

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Магнитогорский педагогический колледж»

**Дипломная работа на тему: Методические
особенности использования нового
оборудования в силовом фитнесе
Выполнил студент 341 группы:
Марат Шортамбаев**

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ

Целью работы является выявление эффективной методики оздоровительной силовой тренировки подростков 10-19 лет, занимающихся силовым фитнесом.

Задачи данной работы:

- рассмотрение теоретических аспектов разработки программ фитнес упражнений
- изучение этапов разработки программы тренировок;
- изучение методов разминочных процессов в тренировке;
- разработка тренировочного процесса;
- Создание пособия для подростков желающих заниматься фитнесом

Объектом исследования в данной работе являются дети, подростки, молодежь

Фитнес

Т

Кроссфи

Ходьба

Плавание

ес

Аквафитн

аэробика

Фитнес

Концепция фитнеса

Фитнес формирует мотивационный, эстетический, общеподготовительный, когнитивный, силовой, функциональный компоненты физического воспитания, а также позволяет модифицировать, варьировать, адаптировать программы занятий для урочной формы физического воспитания

Важность фитнеса



Кроссфит - это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие.

Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней.



Аквафитн

Включает элементы:

плавания,
гимнастики,
стретчинга,
силовых упражнений



- это выполнение различных упражнений в воде

Преимущества:

- При занятиях в воде снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат,
- Уменьшает риск получения травмы и развития варикоза,
- Преодолевая сопротивление воды, человек затрачивает больше энергии,
- Вода оказывает мощное целительное воздействие на весь организм,
- Вода «массирует» тело человека.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – отражает систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья воспитанника, улучшения его жизнеспособности. И с сочетанием силовой тренировки с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья.

Основные задачи

- Гармоничное физическое развитие и общая силовая подготовка воспитанников.
- Работа на укрепление организма, на использование недостатков.

Преимущества:

обеспечивает эффект тренировочных занятий уже в течение нескольких месяцев, позволяет изолированно воздействовать на слаборазвитые мышечные группы и легко дозировать нагрузку.

Тренировочный процесс

Любая тренировка должна начинаться с разминки: мышцы разогреваются, готовясь к предстоящей нагрузке, снабжающие их кровью

Основные тезисы разминки

- Разминка идет "сверху вниз", начиная с головы;
- Длительность - не менее двадцати минут;
- Чередование разогрева и растяжки;
- Лучший показатель правильности разминки - выступивший пот.

Комплекс упражнений для 10-14 лет

- Тренировка № 1 (легкая):
- Разминка на беговой дорожке – от 5 до 7 минут.
- Прыжки через скакалку по 60 секунд трижды.
- Отжимания, подтягивания на турнике и приседания по 10 раз со своим весом. Выполнить комплекс 4 раза с перерывом 1,5-2 минуты. Все упражнения в сете нужно выполнить без отдыха или с минимальным перерывом.
- Поднятие ног на турнике или скручивания на пресс – от 8 до 10 раз.

Комплекс упражнений для 10-14 лет

- Тренировка № 2 (сложная):
- Выполнение разминку, как в занятии № 1.
- Сделать берпи (выпрыгивания из упора лежа с хлопком над головой), скручивания, приседания по 10 раз за 5 сетов. Один подход нужно выполнять без перерывов или с минимальной паузой.
- Запрыгивания на тумбу, отжимания по 9 раз, выполнение 9 забегов челночного бега. Повторить комплекс трижды.
- Выполнение обратных отжиманий от скамьи максимальное количество раз за 3 подхода.
- Стойка в планке по 30-45 секунд трижды.

Комплекс упражнений для 10-14 лет

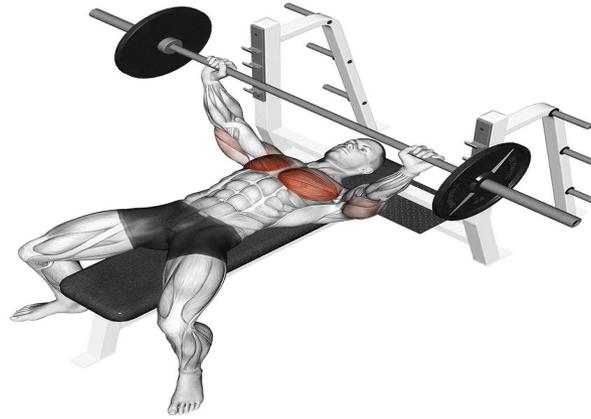
- Тренировка № 3 (легкая):
- Разминка, как в предыдущих тренировках.
- Отжимания, подтягивания, приседания по 10 раз за 4 сета.
- Поднятия ног на турнике – 10 раз.
- Стойка в планке – по 45 секунд, трижды

Каждое занятие в тренажерном зале нужно заканчивать растяжкой в течение 5 минут. Подросток должен делать статические упражнения, чтобы дать организму успокоиться и остыть

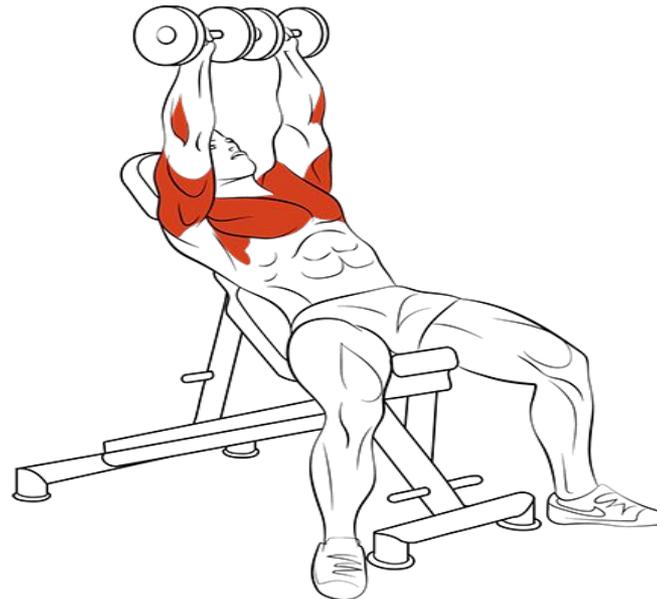
Комплекс упражнений для 14-19 лет

- Тренировка № 1 – прокачка груди и бицепса:

- Жим штанги лежа, повторяем 8 раз по 3 подхода



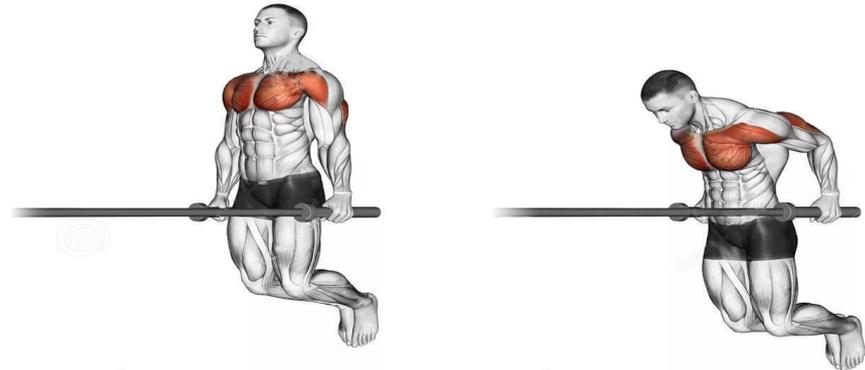
- Жим гантели на скамье с наклоном, 8 раз в 3 подхода



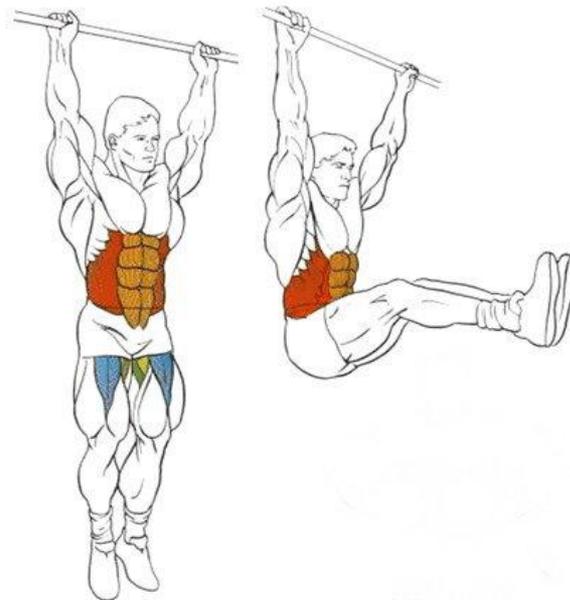
Комплекс упражнений для 14-19 лет

- Тренировка № 1 – прокачка груди и бицепса:

- Отжимания на брусьях широким хватом, 10 раз по 3 подхода



- Поднятие ног, вися на перекладине, 10 раз по 3 подхода



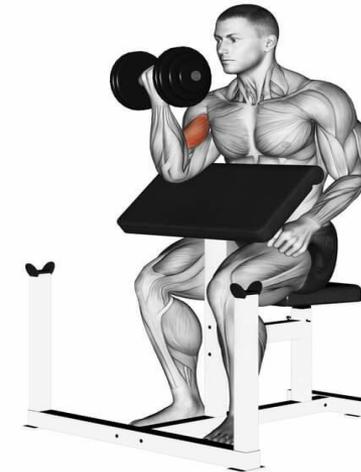
Комплекс упражнений для 14-19 лет

- Тренировка № 1 – прокачка груди и бицепса:

- Поднятие штанги на бицепс, 8 раз по 3 подхода



- Сгибание рук на скамье Скотта, 8 раз по 3 подхода



Растяжка

Растяжка обязательный элемент завершения тренировки, делается она для эластичности мышц, а так же для что бы не терять драгоценное время, время восстановления наших мышц, нужно сделать в конце тренировки растягивание. Растягивание делается именно на те группы мышц, которые вы тренировали.



Мышечные
волокна



Зацепленные
волокна

Заключение

- При выполнении дипломной работы, исходя из темы, мной был разработан комплекс упражнений для подростков возраста 10-19 лет.
- Мной был изучен полный цикл прохождения тренировочного процесса, начиная от теоретической части упражнений, заканчивая конечной процедуры завершения тренировок.
- Актуальность данной работы будет расти из года в год, в связи с увеличением популярности занятия фитнес упражнениями среди подростков и молодежи.