

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
**«ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И
МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель – теоретически обосновать методику тренировочных занятий по атлетической гимнастике, направленную на снижение веса у женщин 30-40 лет.

Задачи:

1. Провести анализ теоретической и практической разработки вопроса.
2. Изучить особенности снижения веса у женщин 30- 40 лет.
3. Разработать методические рекомендации для коррекции массы тела у женщин 30-40 лет с использованием средств атлетической гимнастики.

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 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.

Общие правила организации тренировочного процесса с целью избавиться от лишних килограммов:

Конечный результат зависит от многих факторов, а также индивидуальных особенностей человека.

Во время занятий активизируется обмен веществ и увеличивается расход энергии организмом, но надо помнить, что жир начинает расщепляться через 30- 40 минут активной тренировки.

Занимаясь атлетической гимнастикой для сброса веса, надо очень аккуратно и постепенно увеличивать нагрузку.

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.

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 тоже время;

Питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами;

Больше пейте воды.

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

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.

Четыре правила, с помощью которых можно прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга:

Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.

Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.

Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами.

Увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Первая и вторая тренировочная программы:

Первая 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 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.

Третья и четвертая тренировочная программы:

Третья 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 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.

Пятая 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 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.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!