

Яфасов М., Севедин С.В.®

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания,
«Казанский государственный энергетический университет», г. Казань

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

В статье описаны закономерности тренировки начинающих атлетов, регуляция дыхания во время тренировки, методы контроля за нагрузкой на занятиях, расслабление во время тренировки, аспекты адаптации организма человека к атлетической гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, разминка, адаптация организма, нагрузка, упражнение.

Keywords: artistic gymnastics, warm-up, body adaptation, load, exercise.

Растет интерес к спортивной гимнастике среди молодежи, так как она позволяет максимально компенсировать «двигательный голод», снять стресс, повысить иммунитет, построить барьер старости, справиться со многими заболеваниями и нарушениями физического развития человека. Повышает прочность костей и связок.

Кроме того, гимнастику можно сравнить с работой скульптора, который работает над созданием внешнего вида человека, и это играет важную роль в нашей жизни. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается на сочетание силовых упражнений и упражнений на выносливость (бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде).

Наиболее подходящий возраст для занятий спортивной гимнастикой - от 16 до 18 лет, хотя нельзя отрицать и занятия в более молодом возрасте, но не ранее 9 лет. В случае сомнений обратитесь к спортивному врачу. Мужчинам среднего возраста, желающим выполнить это упражнение, совет такого врача еще более необходим. Этим видом спорта могут заниматься люди до 45-50 лет. Известны случаи, когда мужчины старше 50 лет, особенно если они ранее занимались физической культурой и спортом, достигли значительных результатов в спортивной гимнастике, имеют хорошую форму тела и жизненный тонус.

Перед каждой гонкой проводится разминка. В этом виде спорта так важно, что фактически из него формируется единое целое. Разогрев согревает все тело, снабжает кровью все группы мышц, увеличивает тягу мышц и сухожилий, расслабляет суставные мешочки (сухожилия), заставляет работать дыхание и внутренние органы. Готовится так же интенсивно, как и все тело.

На практике используют два вида обогрева:

- вводный разогрев;
- разминка во время тренировки [1].

Вводная разминка перед началом основной части тренировки направлена на подготовку всего тела к работе. Его продолжительность не превышает 5-10 минут, но отличается высоким темпом и ритмичностью. Обычно вы выбираете разминку. Разминка во время тренировки, как правило, включает в себя основные упражнения той или иной серии, но должна выполняться со значительно меньшим весом. Обычно 40-50% от максимально возможного.

Постоянно одна и та же нагрузка вызывает более глубокий сдвиг в организме начинающего спортсмена. Точно так же восстановление у этих спортсменов занимает больше времени, чем у квалифицированных спортсменов. Это одна из основных причин, по которой новичкам рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю. Увеличение количества еженедельных тренировок может привести к недовосстановлению и перегрузкам.

Ещё одна важная общебиологическая закономерность. Обладая этими знаниями, начинающие спортсмены могут осознанно проводить время. Это вопрос адаптации.

На общедоступном уровне адаптацию можно рассматривать как адаптацию организма спортсмена к тренировкам. Для начинающих спортсменов трехнедельные занятия - довольно сильный «стимул», увеличивающий силу и мышечную массу. Это проявление адаптации к тренировкам тела, адаптации первого типа [2].

Второй аспект адаптации — это зависимость. Если постоянный раздражитель не меняется в течение длительного периода времени, реакция организма на него снижается. Появляется зависимость - второй тип показаний. В результате рост силы и мышечной массы прекращается, если тренировочный процесс не включает более сильные «стимулы», такие как усиленные еженедельные тренировки. Но сначала вам нужно исчерпать потенциал для трех занятий два раза в неделю.

С самого начала занятия нужно уделять дыханию особое внимание. Если вы задержите дыхание на долгое время, ваше лицо и шея станут красными и синими, а вены на лбу опухнут, особенно при физических упражнениях. Эти симптомы могут означать физическую нагрузку или слишком большой вес, поэтому вам необходимо сбросить этот вес. При выполнении упражнений вход — это, как правило, движение, при котором тело наклоняется назад, выпрямляется, выпячивается в груди, поднимает руки и тянется назад. Следовательно, выдох сопровождается только что описанным противоположным движением. Конечно, исключения составляют случаи, когда суть упражнения имеет ритм дыхания. Стажерам, особенно начинающим, рекомендуется дышать громко, чтобы они могли слышать звук вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Такой акустический контроль позволяет улучшить ритм дыхания и определить его глубину и точность. Это обеспечивает равномерный поток богатого кислородом воздуха в легкие. Если по какой-то причине вам необходимо задержать дыхание, эта задержка должна быть как можно короче.

Правильная нагрузка очень важна при выполнении упражнений. На вес груза и правильный выбор веса влияют несколько факторов. В первую очередь, это зависит от группы мышц, на которую направлено упражнение, затем от количества повторений упражнения с учетом его эффектов и, конечно же, от того, какой снаряд используется во время упражнения [3].

Частоту пульса можно определить не только по величине нагрузки, но и по другим более тонким изменениям, происходящим в организме. Действительно, время от времени, когда его пульс учащается, достаточно представить себе любое физическое поведение. Частота пульса и упражнения взаимосвязаны, поэтому при определении времени перерыва между отдельными сериями следует начинать с индикатора частоты пульса. В зависимости от вашей физической силы и сложности выполнения упражнений ваш пульс будет 160-170 ударов в минуту после окончания серии и более чем удвоится, если ваш пульс еще не достиг 80-90 ударов. / Минуты. Вы можете использовать этот метод для определения продолжительности перерывов между отдельными подходами. Обычно это 1-3 минуты. Не рекомендуются длительные перерывы, за исключением перерывов после тяжелых упражнений (например, приседаний).

Чтобы выполнить одно упражнение на определенную группу мышц, достаточно выполнить несколько подходов. Результат показывает, что напряженные мышцы

освежаются большим потоком крови, вены набухают, объем увеличивается, а мышцы увеличиваются и укрепляются. Как говорится, чувствуешь себя «самим собой», поэтому иногда такое чувство очень приятно. Например, после выполнения упражнений на развитие плечевой кости и трицепса последняя может увеличиться в объеме от 2 до 2,5 см. Это увеличение длится недолго. Через некоторое время она полностью исчезает и начинает исчезать, но, когда мышца выходит из строя, она приобретает размер и эластичность. После каждой серии нужно уменьшить расслабление. В противном случае через несколько месяцев мышцы потеряют эластичность и произойдет их затвердение.

Если тренировочный процесс оптимизирован и спортивные упражнения сочетаются с тренировками на выносливость, мы можем рекомендовать спортивные упражнения здоровым молодым людям. Пожилым людям можно использовать только отдельные упражнения из комплекса упражнений, направленных на укрепление ключевых групп мышц, в качестве дополнения после тренировки на выносливость с периодическими упражнениями [4].

В заключение можно сделать вывод что, упражнения в разумных пределах позволяют увеличить объем грудной клетки, увеличить мышечную массу человека, являются эффективным помощником в борьбе со многими заболеваниями и, как правило, полезны для человеческого организма, это огромная польза для практики студентов.

Литература:

1. Воробьев, А.Н. Железная игра/ А.Н. Воробьев. - М., «Молодая гвардия», 1980. - 12с.
2. Дмитриев, А. Атлетизм без железа/ А. Дмитриев. - М.: Изд-во Эксмо. 2006. - 96 с.
3. Закшевский, С. Как стать сильным и гармонично развитым / С. Закшевский. - Мн.: Польша, 1986. - 79 с.
4. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов/ В.Г. Фохтин. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 77 с.