

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/420136>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Оглавление

Введение 2

Характеристика атлетической гимнастики 3

Атлетическая гимнастика как средство подготовки студентов 6

Заключение 11

Список литературы 12

Приложение 13

Атлетическая гимнастика представляет собой один из оздоровительных видов гимнастики, который является системой гимнастических упражнений силового характера, непосредственно направленных на физическое гармоничное развитие человека и решение определенных частных задач относительно силовой подготовки. Воздействие гимнастических силовых упражнений на занимающегося может быть, как общего характера (в целом на организм), так и локального (звено опорно-двигательного аппарата, на группу мышц). Отсюда и эффект занятий может быть развивающим или поддерживающе-тонизирующим. При этом всегда сохраняются базовые методы и принципы организации занятий гимнастикой как в случае составления отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании определенной тренировки, так и в случае организации системы занятий атлетической гимнастикой (этапы, циклы, периоды).

К основным средствам атлетической гимнастики принято относить шесть групп гимнастических упражнений, которые отличаются условиями выполнения и характером:

Первая группа – упражнения без предметов и отягощений, непосредственно связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (или отдельного звена);

Вторая группа – упражнения на снарядах массового вида и гимнастического многоборья;

Третья группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и конструкции (палки, мячи, амортизаторы и т.п.);

Четвертая группа – упражнения со стандартными отягощениями (гири, гантели, штанга);

Пятая группа – упражнения с партнером (в тройках, парах и т.д.);

Шестая группа – упражнения на специальных устройствах и тренажерах [7].

Для обеспечения необходимого эффекта силовой тренировки и управления всем тренировочным процессом принято выделять вспомогательную группу упражнений, в которую непосредственно входят: физические упражнения, которые сопутствуют силовому развитию (на ловкость, гибкость, быстроту), для активного отдыха и двигательного переключения, на расслабление и растягивание.

Эффект осуществления того или иного упражнения напрямую зависит от соответствующего подкрепления, то есть повторного воздействия, при этом вероятное привыкание к упражнению предполагает своевременное изменение характера и условий выполнения упражнения с ростом требовательности;

□ Мотивационные и индивидуальные особенности занимающихся предполагают выбор границ напряженности воздействия (минимальных и максимальных), что отражается в продолжительности упражнения, величине предъявляемой нагрузки, режиме занятий и отдельных упражнений. В качестве примера, для силовой тренировки наиболее типичен показатель максимального количества повторений упражнения или «повторный максимум» (ПМ);

□ предпочтение в силовой тренировке, как правило, отдается «преодолевающему режиму» при основном условии, что в каждом подходе последнее повторение должно быть осуществлено с предельным напряжением, а упражнения в уступающем и статическом режимах должны только дополнять эффект первого;

□ важным также является тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по некоторому комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке отдельных звеньев тела и мышечной топографии тела, уровня развития силы в разнообразных условиях её проявления, основной показатель ПМ и другие;

□ в качестве фактора обеспечения тренировки по атлетической гимнастике необходимо рассматривать также рациональное питание с учетом трех главных функций организма: формирование запаса энергии, обеспечение обмена веществ и определенное равновесие в организме, обеспечение строительства тканей и клеток, что напрямую определяется объемом, содержанием и соотношением питательных элементов, а также стимулирующие дополнительные средства восстановления: тепловые процедуры, массаж и другие [2].

Список литературы

1. Алексеев, Ю. Атлетическая гимнастика / Юрий Алексеев. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 828 с.
2. Атлетическая гимнастика / Л.Б. Ефимова-Комарова и др. - М.: ГУАП, 2015. - 785 с.
3. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / под ред. В. А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2013. - 352 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971с.
5. Винокуров Ю. И. Особенности проведения занятий со студентами первого курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции двигательной моторики: дис. ... канд. пед. наук. - Коломна, 2014. - 179 с.
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2010. - 256 с.
7. Грязев М.В., Лотарев А.Н., Артемов В.В. Оздоровительные и прикладные аспекты физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие. Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. - 296 с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарики, 2015. - 448 с.
9. Лубнев М. А., Менхин А. В. Атлетическая гимнастика - оздоровительный и массовый вид гимнастики: методические разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации РГАФК. - М., 2016. - 224 с.
10. Мякотных В.В. Оздоровительная тренировка студентов. // Теория и практика физической культуры - Новосибирск, 2016. - 214 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/420136>