте вес, чтобы его можно было продолжить в пяти повторениях за подход. Затем после каждой паузы вес снижается настолько, чтобы во втором подходе выполнить девять повторений. Принцип использования низкого и высокого числа повторений в следующем: низкое число повторений - сила и мышечный объем, высокое число повторение-строительство тела и мускулатуры.

Пониженный вес снаряда в большем числе повторений преодолевается несколько быстрее. А повышение числа повторений на мышцы, изменяя их форму увеличивает объем и степень выносливости. В ходе третьего месяца тренировок нужно продолжать заниматься три раза в неделю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы, касающейся проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет, позволил доказать, что в настоящее время с использованием комплекса различных методов разработана и обоснована методика занятий атлетической гимнастикой с женщинами зрелого возраста. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и пр.). Существенную роль в тренировке играет возраст и пол. В среднем и, особенно, в пожилом возрасте приспособленная морфофункциональная перестройка органов и тканей под воздействием физической тренировки значительно замедляется.

В связи с этим скоростные нагрузки в таком возрасте нецелесообразны, однако время, отводимое для тренировок, с возрастом должно не уменьшаться, а увеличиваться. Регулярные тренировки на аэробную выносливость препятствуют нарастанию естественных старческих изменений в организме, способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к психо-эмоциональным и физическим нагрузкам. При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, перетренированность перенапряжение звеньев функциональных систем. Таким образом, процесс снижения веса средствами атлетической гимнастики возможен, и более того, оказывает оздоровительные эффекты на организм занимающихся в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлетизм. Выпуск 7. -- НПО «Инспорт», МОГИФК. - Рязань. -- 1990.

2. Бачинский А. Система специализации // Культуризмом к здоровью, силе, красоте. М. Яблонский и др. - Братислава, «Шпорт», 1969.

3.Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. (Очерки по физиологии и спортивной тренировки) - М.: ФКиС, 1977

4.Воробьев А.Н. Железная игра. - М., «Молодая гвардия», 1980.

5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 1987.

6. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки Тяжелая атлетика : Учеб. Для ИФК под ред. А.Н. Воробьева .- М : Физкультура и спорт, -1988.

7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.,: Физкультура и спорт, 1970.

9. Кеннеди Р. Крутой культуризм. - М.: Терра-спорт, 2000.

10. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. - М.: Терра-спорт, 2000.

11. Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. - М.: Терра-спорт, 2000.

12. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания : Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

13. Ментцер М. Супер тренинг. -- М., Медио спорт, 1998.

14. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев : Вища школа, 1987.

15. Плеханов В. Н. Возьми в спутники силу. - М.: ФиС, 1998.

16. Стюарт М. Р. Думай. Бодибилдинг без стероидов! - М.: Уайдер спорт, 1997.

17. Тенно Г.П. Сорокин Ю.К. Атлетизм. - М., «Молодая гвардия», 1968.

18. Уайдер Д. Так тренитуются звезды - М.: Уайдер спорт. - 1994.

19. Уайдер Д. Бодибилдинг фундаментальный курс. - М.: Уайдер спорт - СУ, 1993.

20. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. -- М., Ф и С. -- 1984.

21. Фредерик К. Х. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск, 1992.

22. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений / Современная силовая тренировка. -Берлин; «Шпорт - ферлаг» ,1989.

23. Шапошников Ю. В. Хочу стать сильным. - М.: Русская книга, 1992.

24. Шестопалов С. Физические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2000.

25. Шестопалов С. Физические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2001.

26. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е.,Буланов В.А. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов. -Минск : «Полымя» , 1987.