Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Белгородский государственный университет»

Старооскольский филиал

Кафедра педагогики и физической культуры

Реферат

на тему: «Гигиенические требования к проведению занятий по аэробике»

Выполнила

студентка 430 - з/о группы

специальности 050720.65

физическая культура

Умбрас С.М.

Приняла

доцент, к.ф.н.

Ванхин О.А.

Старый Оскол

2010

Содержание

Введение

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
2. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации залов аэробики
3. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса
4. Режим питания при занятиях аэробикой

Заключение

Введение

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии,чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровительных занятий.

Слово «аэробика» было впервые введено американским врачом К. Купером в 1960 году. Им была предложена строгая система аэробных упражнений, позволяющая тренироваться практически всем людям вне зависимости от возраста и физического состояния. Вначале автор включил в этот список только циклические виды спорта: бег, плавание, лыжи, но позже туда вошли и другие спортивные направления, включая и гимнастическую аэробику. Современная аэробика является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Но чтобы все эти плюсы пошли во благо необходимо соблюдать определенные гигиенические требования при проведении занятий по аэробике.

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда для занятий различными видами аэробики играет очень большую роль. Она должна быть:

* удобной и легкой;
* функциональной;
* пропускающей влагу (использовать специальную одежду, не пропускающую влагу, не рекомендуется, так как можно вызвать повышение температуры тела выше нормы и, как следствие, его перегрев);
* модной, что позволяет комфортно и уверенно чувствовать себя на занятиях.

Основным материалом при изготовлении одежды для фитнеса является лайкра, которая снижает риск получения травмы, не сковывает свободу движений.

Современные синтетические ткани сохраняют свойства натуральных волокон, в то же время имитируют кожу, шелк. Одна из последних разработок - ткань Suppex от фирмы Du Pount. Она мягкая и комфортная, как хлопок, в то же время удерживает форму при стирке. Ткань обладает способностью отводить влагу от тела и быстро высыхать – в отличие от хлопчатобумажных изделий, впитывающих влагу.

При занятиях классической аэробикой, степ-аэробикой, танцевальными стилями обычно надевают длинные брюки и топик или майку. А вот для йога-аэробики, тренировки по системе Пилатеса лучше использовать легинсы, которые позволяют инструктору-тренеру лучше видеть работу суставов, мышц и вносить соответствующую коррекцию, исправлять ошибки. Для сайклинга рекомендуются специальные длинные шорты с прокладкой сзади. В любом случае при соблюдении гигиенических норм не следует одевать на себя слишком много одежды, тело должно дышать.

Кроссовки для занятий спортом и физической культурой выпускают различные фирмы. Существует множество вариантов обуви, однако следует отметить, что не все они подходят для занятий физической культурой. Обувь для аэробики должна обладать:

* специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы. Это важно и потому, что при перекате дает направление к большому пальцу. Размер должен быть такой, чтобы между задником кроссовки и пяткой проходил один палец;
* специальными вставками, которые стабилизируют движения типа переката стопы, предохраняют стопу от чрезмерного движения с опорой на внешней и внутренней своды стопы. Это особенно важно для тех, кто имеет О-образное или Х-образное строение ног, а также уплощенный свод стопы.
* специальной прокладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизации, и чуть приподнимая пятку, снимает излишнюю нагрузку с ахиллова сухожилия. Следует правильно подобрать обувь и по ширине – так, чтобы пальцы не были сжаты. Важно не только правильно подобрать удобную обувь для занятий, необходимо знать и такие, на первый взгляд, простые вещи, как правильно завязывать шнурки.

Существуют шесть различных вариантов:

1. **Для узких стоп.** Обувь должна туго обтягивать стопу. Если кроссовки имеют внешние и внутренние дырочки для шнурков, то используйте внешние дырочки.
2. **Для широких стоп.** В этом случае для шнуровки используются внутренние дырочки.
3. **При воспаленных стопах или наличии ранок на стопах.** Пропускают один из рядов дырочек, при этом язычок вверх.
4. **Стопы с высоким подъемом.** Чтобы уменьшить давление, шнуровать следует изнутри кнаружи, начиная от голеностопного сустава (сверху).
5. **При стертых пальцах или проблемах с ногтями.** Важно оставить пальцы свободными, не сжимая их. Начинать завязывать шнурок следует с одного конца с последней дырочки снизу. Один шнурок (половина) протягивают по диагонали, другой оставляют свободным и протягивают вверх по диагонали.
6. **Для узкой пятки.** Чтобы пятка «не болталась» и не натиралась, верхнюю часть следует хорошо зафиксировать внутри ботинка. Завязывают шнурки, скрещивая их снизу-вверх до предпоследней дырочки. В предпоследних дырочках шнурки не перекрещиваются, а возвращаются в те же, затем перекрещиваются, проходя снизу к последним дырочкам. Таким образом, сжимается верхняя часть кроссовки, так как шнурки скрещиваются в диагональном направлении под язычком.

2. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации залов аэробики

спорт аэробика фитнес

Главные отличительные черты зала для занятий аэробикой:

- специализированное напольное покрытие, которое имеет небольшой воздушный зазор, что делает пол пружинящим и, естественно, предохраняет от травм;

- зеркальные стены для того, чтобы занимающиеся могли контролировать свои движения;

- хореографический станок и набор спортивного оборудования (степ-платформы, гантели, бодибары, фитболы, коврики) для выполнения силовых упражнений.

Зал обязательно должен быть оборудован кондиционерами и встроенной акустической системой.

Габариты многофункциональных залов фитнес-центров, используемых в попеременном режиме для групповых занятий аэробикой и спортивных игр (или их элементов), могут уточняться в задании на проектирование с учетом занятий, предусмотренных для проведения в зале. Размер свободной площадки для групповых занятий (в том числе занятий в партере) следует определять с учетом численности группы из расчета не менее 4,5 м2 на человека.

Специализированный пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, но при этом – предоставлять достаточную свободу при резких поворотах, шаркающих движениях и т.п. Пол гимнастического зала подвергается большим нагрузкам, поэтому должен быть прочным и долговечным. Покрытие для фитнеса должно обладать и другими важными свойствами: быть бесшумным, экологически безопасным, устойчивым к воздействию влаги, удобным для чистки и мытья.

Особое гигиеническое значение имеет создание в залах оптимальных микроклиматических условий: температура воздуха должна поддерживаться на уровне +15С, относительная влажность - 35-60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для обеспечения необходимого воздухообмена предусматривается устройство центральной приточно-вытяжной вентиляции с расчётом на подачу наружного воздуха не менее 80м3 в час на одного занимающегося. Если нет такой возможности, устраивается децентрализованная искусственная вентиляция с максимальным проветриванием помещений через фрамуги и форточки.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту и индивидуальным физическим особенностям занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В спортивных залах необходимо ежедневно проводить влажную уборку, а один раз в неделю - генеральную уборку с мытьём полов, стен и чисткой оборудования. Перед каждым занятием и во время тренировки гимнастические снаряды протирают, удаляя пыль, влагу, проверяют их надежность, коврики укладывают без зазоров и в одной плоскости.

Медицинский пункт размещают в непосредственной близости от спортивного зала. На видных местах должны находиться указательные стрелки, показывающие месторасположения медицинского пункта.

3. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса

**Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются**:

а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

— низкий — до 75 % от максимальной частоты пульса;

— средний — до 84 %;

— высокий — до максимальной частоты сердечных сокращений.

б) продолжительность занятий и их частей;

в) количество занятий (в неделю, в течение месяца, цикла и т.д.) и их содержательный режим.

В практике аэробики используются методы непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия.

Было обнаружено, что довольно трудно определить энергетическую стоимость аэробики из-за того, что интенсивность движений самая разная. Например, есть только один способ пробежать километр за 4 минуты. Но две девушки, занимающиеся рядом в группе аэробики, могут значительно отличаться по расходу энергии. Сейчас создано многих хороших программ аэробики. Единственный способ оценить их эффективность - применять их. В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Разминка.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.

Аэробная фаза.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Еще раз повторю, что аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/ мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест “разговором”. Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

Заминка.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать о ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечнососудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

1. не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс;
2. не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

**К особенностям методики проведения аэробики относятся следующие моменты:**

1) безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;

- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;

- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения.

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием — показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона музыкальное сопровождение выполняет роль лидера, задающего ритм, темп - в целом нагрузку.

Таким образом, аэробика — это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, могущий дать довольно высокий эффект при условии соблюдения также специфических методических условий.

4. Режим питания при занятиях аэробикой

Особую роль играет питание человека при активных физических нагрузках, в частности при занятиях спортом, фитнесом или аэробикой.

* Ешьте за 2—3 часа до занятий. За это время желудок и верхний отдел кишечника освободятся, и вам будет легко заниматься.
* Перед тренировкой употребляйте пищу, богатую углеводами. Это овощи, каши, макаронные изделия, хлеб, фрукты. Не ешьте много мяса, иначе на занятиях аэробикой вы будете чувствовать тяжесть в животе, потому что мясо долго переваривается. Углеводы — лучшая и наиболее легко используемая форма энергии. А жиры оставляйте на 30-процентном уровне.
* Не пейте кофе перед занятием. Этот напиток является мочегонным средством. В совокупности с повышенным потоотделением во время тренировки кофе будет способствовать дополнительному обезвоживанию организма через мочевыделение.
* Не употребляйте алкоголь перед тренировкой. Он является депрессантом центральной нервной системы, ухудшает координацию. Это может привести к травме. Кроме того, алкоголь вызывает отток крови от сердца. А во время физической нагрузки это очень опасно.
* Не ешьте сладости перед тренировкой. Съеденные перед занятием конфеты, мороженое, кусок торта вызовут быстрое увеличение уровня сахара в крови, что повлечет выработку J инсулина. Этот гормон способствует активному усвоению глюкозы в клетках, в том числе мышечных. В результате использование жиров тормозится в пользу глюкозы и желаемой потери жировой ткани не происходит.

Зачастую у тех, кто тренируется, возникает вопрос: "Можно ли пить во время тренировки?" Ответ однозначен: "Нужно!".

Дело в том, что во время занятия повышается температура тела. Чтобы избежать перегревания, организм усиливает потоотделение. Влага, испаряясь, снижает температуру. При этом запасы воды в организме сокращаются. В результате этого организм перегревается, и вы чувствуете себя хуже. Выпейте 2-3 чашки воды за пару часов до аэробики. Затем в течение всего занятия, примерно каждые 10—15 минут, пейте по нескольку глотков, и лучше всего — очищенную питьевую воду.

Главный принцип вашего поведения после занятий — не спешить, попытайтесь обмануть аппетит. Примите душ и расслабьтесь. Выпейте холодной воды. Это восполнит потерянную в течение занятия влагу. Ужин должен состоять из пищи, богатой углеводами и бедной жирами и белками. Количество калорий на ужин после занятий аэробикой должно быть минимальным. Если используете масло, отдавайте предпочтение растительному. Питайтесь разнообразно.

Энергетически богатые продукты надо употреблять в первой половине дня, а более легкие — во второй. Главное правило: в течение дня вы должны тратить калорий больше, чем потребляете с пищей. Любая диета может дать только кратковременный результат. Хорошая форма на длительное время — это разумный подход к питанию плюс регулярные физические нагрузки. Не стоит изнурять себя голодом и сидеть на одном кефире. Вы должны хорошо питаться, иначе у вас не будет сил на тренировку.

Рекомендуют избегать очень жирной, очень соленой и очень сладкой пищи.

Диета без физической активности дает снижение веса, однако при этом ослабляются мышцы, обвисает кожа и замедляется обмен веществ. И происходит это таким образом, что похудение притормаживается, вплоть до полной остановки. Часто это бывает при соблюдении очень строгой диеты, которая сама по себе вызывает замедление обмена. С другой стороны, и без изменения концепции питания, одной лишь физкультурой от лишнего жира не избавиться.

Аэробика помогает худеть, чувствовать себя нормально и выглядеть еще лучше при условии соответствующего питания. В результате занятий спортом повышается устойчивость организма к глюкозе и менее ощутимы последствия избыточного выделения инсулина (гормона, способствующего ожирению). Это происходит, прежде всего, потому, что физические упражнения ускоряют процесс нормализации избыточного выделения инсулина. Кроме того, ученые доказали, что при занятиях спортом в организме сильнее вырабатывается тироксин, влияющий на скорость обмена веществ. Физические упражнения помогают организму вырабатывать энзимы - вещества, участвующие в расщеплении жира.

Очень важно также время занятий. Если вы занимаетесь 45 - 60 минут до завтрака, организм начинает сжигать жиры, потому что углеводов в мышцах "запасается" мало и из них энергии не почерпнешь. В результате вы становитесь стройнее. Кроме того, 45 - 60-минутные упражнения стимулируют ваш метаболизм в течение ближайших семи часов. Все это приводит к тому, что вы быстрее избавляетесь от лишнего жира.

Обратите внимание на организацию питания в день тренировки и в дни отдыха в зависимости от необходимости уменьшения или увеличения мышечной и жировой ткани.

1. В результате занятия предполагается снизить толщину жировых складок одновременно с увеличением силы и выносливости основных мышечных групп.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5—6 часов до занятия, однако желательно обеспечение нормой витаминов и клетчатки на этот день (200-500 г овощей);

- количество углеводов и жиров в течение суток — минимальное;

- количество воды (минеральной) или сока (натурального, не очень сладкого) — сколько хочется;

- за 30 - 40 минут до тренировки выпивается сладкий напиток (150—200 мл), съедается небольшой бутерброд или немного печенья;

- через 1,5—2 часа после тренировки принимается белковая пища (животные или растительные белки) — 50-100 г.

Если тренировка проводилась с утра, то последующие 10 часов можно употреблять только овощи и небольшое количество белковой пищи (50-100 г нежирного творога, мясо, яйцо, орехи).

Если тренировка проводилась вечером, то на ночь лучше съесть немного фруктов или нежирную молочную пищу. Общая калорийность в этот день должна составлять 50-75% от суточной нормы. В дни между тренировками питание обычное, сбалансированное.

Примерное распределение пищи в течение дня:

* завтрак: белковая пища и овощи;
* обед: основная часть суточной нормы углеводов и жиров;
* полдник: фрукты, сухофрукты;
* ужин: растительные белки, овощи, нежирные молочные продукты.

2. В результате занятия предполагается уменьшить мышечную массу и подкожный жир.

Такая необходимость может возникнуть у женщин, которые обладают хорошим природным здоровьем, но невоздержанны в еде. В результате постоянные тренировки приводят к избытку мышечной ткани. Такая методика питания будет полезна также для женщин, обладающих "мужским" гормональным профилем, и бывшим спортсменкам для снижения мышечной массы. Общее правило питания — сниженное количество белков и жиров животного происхождения. Мышцы являются базой для незаменимых аминокислот. Они могут использоваться для поддержания анаболических процессов в жизненно важных органах (сердце, мозг). Тренировка и использование внетренировочных факторов (массаж, биомеханическая и электростимуляция мышц) облегчают "освобождение" аминокислот, а низкобелковая пища не позволяет восстановиться разрушенным белкам мышц в дни отдыха.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5-6 часов до занятия, однако следует обеспечить организм нормой витаминов и клетчатки на этот день (200-500 г овощей);

- количество углеводов и жиров в течение суток — минимальное;

- количество воды (минеральной) или сока — сколько хочется;

- за 30—40 минут до тренировки — сладкий напиток (150—200 мл) или немного фруктов;

- во время тренировки можно выпить небольшое количество воды;

- в течение 3 часов после тренировки есть нельзя, после этого — фрукты и овощи.

В дни между тренировками питание обычное. Прием пищи, содержащей белки животного происхождения, исключается в течение 12-24 часов до и после тренировки.

Примерное распределение пищи в течение дня:

* завтрак: углеводы (фрукты и сухофрукты);
* обед: основная часть суточной нормы белков и жиров;
* полдник: фрукты и сухофрукты;
* ужин: растительные белки, овощи.

В течение недели допускается только один день, когда можно съесть 100—150 г белковой пищи животного происхождения для профилактики белкового голодания жизненно важных органов. Такое жесткое ограничение касается только белков животного происхождения. Белки растительного происхождения вы можете употреблять во все дни, кроме тренировочных.

3. В результате занятия предполагается увеличить объем мышц и сохранить количество подкожного жира.

Питание с целью создания условий для увеличения объема мышц должно характеризоваться увеличенной долей легкоусвояемых белков. В день тренировки количество белков должно превосходить среднесуточную норму на 30—50%.

В день тренировки:

- утром потребляется пища, богатая углеводами, рекомендуются фрукты;

- за 2—3 часа до тренировки съесть 50—100 г белковой пищи (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобовые);

- через 1,5-2 часа после тренировки съесть такую же порцию белковой пищи, но другого состава. Рекомендуется 20-50 г чистого протеина;

- вечером — пища, богатая белками растительного происхождения, овощи.

В последующие дни рекомендуется:

* утром — белковая пища,
* в обед — углеводы и жиры,
* вечером — белки и овощи, которые легко усваиваются.

Желательно не смешивать в одном приеме пищи белок и продукты, богатые сахарами и крахмалом.

4. В результате занятия предполагается увеличить объем мышечной и жировой ткани.

Потребление калорий с пищей должно на 10—20% превышать энергозатраты организма.

Питание в день тренировки:

- утром полноценный завтрак (углеводы, жиры, фрукты);

- обед — белки животного и растительного происхождения,овощи, жиры растительного происхождения;

- вечером — смешанная диета с легкоусвояемыми белками растительного происхождения;

- после тренировки через 30—45 минут принимается небольшая порция легкоусвояемой углеводной пищи. Через 1,5—2 часа — порция легкоусвояемых белковых продуктов или протеина. Потребление соков и воды не ограничено.

Заключение

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика- это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

* общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.
* объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.
* сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.
* повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.
* укрепляется костная система
* аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.
* повышается работоспособность.

Аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.

Используя разнообразные программы аэробики можно получить максимум пользы за минимум времени. Для достижения вышеперечисленных результатов 90 минут занятий аэробикой в неделю вполне достаточно.

Но для того чтобы добиться и закрепить стойкий эффект от занятий аэробикой, необходимо в какой-то мере сделать занятия спортом своим образом жизни. Бессистемные занятия не принесут особой пользы, а даже, напротив, могут навредить здоровью. Интенсивность физических нагрузок должна быть регламентирована и соответствовать возможностям организма.

Список использованной литературы

1. Т. Лисицкая, Л. Сиднева. «Аэробика. Теория и методика». 2002г. Том 1. <http://www.sibfitness.ru>

2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. -124 с.

3. Система нормативных документов в строительстве. Свод правил по и строительству. Физкультурно-спортивные залы. СП 31-112-2004 часть 1. /

4. <http://www.derev-grad.ru>

5. <http://www.seedlife.ru/about_good_yet/fitnes-pitanie/>

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

7. <http://www.fitn.ru>

8. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс-путь к совершенству.- Ростов-на-Дону:изд-во «Феникс», 2001.-160с.

9. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса.- Пер. с англ. М. Котельниковой. - М.: Фаир-пресс, 2003.-368с.