

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический
колледж»
Отделение физической культуры
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ФРАГМЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАМЕ.**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Студент группы № 342
очной формы обучения
Евменкин Максимилян Викторович
Ф.И.О. (полностью)

Руководитель: Карпов Олег Анатольевич
Ф.И.О. (полностью)

Данная работа посвящена методике физкультурно-оздоровительных занятий на функциональной раме.

Актуальность заключается в правильной методике проведения физкультурно-оздоровительной работы, оказывающей всестороннее влияние на организм человека. Особенно положительное влияние на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость и укрепления организма в целом.

Проблема данной темы: отсутствие знаний выполнения упражнений на функциональной раме

Цель дипломной работы: показать, как правильно работать с функциональной рамой, какие существуют упражнения на функциональной раме и техника их выполнения.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАМА



Любая готовая рама представляет собой набор элементов: крюков, балок, перекладин и т.д.

Для каждого зала подбирается индивидуальная рама, исходя из площади зала, организации и использования пространства, а также из предпочтений владельца.

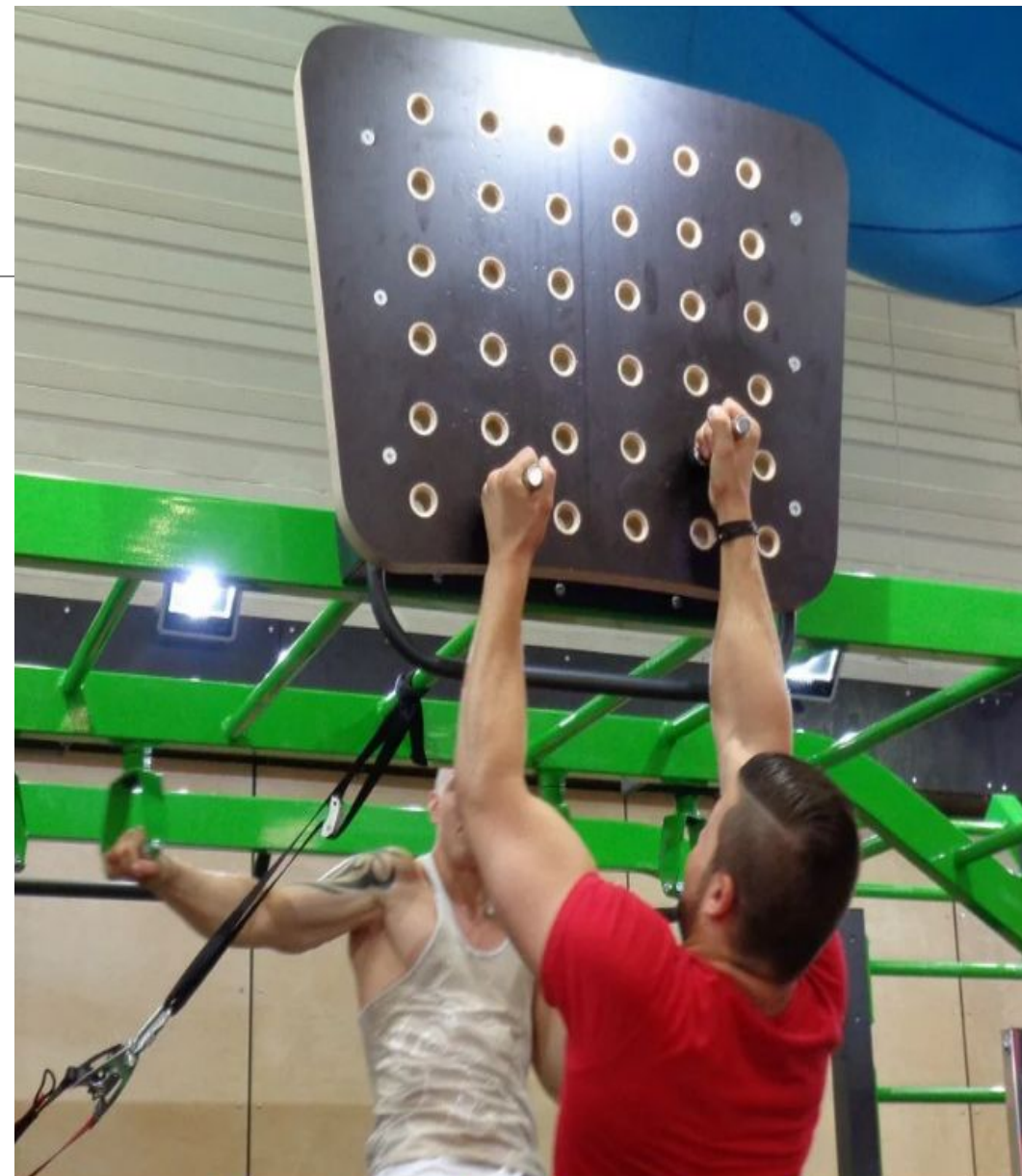
функциональной раме

- УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬПИНИСТ»
- ПРИСЕДАНИЯ С Т-ГРИФОМ
- ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЬЦАХ
- БРОСОК МЕДБОЛА В ЦЕЛЬ
- ПОДТЯГИВАНИЯ С УСИЛЕНИЕМ НА ОДНУ РУКУ



УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬПИНИСТ»

- повышает цепкость рук;
- прорабатывает мелкую и крупную моторику, что позволит снять напряжение с суставов;
- существенно улучшает координацию в пространстве и равновесие;
- способствует похудению и улучшает силовую выносливость.



ПРИСЕДАНИЯ С Т-ГРИФОМ



- ❖ Т-гриф поможет сделать приседания еще более эффективными и полезными.
- ❖ Это упражнение задействует мышцы, вращающие бедра, малую и среднюю мышцы ягодиц.
- ❖ Кроме того, работают и другие мускулы тела — живота, поясницы, а также мышцы, ответственные за выпрямление позвоночника.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Отжимания на кольцах — это отличное упражнение для грудных мышц, трицепсов, передних дельт и мышц-стабилизаторов



БРОСОК МЕДБОЛА В ЦЕЛЬ

Это упражнение направлено на работу разных мышечных групп: мышцы ног, передние дельты, грудные мышцы, трицепсы, межреберные мышцы, косые и прямые мышцы живота.

! Броски медбола вверх отлично развивают силу, выносливость и координацию.



ПОДТЯГИВАНИЯ С УСИЛЕНИЕМ НА ОДНУ РУКУ



! Такие подтягивания позволят Вам получить отличную нагрузку на следующие мышцы:

- ▣ бицепс,
- ▣ переднюю дельтовидную мышцу,
- ▣ широчайшую мышцу спины.
- ▣ Кроме того, статическая нагрузка идет и на грудную мышцу, и на брюшной пресс.

Что включает в себя функциональная рама?

- крепления для гимнастического каната;
- место для установки гимнастических колец, которые дают возможность разрабатывать практически все группы мышц;
- целая система перекладин, позволяющих выполнять не только однообразные подтягивания, но и подъемы с переворотом, выходы силой и прочие подобные упражнения;
- навесные брусья для отжиманий и разработки мышц пресса;
- мишень для метания мяча;
- крюки для установки штанги. Их наличие позволяет включить в тренировку целый комплекс упражнений с отягощениями.



Преимущества использования функциональных рам

Главное отличие функционального тренинга от других тренировочных комплексов заключается в грамотном соединении силовых и кардио-нагрузок. При этом лучший способ добиться максимальных результатов – это использование специального оборудования, которое дает возможность значительно увеличить количество выполняемых упражнений, оказать воздействие на все группы мышц.

ФУНКЦИОНАЛЬН ЫЙ ТРЕНИНГ

Функциональный тренинг — вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма.

Кроссфит представляет собой систему общей физической подготовки (сочетание силовой и кардио-тренировки), основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта.



-
- Занятия фитнесом на основе функционального тренинга лучше всего проводить «круговым» методом.
 - Оптимальный объём тренирующих воздействий для лиц с незначительным опытом занятий фитнесом должен составлять 8–10 упражнений, выполняемых по 15–20 повторений в двух
 - Рекомендуется перемежать серии упражнений функционального тренинга с аэробными упражнениями на кардиотренажёрах длительностью 3–5 мин.
 - занятия рекомендуется 10–20-минутная аэробная нагрузка на кардиоваскулярных тренажёрах
 - Количество тренировок в неделю для начинающих – две–три, для лиц с опытом фитнес-тренировок – три с интервалами между ними в один– два дня
 - Интенсивность физической нагрузки следует контролировать: - для лиц молодого возраста и занимающихся, не имеющих нарушений сердечно-сосудистой системы – по частоте сердечных сокращений (ЧСС) исходя из её максимальных значений;
 - Подбор упражнений в серии (круге) должен быть направлен на различные мышечные группы

КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Кроссфит — одно из направлений фитнеса, способствующее определить общую подготовленность организма.

Включает в себя комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта.

БЛАГОДАРЯ КРОСССФИТУ, МЫ ПОЛУЧИМ:

- Интенсивное жиросжигание и как следствие, потеря лишнего веса. В сочетании с другими физическими упражнениями, данный эффект позволяет атлетам в кратчайшие сроки обрести великолепное телосложение с минимумом лишнего подкожного жира. Это одна из основных причин, почему тренировки в стиле кроссфит так популярны среди, желающих похудеть эффективно.
- Постепенное увеличение эффективного объема легких для более легкого доступа и переработки кислорода.
- Укрепление сердечной мышцы, благодаря чему и улучшается кровоток, так как натренированное сердце не испытывает проблем в транспортировке крови по сосудам.
- Сочетание кардио с другими физическими нагрузками, позволяет снизить риск возникновения инфарктов и инсультов, сахарного диабета, а также стабилизировать артериальное давление.
- Улучшается метаболизм: ускоряется обмен веществ, и вы чувствуете себя лучше.

Любая система тренировок кроссфит, включает в себя комплекс гимнастических упражнений, позволяющих развивать:

Лазание по канату, прорабатывающее мышцы рук и влияющее на развитие гибкости, ловкости.



Подтягивание на кольцах, эффективно влияющее на развитие верхней части туловища — рук, плечевой области.



Упражнения «уголок» — на брусках, кольцах либо турнике, улучшающее не только физическую подготовку рук, но и область брюшного пресса.



Работа на брусьях — отжимания



Подтягивания на перекладине

То есть все те упражнения, в которых участвует собственный вес атлета



Основными особенностями кроссфита являются:

- всестороннее воздействие на организм, способствующее повышению физической подготовки;
- быстрота смены условий, приемов, обстановки в период задания, позволяют работать быстрее и отказаться от адаптации организма к работе, что ведет к совершенствованию качеств;
- сочетание высокой активности с эмоциональным напряжением;
- соревновательный метод направляет тренирующегося действовать максимально ответственно, преодолевая трудности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главное отличие функционального тренинга от других тренировочных комплексов заключается в грамотном соединении силовых и кардионагрузок. При этом лучший способ добиться максимальных результатов – это использование специального оборудования, которое дает возможность значительно увеличить количество выполняемых упражнений, оказать воздействие на все группы мышц.