

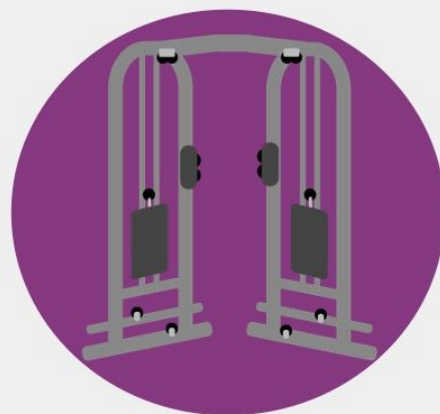
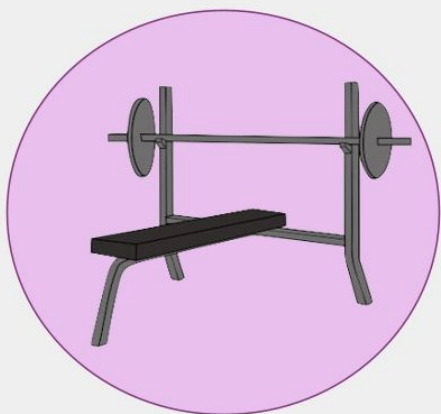
Урок физкультуры мистера Линды

Анатомическая адаптация



Обзор

Содержание, которое вы выучили в 7 классе



Что такое анатомическая адаптация

Scientific definition:

Это начальный этап физической подготовки, который обычно происходит после периода сидячего образа жизни и известен как подготовительный период. Его цель — подготовить каждую из этих физиологических систем (систему кровообращения, мышечную систему и дыхательную систему), которые претерпевают определенные адаптации, повышающие эффективность и возможности организма.

Wordbank

Сидячий образ жизни: (человека), склонного проводить много времени сидя; несколько неактивен.

Сердечно-сосудистая система: Система, обеспечивающая циркуляцию крови и лимфы по организму, состоящая из сердца, кровеносных сосудов, крови, лимфы, лимфатических сосудов и желез.

Мышечная система: все мышцы тела в совокупности, особенно произвольные скелетные мышцы.

Дыхательная система: Дыхательная система — это совокупность органов, которые позволяют человеку дышать и обменивать кислород и углекислый газ во всем организме.

Адаптации: процесс, посредством которого вид приспособляется к окружающей среде.

Эффективность: соотношение выполненной полезной работы.


Емкость: максимальное количество, которое что-то может содержать.



ТЕМП

Научное определение:

Темп - это умение бегать в пределах энергии и физической подготовки вашего тела. Поняв, насколько важно контролировать темп и совершенствовать свои навыки, вы сможете улучшить свою последовательность и установить новые личные рекорды.



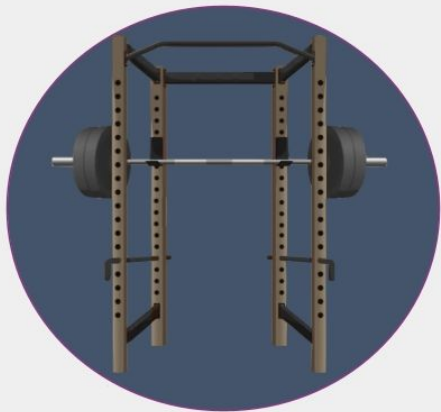
Диалоговые измерения энергозатрат

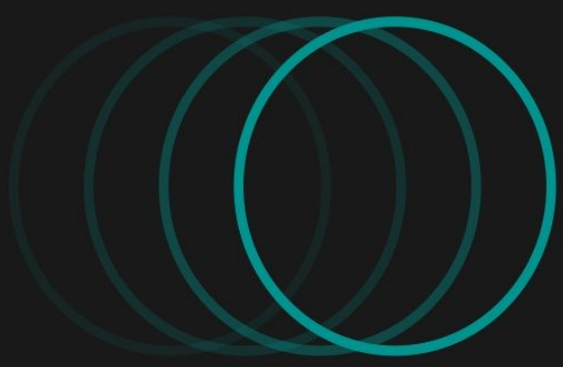
Научное определение:

Темп, в котором вы можете бежать и вести разговор. Если вы запыхались и не можете продолжить разговор, вам нужно замедлить темп.

НОВЫЙ КОНТЕНТ

Расширяем свои знания и
понимание к 8 классу.





Цели тренировки сопротивления

👉 Сила

Под мышечной силой понимается увеличение максимальной силы, которую мышца или группа мышц могут создать, преодолевая сопротивление. Для достижения мышечной силы низкий диапазон повторений с тяжелыми нагрузками (от **1 до 5** повторений в подходе с 80% до 100% от максимума в 1 повторении (1ПМ)) оптимизирует увеличение силы.

👉 Гипертрофия

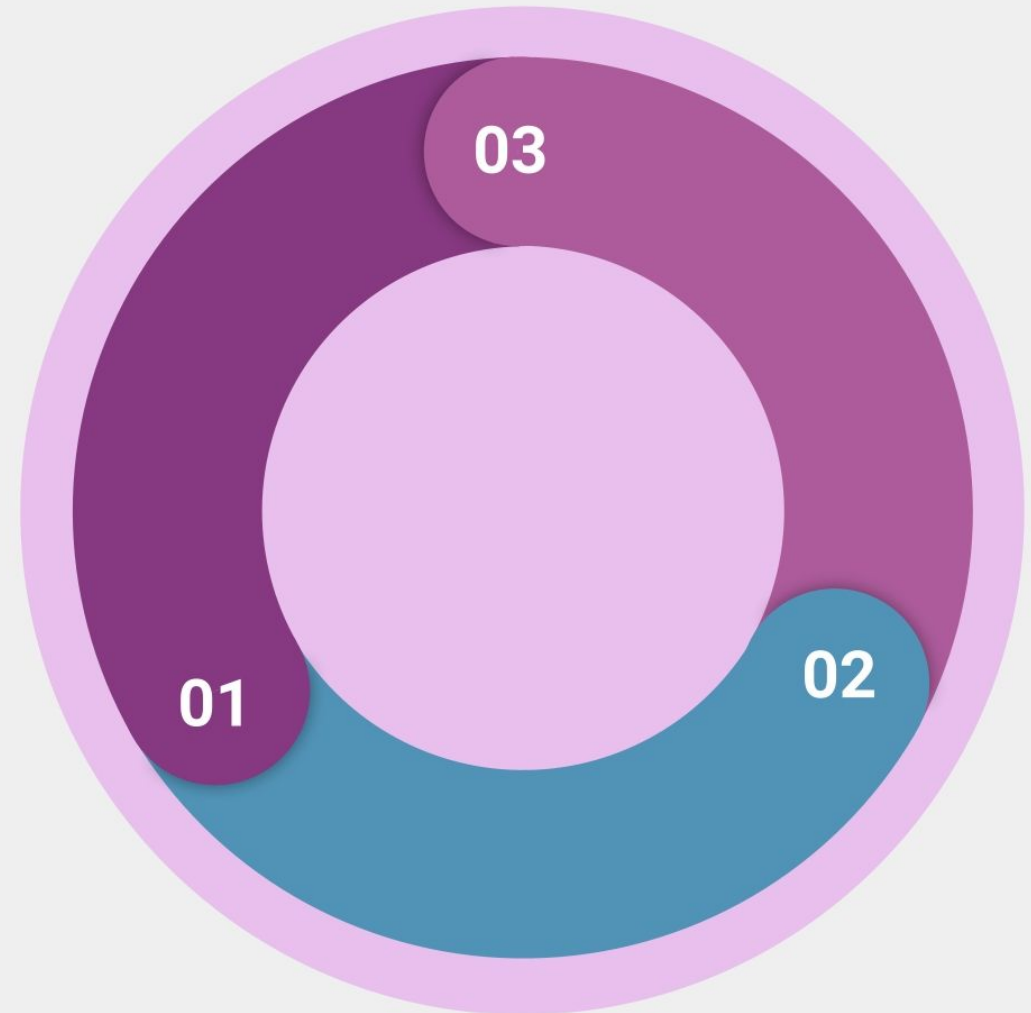
Гипертрофия мышц – это термин, обозначающий рост и увеличение размера мышечных клеток, цель которого – увеличить размер мышц. Для достижения мышечного роста умеренный диапазон повторений с умеренными нагрузками (от **8 до 12** повторений в подходе с 60–80% от 1ПМ) оптимизирует гипертрофический прирост.

👉 Мышечная выносливость

Цель мышечной выносливости – улучшить способность мышцы или группы мышц выдерживать повторяющиеся сокращения в течение длительного периода без усталости. Другими словами, основное внимание уделяется увеличению способности мышц выдерживать непрерывную или повторяющуюся работу с течением времени. Для достижения мышечной выносливости высокий диапазон повторений с легкими нагрузками (**15+** повторений в подходе с нагрузкой ниже 60% от 1ПМ) оптимизирует локальное улучшение мышечной выносливости.

Разделение тренировок с отягощениями

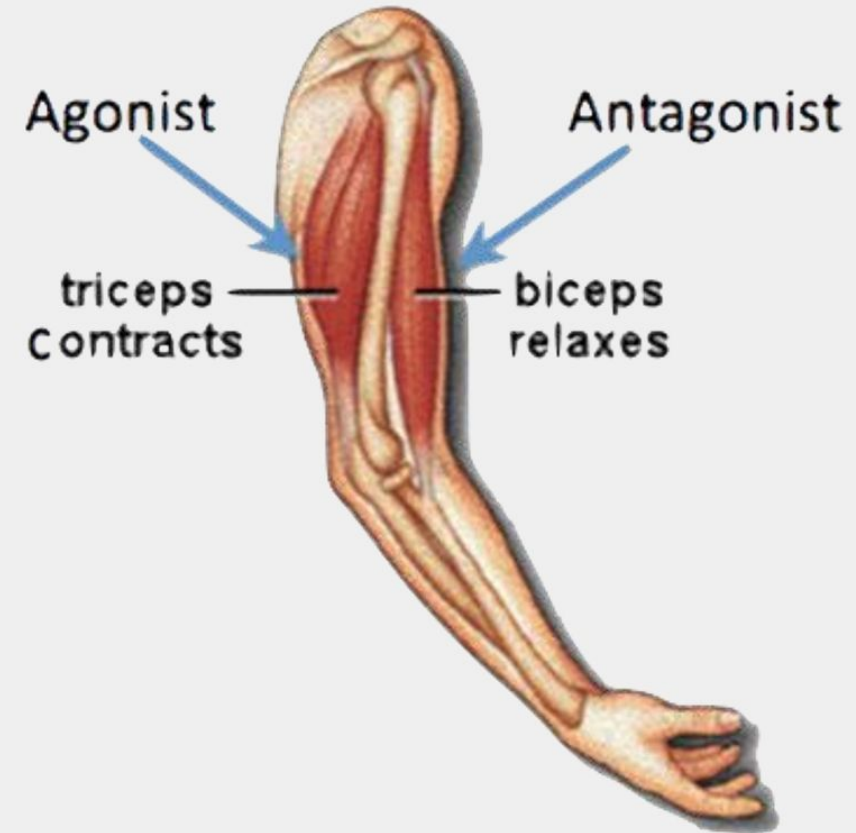
Разделение тренировок с отягощениями распределяет ваши тренировки по определенным дням, ориентированным на разные группы мышц или движения. Это позволяет вам сосредоточиться на отдельных областях, обеспечивая оптимальный отдых и восстановление при максимальной интенсивности тренировок.



Агонист - Тренировочный сплит антагониста

Научное определение:

Тренировка агонистов и антагонистов включает в себя совмещенные упражнения, поочередно воздействующие на многослойные мышцы. Этот подход увеличивает приток крови к определенным областям тела, прорабатывая сокращающиеся (агонисты) и расслабляющие (антагонисты) мышцы, а затем чередуя следующие упражнения на целевые мышцы.



Трехдневный
Агонист -
Разделенная
Организация
Антагонистов

1

Грудь и спина

2

Оружие

3

Нижняя часть
тела

Тренировка ног-толканий-сплит

Организация трехдневного сплита

- 1 Push (Chest + Triceps)
- 2 Pull (Back + Biceps)
- 3 Legs and Shoulders

Научное определение:

В этом разделе ваши тренировки разделены на три отдельные категории: упражнения на толчки, упражнения на тягу и упражнения для ног и плеч. Этот метод стратегически нацелен на определенные группы мышц, подчеркивая при этом модели движений, связанные с действиями каждой группы мышц. Одним из основных преимуществ этого сплита является возможность объединять мышцы в пары на основе схемы их сокращения и расслабления. Включая упражнения, нацеленные на основные и второстепенные мышцы, эта мышечная пара позволяет вам воспользоваться преимуществами синергетических движений.

Спортивная специфика в Программы тренировок с сопротивлением

Спортивная специфика тренировок с отягощениями подразумевает разработку программ силовой и физической подготовки, которые соответствуют требованиям и движениям конкретного вида спорта. Концепция спортивной спецификации признает, что разные виды спорта включают уникальные модели движений, группы мышц, энергетические системы и требования к производительности. Таким образом, программы тренировок должны быть направлены на улучшение физических качеств и способностей, которые имеют непосредственное отношение к спорту, что в конечном итоге приведет к улучшению результатов спортсмена.





**RHMS Фитнес-челлендж
Golden Eagle /
Президентский и
национальный фитнес-
челлендж**



ROLLING HILLS
MIDDLE SCHOOL

Занятия по фитнесу и стандарты «Беркут» для 8-го класса

Студентам понадобится Golden Eagle во всех 5 областях фитнес-

Фитнес-центр	Золотой орел	Передовой	Опытным	Базовый	Требуется улучшение
Миля Бег	Внизу - 9:25	9:26-10:00	10:01-10:30	10:31-13:00	13:01 - Высшее
ПЕЙСЕР	62 - Выше	52 - 61	40 - 51	30 - 39	Ниже - 29
Отжимания	27 - Выше	17-26	12-16	9 - 11	Ниже - 8
Подтягивания	2 - выше		1		0
Вис на согнутых руках	14 секунд - выше	11 секунд - 13	8 секунд - 10	5 секунд - 7	Ниже - 3 секунды
Челночный бег	Ниже - 10,9	11 - 11,3	11,4 - 11,8	11,9 - 12,2	12.3 - Высшее
Приседания	37 - Высшее	39 - 54	30 - 38	25-39	Ниже - 24
Сиди и дотягивайся	27 - Выше	23 - 26	19 - 22	12-18	Ниже - 11



Президентские/национальные мероприятия и стандарты по фитнесу для 8-го класса

Студентам потребуется президентский или национальный сертификат во всех 5 областях фитнес-тестирования.

Премия	Возраст	ФАХ	Подтягивания	Сидеть и дотягиваться	Миля	Отжимания	Приседания	Челночный бег
Президентский	13	Н/Д	4	35	7:30	30	49	9,8
Президентский	14	Н/Д	6	38	7:12	30	51	9,6
Национальный	13	15 секунд	2	28	9:15	17	39	10,6
Национальный	14	17 секунд	3	30	9:00	17	41	10,5

