



Особенности физического
развития и физической
подготовленности лиц молодого
и зрелого возраста.

Гимнастическая терминология

**Руководитель центра
профессионального развития
в индустрии спорта и фитнеса ВГУЭС
Мыльникова Л.С.**

Возрастная периодизация

- 16-18 лет юношеский
- К первому периоду зрелого возраста мужчин и женщин от 19 до 35 лет
- ко второму периоду – женщин в возрасте 36 – 55 лет и мужчин – 36 – 60 лет;
- к пожилым относятся женщины в возрасте 56 – 74 лет, а мужчин – 61 – 74 лет.
- Период от 75 до 90 лет относятся к старческому возрасту
- старше 90 лет – к долгожителям

30-60 лет

Процессы:

1. Масса тела, частота дыхания, систолическое давление **увеличиваются показатели.**
2. Уровень физической подготовленности **снижается**
3. **Снижение** эластичности связочного аппарата, его прочности.
4. **Возрастает хрупкость** костей, окостенение ряда элементов позвоночного столбца.
5. Заметно **ухудшаются** координационные способности
6. **Снижается способность** к усвоению новых двигательных действий

Реализация «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

- Реализация мер по внедрению производственной физической культуры и привлечение к занятиям производственной физической культурой работников в объеме до 15% общей численности этой категории населения
- Увеличение доли занимающихся производственной физической культурой в организациях до 25% общей численности работников

2000 год	3,4%
2007 год	7,5%
2015 год	12,2%

Всероссийский социологический опрос в 2012 году трудового населения страны (П.А. Винноградов, Ю. В. Окуньков)

Вопросы	
Систематически занимаются физической культурой и спортом	От трех и более раз в неделю- 6,1% (из них 3,8% платно и 2,3% бесплатно)
Самостоятельно занимаются физической культурой и спортом	Всего 32,4% (сами – 15,7%, с друзьями – 10,2%, со знакомыми 22% и др. – 0,2%)
Условия для занятий физической культурой и спортом по месту работы	8,2% - оценивают условия как отличные или хорошие 14,1% - как удовлетворительные 56,4% - отсутствуют условия
Цель занятий	59,5% - поддержания, улучшения здоровья 36,2% - улучшение телосложения 28,7% - улучшение настроения, самочувствия 18,3% - развитие физических качеств 13% - для общения 8% - улучшения осанки, культуры движения
Почему не занимаешься ФКиС	46,2% - отсутствие свободного времени От 10-20% «не могу перебороть себя», «не хватает средств», «нет условий на работе»

Данные по возрастным группам

Частота занятий	Возрастная группа	
	31-45 лет	46-60 лет
Каждый день	5	6
Несколько раз в неделю	12	7
Раз в неделю	4	2
Несколько раз в месяц	4	1
Несколько раз в год	1	1
Не занимается	74	83

Формы занятий:

Секции

Утренняя
гигиеническая
гимнастика

Рекреативная
форма занятий

Оздоровительно-
реабилитационн
ая форма
занятий

спорт

Гимнастическая терминология — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Требования к терминам:

- 1) **краткость** — позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;
- 2) **точность** — способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;
- 3) **доступность** — достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Описывая упражнение необходимо указывать:

- Исходное положение из которого начинается движение (И.П.).
- Путь, совершаемый конечностями и телом, т.е. направление движения и его амплитуду.
- Способ выполнения (свободно, расслабленно, медленно, быстро)
- Последовательность движения.

Все движения туловищем, конечностями, головой выполняется в трех плоскостях.

- **Лицевая – (перед телом вверх внутрь за телом) вниз наружу (по передней или задней стороне тела)**
- **Боковая – справа (слева), вперед назад (вверх), вниз. (В передне-заднем направлении)**
- **Горизонтальное – вперед, назад внутрь, наружу. (по горизонтали, независимо от положения тела)**

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений

- а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;
- б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:
- направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком;
 - способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом;
 - условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);
 - характер исполнения, например: медленный (переворот), расслабленно, упруго.

Строевые упражнения позволяют инструктору:

- а) быстро и удобно размещать клиентов в спортивном зале;
- б) формировать у них правильную, красивую осанку, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений;
- в) поддерживать дисциплину, порядок и организованность;
- г) устанавливать официальные, субординационные отношения между инструктором и клиентом.

Движения руками и ногами по отношению друг к другу бывают

- одноименными (совпадают по направлению)
- разноименными (противоположными)
- одновременными (выполняются в одно и то же время)
- поочередными (сначала одной конечностью, потом другой)
- последовательными (с отставанием на половину амплитуды).

Положения рук, ног, туловища и движения ими.

- О.С. – пятки вместе, носки врозь.
- Стойка ноги врозь – ступни так же, ноги на шаг.
- Широкая стойка ноги врозь – стойка, в которой ноги широко разведены.
- Узкая стойка ноги врозь – уже стойки ноги врозь.
- Стойка ноги врозь правой – правая на шаг вперед.
- Стойка скрестно правой (левой) – правая скрестно перед левой.

Положения рук и движения ими.

Положение рук и движения ими указываются по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа).

- Руки вперед – прямые руки на высоте плеч, параллельно друг другу, плечи продолжения предплечий, ладони внутрь.
- Руки вверх – вверх и назад до отказа ладони внутрь.
- Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа, ладони внутрь.
- Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, ладони вниз.

**Общеразвивающие (ОРУ)
упражнения располагают
граничными возможностями
разностороннего воздействия
на занимающихся.**

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться:

- а) постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части занятия;**
- б) восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах);**
- в) организации внимания клиентов, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к занятиям.**

И.П. – стойка, р-р на поясе

*1.-3.-круговые движения туловищем
вправо*

4.-И.П.

5.-7..-тоже влево

8-и.п.

И.П. – стойка ноги врозь, р-р перед грудью.

1.-2. Рывки перед грудью

3.-4. Поворот вправо, р-р в стороны

5.-6. Счёт 1.-2.

7.-8. Поворот влево, р-р в стороны

9-10 счет 1-2

11-12 и.п.

Изобразите с помощью иллюстрации:

- Стойка ноги врозь, руки на пояс.
- Правая вперед вверх, руки на пояс.
- Упор присев.
- Равновесие на правой, руки в стороны.
- Сед ноги врозь.

Студент 18 лет очень хочет как он выразился «Скинуть жир». Но есть проблемы со спиной, сколиоз 1 степени. На данный момент ЧСС в покое 78 уд/мин, АД 135/80; вес 89 кг, рост 170. Год назад весил 82 кг. До этого фитнесом не занимался, говорит что иногда бегал по утрам но не постоянно.

- 1. Оцените готовность к занятию.**
- 2. Составьте тренировочный план на одно тренировочное занятие.**

Спасибо за внимание!