

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/115272>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1 МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ШЕЙПИНГУ 4

2 ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 14

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день приоритетным направлением физической культуры выступает укрепление здоровья населения. В настоящее время это направление характеризуется активным увеличением различного рода форм занятий физическими упражнениями.

Среди них в последние годы получил довольно широкое распространение так называемый «оздоровительный фитнес».

Физическая подготовка определяет способность мускульной системы выполнять профессиональные и повседневные задачи без лишнего утомления, справляться с нагрузками.

Этим обуславливается актуальность темы данной работы.

Целью настоящей работы выступает исследование основных понятий оздоровительного фитнеса.

В соответствии с поставленной целью в работе предстоит решить ряд задач, таких как:

- рассмотреть понятие и сущность оздоровительного фитнеса;
- охарактеризовать виды тренировок в оздоровительном фитнесе;
- выделить особенности основных направлений оздоровительного фитнеса.

1 МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ШЕЙПИНГУ

Шейпинг, как направление оздоровительного фитнеса, содействует развитию и укреплению в первую очередь основных групп мышц. Тело становится более подтянутым буквально спустя две-три недели тренировок.

Продуктивность упражнения в шейпинге в значительной мере зависит от методики и организации проведения занятия.

Специалисты предлагают следующий режим упражнения по шейпингу:

Подготовительная часть - 15-20 минут;

Основная часть – 45-50 минут;

Заключительная часть (растяжка) – 15-20 минут.

Общая продолжительность шейпинг-упражнения должна составлять 75-90 минут.

Ключевая задача подготовительной части шейпинг-упражнения – разогреть и подготовить организм к основной части занятия. Упражнения должны быть простые, не должны требовать длительных объяснений.

Во время разминки рекомендуют выполнять упражнения умеренной интенсивности. В самом начале упражнения целесообразно применять простейшие упражнения для ног и плечевого пояса. Помимо этого, нужно выполнять упражнения, которые одновременно решают несколько задач, которые позволяют и испытать радость движения, и улучшить настроение, к примеру, простые сочетания бега, шагов, прыжков, танцевальных элементов, поворотов и т. д.

Занятия основной части в шейпинге проводят с разной степенью сложности. Данная часть состоит из 11 упражнений, которые воздействуют на разные группы мышц:

1. Упражнение на переднюю поверхность бедра.
2. Упражнение на заднюю поверхность бедра.
3. Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.
4. Упражнение для средне-ягодичной мускулы.
5. Пятое упражнение имеет следующие варианты: для мышц бедра сзади, спереди, сбоку или внутри.

6. Упражнение на большую ягодичную мышцу.
7. Упражнение на мускулы брюшного пресса снизу.
8. Упражнение на косые мускулы живота.
9. Упражнение на мускулы брюшного пресса сверху.
10. Десятое упражнение имеет следующие варианты: для мышц брюшного пресса снизу и сверху, для талии или для спины снизу.
11. Одиннадцатое упражнение имеет следующие варианты: для мышц рук сзади и спереди, для мышц спины сверху и мышц голени. При выполнении упражнений 5,10 выбирают вариант упражнения в зависимости от того, в какой области величина кожно-жировой складки больше всего. При выполнении упражнений 1,2,3,4,6,7,8,9 выбирают упражнение той степени сложности, которая рекомендована по итогам обследования в лаборатории шейпинг-диагностики. Если в какой-либо области кожно-жировая складка менее нормы, то упражнение на эту область рекомендуют заменить упражнением на ту область, в которой кожно-жировая складка больше всего. Если в какой-то области кожно-жировая складка в норме, то в такой ситуации преподавателем рекомендуется выполнить упражнение на эту группу мышц в аэробном режиме.

Большую значимость в шейпинге имеют упражнения на растягивание проработанных мышц. Выполнять их нужно сразу же после завершения упражнения. Итогом являются упругие, удлиненные мускулы, которые имеют более красивый рельеф, чем чрезмерно развитые и короткие. Пои-мо этого, чем больше амплитуда и объем движений, чем эластичнее и сильнее мускулы, тем проще научиться владеть своим телом и красиво двигаться. Достаточная эластичность связок и мускулов, гибкость суставов резко снижают вероятность травм, повышают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок. Назначение заключительной части упражнения – планомерное завершение занятия. Используют успокаивающие упражнения, которые способствуют ускорению восстановительных процессов, отвлекающие упражнения, упражнения, которые повышают эмоциональное состояние. Упражнения заключительной части должны создать жизнерадостное, бодрое настроение, а главное – усилить желание регулярно посещать занятия шейпингом.

Встречая группу занимающихся, преподаватель с самого начала должен осведомиться, все ли хорошо себя чувствуют, и организовать измерение начального пульса.

На сегодняшний день шейпинг представляет собой законченный техноло-гизированный процесс. Но нам представляется возможным усиление эффективности занятий через специализированное психологическое воздействие преподавателем: упражнения, установочная беседа, психологические паузы, комментарии в ходе занятий, психодиагностика и иные.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ: Учебное пособие. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
2. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное по-сobie Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с.
3. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг; Феникс - Москва, 2004. - 256 с.
4. Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (дата обращения 30.04.2020).
5. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кросс-фит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html> (дата обращения 24.05.2020).
6. Захарова А. Быть молодым – значит быть здоровым! // Библиотека. – 2014. – № 12. – С 67-68.
7. Козлова, Л.А.; Купер, К. Домашний шейпинг для начинающих. Аэробика для хорошего самочувствия; СПб: ТАСС-Петербург - Москва, 1991. - 765 с.
8. Морозов М. Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014. – 122 с.
9. Муллер А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая куль-тура. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
10. Пик, П. Потрясающее тело в любом возрасте всего за 12 недель / Памела Пик. - М.: Попурри, 2006. - 288 с.
11. Семенов Л.А. Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга: учеб. пособие для студентов вузов/Л. А. Семенов. - М.: Сов. спорт, 2013. - 100 с.
12. Тухбиева Э. А. Вопросы профилактики неинфекционных заболева-ний и формирования здорового образа жизни // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2014. - № 3. – С. 90-96.
13. Физиология / Под ред. Г.И. Косицкого. – М.: Медицина, 1985.
14. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

– 157 с.

15. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник Издательство: Советский спорт, 2010. - 390 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/115272>