ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Студентки: Бадьиной Александры
Группы 1ПСО-12

Сущность фитнеса

Сегодня много людей страдают различными заболеваниями, связанными с сердечно-сосудистой системой, обменными процессами, лишним весом и т. п. Первоочередной причиной является малоподвижный образ жизни . Решить данную проблему возможно регулярно занимаясь физическими упражнениями .

Специфика фитнеса именно и состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры .

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом

упражнений, их объем и интенсивно ься на индивидуальные особенности.

Задачи исследования

Цель исследования – проверить эффективность методики оздоровительной силовой тренировки женщин на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса.
Исходя из целей исследования, нами ***были поставлены следующие задачи***:
Изучить состояние проблемы силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом.
Выявить исходный уровень силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом.
Разработать методику проведения занятий по силовой подготовке девушек и женщин, занимающихся фитнесом.

Методика проведения занятий

Распределение женщин по группам с разной степенью физического развития и силовой подготовленности, способствует решению задач каждого цикла предлагаемой программы .
Во всех циклах оздоровительной силовой тренировки женщин используются тренажерные устройства.

Статодинамический комплекс №1

Для людей, у которых в основе их трудовой деятельности лежит локальная выносливость нижних конечностей (официант, охрана, почтальон и т.п.) 1 комплекс (новичок):

1. сет (три-сет)

1) На грудные мышцы (большая грудная мышца) – сведение рук на тренажере (пек-дек).
2) На сгибатели мышцы плеча (бицепс плеча, плечевая мышца) – сгибание рук стоя на нижнем блоке.
3) На мышцы передней поверхности бедра (четырехглавая мышца бедра) – разгибание ног в тренажере.

2. сет

1) На мышцы спины (широчайшая, большая круглая, большая ромбовидная мышца) – тяга в наклоне к поясу нижнего блока (обратным хватом).
2) На разгибатели мышц плеча (трицепс плеча) – разгибание рук в тренажере стоя.
3) На мышцы задней поверхности бедра (полуперепончатая, полусухожильная мышца, бицепс бедра) – сгибание ног в тренажере лежа.

3. сет

1) На мышцы плечевого пояса (дельтовидная мышца) – отведение рук в стороны на нижнем блоке.
2) На мышцы брюшного пресса (прямая и наружная косая мышцы живота) – скручивание.
3) На приводящие мышцы бедра (тонкая, большая приводящая, длинная приводящая, гребенчатая мышца) – сведение ног в тренажере сидя.

2 комплекс (продвинутый)

1. сет (три-сет)

1) На мышцы груди и плечевого пояса (большая грудная, дельтовидная (передняя часть), трицепс плеча, локтевая мышца) – жим гантелей лежа.
2) На мышцы плечевого пояса и предплечья (дельтовидная (передняя часть), бицепс плеча, плечевая мышца, плечелучевая мышца) – сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье.
3) На мышцы спины, задней поверхности бедра и ягодичных мышц (мышца разгибающая позвоночник (под апоневрозом), большая ягодичная, полусухожильная, полуперепончатая, бицепс бедра) – становая тяга на прямых ногах с гантелями.

2. сет

1) На мышцы плеча и спины (большая круглая мышца, широчайшая мышца спины, бицепс плеча, плечелучевая мышца) – тяга вертикального блока к груди.
2) На мышцы разгибатели плеча (трицепс плеча) – французский жим, стоя с рукояткой вертикального блока.
3) На мышцы задней поверхности бедра и голени (бицепс бедра, икроножная мышца) – сгибание ног в тренажере лежа.

3. сет

1) На мышцы плечевого пояса (дельтовидная, трицепс плеча) – жим гантелей сидя.
2) На мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедра (прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра) – обратные скручивания.
3) На мышцы бедра и ягодичную мышцу (четырехглавая, длинная приводящая, тонкая мышца, большая приводящая, средняя ягодичная, большая ягодичная мышца) – плие – приседания.

Статодинамический комплекс №3

Для людей занимающихся любительским и соревновательным бодибилдингом. Этот комплекс направлен на развитие отстающих групп мышц у атлета, которые не поддаются традиционным тренировочным нагрузкам. Статодинамические упражнения включаются в обычный тренировочный комплекс, но выполняются только отдельно, а именно в тот день, когда тренинг направлен на развитие именно этой (слаборазвитой) мышечной группы. Замечу, что упражнения не объединены в три-сеты и могут выполнятся не до «отказа», а лишь до «жжения», т.к. анаболический фон у этих людей и [illegible] ических средств.

БАЗОВЫЙ ЦИКЛ

ИЗУЧЕНИЕ: индивидуальной приспособляемости к физическим нагрузкам; индивидуальной способности к обучению двигательным действиям; индивидуальных особенностей занимающегося для дальнейшей адаптации к предлагаемой методике.

ОПТИМИЗАЦИЯ: массы тела; телосложения; уровня физической подготовленности; психического состояния.

ФОРМИРОВАНИЕ: осознанной необходимости здорового образа жизни; потребности в регулярной двигательной активности; положительного психоэмоционального восприятия силовой тренировки

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: адаптационных процессов; функционального состояния; физических качеств; интегрированной подготовки.
- ФОРМИРОВАНИЕ: изменение массы тела; телосложения; эмоциональной устойчивости; устойчивой потребности в регулярной силовой тренировки.
- ОПТИМИЗАЦИЯ: состояние здоровья; состояние опорно-двигательного аппарата.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

НАПРАВЛЕН НА:

- выведение функций организма на новый уровень по сравнению с исходным;
- оптимизация функциональной, физической и технической подготовленности;
- формирование красивого телосложения, эстетически сложенной мускулатуры;
- оптимизация состояния здоровья.

Примеры

Статодинамический комплекс на развитие мышц груди.
1) Жим штанги лежа на горизонтальной скамье – 5 подх.
2) Жим гантелей лежа на наклонной скамье – 5 подх.
3) Разведение гантелей лежа – 5 подх.
4) Жим штанги узким хватом – 5 подх.
Статодинамический комплекс на развитие сгибателей плеча.
1) Сгибание рук со штангой стоя – 5 подх.
2) Сгибание рук на скамье «LARRY-SCOTT» - 5 подх.
3) Сгибание рук с гантелями хватом «молоток» - 5 подх.
4) Сгибание рук с рукоятками верхних блоков – 5 подх.
Отдых между подходами 1-2 мин., между упражнениями 5 мин., заполняется легкой аэробной работой

Спасибо за внимание!