

(Слайд 1) Здравствуйте, уважаемые члены экзаменационной комиссии! Вашему вниманию предлагается выпускная квалификационная работа на тему – **«ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА».**

(Слайд 2) Цель выпускной квалификационной работы – теоретически обосновать методику тренировочных занятий по атлетической гимнастике, направленную на снижение веса у женщин 30-40 лет.

Достижению цели способствовали задачи исследования, представленные на слайде презентации.

(Слайд 3) Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа-упражнения без отягощений и предметов, -включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Вторая группа-упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающихся в перемещениях собственного тела. Третья группа-упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивные мячи, эспандеры и пр. Четвертая группа-упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Пятая группа-упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Шестая группа-упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

(Слайд 4) Рассмотрим общие правила организации тренировочного процесса с целью избавиться от лишних килограммов.

- конечный результат зависит от многих факторов, а также индивидуальных особенностей человека. В среднем можно рассчитывать на потерю 1-3 килограммов жировой массы в месяц.

- во время занятий активизируется обмен веществ и увеличивается расход энергии организмом, но надо помнить, что жир начинает расщепляться через 30- 40 минут активной тренировки. Отсюда следует, что эффективное занятие для сброса веса должно быть от 60 до 90 минут.

Краткосрочные тренировки (менее 30 минут) не будут способствовать избавлению от лишнего веса. В течение всей тренировки надо следить за тем, чтобы было учащенное дыхание и сердцебиение.

- занимаясь атлетической гимнастикой для сброса веса, надо очень аккуратно и постепенно увеличивать нагрузку. Стремясь как можно быстрее похудеть, многие люди чрезмерно нагружают мышцы - это может привести к повышенной усталости, депрессии и отсутствию результата.

- для естественного сброса веса очень важен полноценный отдых (сон) в течение 6-9 часов.

- необходимо так организовать тренировки, чтобы за неделю проработать по два раза каждую большую мышечную группу организма

- рекомендуется использовать два вида тренажера. Кардиотренажеры-беговая дорожка, гребной тренажер, велотренажер - максимально подходят для тех, кто хочет похудеть.

(Слайд 5) Постоянство в тренировках является ключом к успеху. Как получить наилучшие результаты от тренинга:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;
- вначале тренируйтесь три раза в неделю, через день;
- упражняйтесь каждый день в одно и то же время;
- питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами;
- больше пейте воды.

(Слайд 6) От числа повторения зависят специфические тренировочные результаты. Низкое число повторений (1-5) развивает главным образом силу и мощность, среднее число повторение (8-12) обеспечивает рост мышечных объемов, улучшает рельеф мышц и локальную выносливость, тогда как высокое число повторений (более 15) развивает мышечную выносливость и их рельеф, и в меньшей степени-прирост объема мышц. При выполнении большой частоты повторений (более 20), тренируясь круговым методом без пауз для отдыха между подходами, тренируется выносливость сердечно-

сосудистой системы. Тренироваться надо всесторонне, что означает выполнение различных подходов и повторений для физической подготовленности и развития.

(Слайд 7) Известно четыре правила, с помощью которых можно прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга. Эти правила должны применяться лишь после завершения выполнения базовых упражнений и программ, и позади будут шесть месяцев упорного базового тренинга.

1. Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.
2. Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.
3. Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами.
4. Увеличение числа подходов к каждому упражнению.

(Слайд 8) Первая тренировочная программа.

Если предельный вес отягощения в каком-либо упражнении равен 25 кг, то тренироваться нужно примерно по такому плану: 10/15, 25/2, 15/15, 17.8, 20/2, 15/6. Количество повторений и подходов увеличивать надо постепенно. Количество повторений в каждом подходе должно быть предельным. После 20-30 тренировочных дней нужно устроить двух-трехдневный отдых. Все отягощения нужно увеличивать и снижать от 2,5 кг до 17.5 кг.

Вторая тренировочная программа.

Для разных мышечных групп используют комплекс упражнений из 5-10 упражнений. Весь комплекс выполняю с небольшими перерывами между упражнениями (20-30 сек). После проделанного комплекса следует отдых 5 мин. Занимающиеся чередуют медленный, средний и быстрый темп выполнения упражнений и следят за правильностью выполнения.

(Слайд 9) Третья тренировочная программа.

Применяется для регулирования веса тела. Основное средство: упражнения с отягощением. Используют малое количество повторений, причем упражнения выполняются с варьированием скорости. Например, в замедленном темпе выполняют пять повторений в среднем 5 раз, в быстром

до 2-х раз. После каждого подхода следует увеличивать вес отягощения на 5 кг и сбрасывать на 2,5 кг.

Четвертая тренировочная программа.

Атлетики приступают к выполнению упражнений с таким весом, который могут поднять 5-6 раз легко и не спеша. Постепенно количество повторений доводят до 10-15 раз, затем снова увеличивают вес отягощения с таким расчетом, чтобы поднять вес 5-6 раз.

(Слайд 10) Пятая тренировочная программа

Упражнения выполняют с таким весом, который могут поднять (3-4 раза). Постепенно количество повторений доводят до 7-8 раз, затем снова увеличивают вес отягощения настолько, чтобы иметь возможность поднять его сначала 3-4 раза, а затем 7-8 раз.

Шестая тренировочная программа

Вначале используют отягощение предельного веса с однократным подъемом, затем вес последовательно снижают на 5 кг и поднимают предельное число раз. Эту программу тренировки можно применять и в обратном порядке: начиная с меньшего веса и заканчивая предельным весом.

(Слайд 11) Таким образом, цель работы достигнута. Спасибо за внимание! Доклад окончен.