

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/esse/434981>

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

1. Упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп 3

2. Методические рекомендации для занятий 4

Заключение 5

Список литературы 6

Гантельная гимнастика – метод, часто рекомендуемый для развития всех групп мышц и укрепления здоровья занимающихся. Всестороннее физическое развитие организма имеет больше значение и на этапе роста ребенка, когда физическая культура помогает правильно сформировать все системы, и во взрослом возрасте, где упражнения помогают бороться с гиподинамией и поддерживать организм в хорошей форме, обеспечивая его здоровье.

Недоразвитие мышц напрямую сказывается на функционировании всего организма: слабый мышечный корсет увеличивает нагрузку на позвоночник, человек сутулится, испытывает боли в спине, у него возможны невралгии и смещения, фигура приобретает мешковатый вид, движения могут быть неловкими. Дисгармонию создает и неравномерное развитие мышц тела, например, когда в силу специфики выбранного вида нагрузки человек работает над плечевым поясом, но мало уделяет внимания ногам. В профессиональном спорте эти задачи решаются тренерским коллективом, когда нагрузки делятся на специальные, направленные на формирование специфических для вида спорта навыков, и общеразвивающие, которые позволяют скомпенсировать эту дисгармонию развития.

При отсутствии профессионального контроля рациональным будет обратиться к уже разработанным специалистами комплексам занятий, задействующим все группы мышц. В своей работе мы выбрали для рассмотрения гантельные комплексы, но можно отметить, что существуют и другие варианты, например, гимнастические комплексы без использования какого-либо отягощения.

1. Зайцева И. П. Силовые упражнения с гантелями в системе занятий по курсу прикладной физической культуры // ТиПФК, №6, 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/silovye-uprazhneniya-s-gantelyami-v-sisteme-zanyatij-po-kursu-prikladnoy-fizicheskoy-kultury-v-vuze> Дата обращения: 18.03.2024.

2. Карачев Б. Г., Садков А. В., Чарыкова А. Ф. Оптимизация физического состояния учащихся средствами гантельной гимнастики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 10 (200), 2021, с. 158-163.

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/esse/434981>