Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Выполнила:
Муцкая Ольга
1ПСО12

Фи́тнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая подготовленность организма человека.

Силовая подготовка — представляет собой комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышечной массы, изменение формы тела и коррекцию недостатков фигуры. Силовые упражнения позволяют наращивать мышцы, прорабатывать их силуэт, улучшая внешний вид тела.

Основные достоинства силовых тренировок для девушек:

- Укрепление костей и мускулов. Силовые виды спорта хорошо закаляют тело, и это помогает в дальнейшем избегать травм.

- Сжигание подкожного жира. Появляется возможность избавиться от лишних килограмм, при этом не навредив своему здоровью.

- Создание красивой фигуры. Прокачав отстающие группы мышц можно значительно улучшить внешний вид вашего тела.

- Набор массы. Некоторые женщины очень худощавы и не могут набрать вес. Тренировки помогут набрать мышечную массу.

Перед тем, как кардинально изменить свою жизнь и начать строить идеальную фигуру, нужно сделать некоторые вещи, а именно:

- Перестроить свой рацион. Необходимо распределить белки, углеводы и жиры таким образом, чтобы организм получал необходимое количество строительного материала и энергии.

- Подумайте по поводу отдыха. После усердных тренировок телу нужно время на восстановление. Определите день, который будет посвящен спокойствию.

- Продумайте разминку перед тренировкой. Это один из важнейших шагов, ведь разминка помогает вам уберечь себя от травм.

СИЛОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ

Такой вид силового тренинга подходит тем, кто хочет за короткое время эффективно проработать все основные или отдельные группы мышц. Длительность занятий не превышает 40-50 минут, темп выполнения упражнений задается инструктором. Преимуществами силового тренинга в группе являются командный дух и соревновательный элемент в качестве дополнительной мотивации для ленивых спортсменов.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

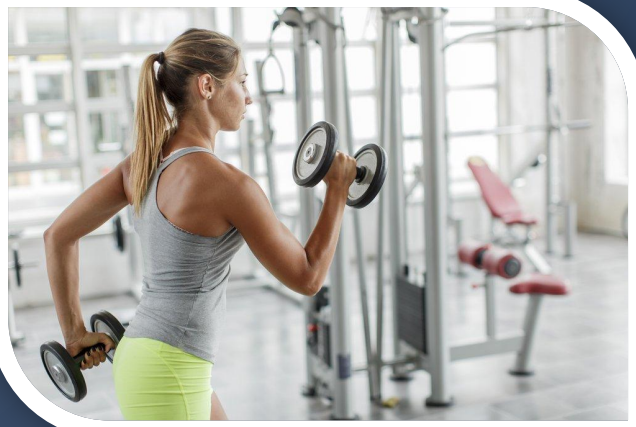
Спортсмены, которые по тем или иным причинам не хотят тренироваться в группе, могут выбрать индивидуальный тренинг. Упражнения выполняются в зале или домашних условиях на тренажерах или со свободными весами. Последовательность упражнений, темп и вес спортсмен выбирает самостоятельно.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ЧАСТОТА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Во время силовой тренировки происходят микротравмы мышц, и телу нужно время, чтобы восстановиться.

Тренировка считается эффективной, если ее продолжительность не превышает 1 часа.

Специалисты считают, что данного времени достаточно, чтобы проработать необходимые мышцы и запустить процесс жиросжигания.



ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

- Не следует игнорировать завтрак. Полноценный завтрак позволяет эффективно тренироваться, избегая неприятного чувства голода.
- Дробное питание. Спортсменам рекомендуется питаться как можно чаще небольшими порциями, разбивая дневной рацион на 5-6 приемов.
- Включение в рацион белка, свежих овощей и фруктов, полезных жиров. Исключение сладостей, выпечки, газированных напитков, алкоголя.
- Достаточное потребление свежей воды.

Вывод о пользе силовых тренировок

- ✔ Силовая **тренировка — лучший способ сжигания жира**
- ✔ **Силовая тренировка повышает уровень метаболизма**
- ✔ **Силовая тренировка укрепляет силу воли**
- ✔ **Силовая тренировка повышает гибкость**
- ✔ **Силовая тренировка способствует уменьшению объемов**
- ✔ **Силовая тренировка укрепляет всё тело**
- ✔ **Силовая тренировка полезна для сердца**