Исследование силовой подготовки девушек и женщин занимающихся фитнесом

Семенкова Анна 1ПСО12

16.06.2020

Сущность фитнеса

- В Советском Союзе понятия «фитнес» не существовало вплоть до конца 80-х годов прошлого века. Известен был только спорт и физическая культура. Общедоступность занятий стала опорой для благополучия советского спорта. Любой человек, независимо от возраста, мог бесплатно посещать различные спортивные секции. Одаренные дети имели возможность дальше двигаться по карьерной спортивной лестнице, а прочие могли без ограничений совершенствовать свою физическую форму.
- В тяжелые времена конца 80-х – начала 90-х, развитие спорта в стране практически прекратилось, спортзалы и стадионы стали ветшать и рушиться, методическая работа сошла на нет, не стало новых инженерных разработок в области создания спортивного оборудования.

Физиологические механизмы силовой тренировки

- Тренировочный процесс в фитнесе рассматривается многими специалистами как творческая деятельность. Однако и специалистам трудно сколько-нибудь научно обоснованно вести научно-тренировочную работу, так как теория и методика спорта фитнеса пока еще находятся на эмпирической стадии развития, в рамках которой в принципе невозможна научная разработка индивидуализированных методических рекомендаций. Эмпирический опыт не раскрывает сущности явлений, а использование для построения тренировочного процесса известных, устаревших положений спортивной физиологии часто приводит к неточным выводам.

- Практически во всех случаях лимитирующим звеном в повышении функциональных возможностей организма является локальная мышечная работоспособность, однако, проблема ее развития остается вне внимания исследователей. Больше рассуждают об общей работоспособности, общей алактатной, гликолитической и аэробной мощности. Причем все рассуждения строятся в лучшем случае на основе простейшей модели организма человека, которая включает в себя пул молекул АТФ и три-четыре механизма для ресинтеза: креатинфосфатный, анаэробный гликолитический (лактатный), аэробный гликолитический и окисление жиров. В такой модели нет конкретных мышц, нет МВ. «упущена» физиология с ее законами.

Методические основы силовой тренировки

- В большинстве исследований найдено, что синтез митохондриальной РНК ускоряется уже через 1-2 часа после начала аэробной работы. Однако в первые 10-12 дней тренировки ОП мышц не меняется, но выявлены адаптационные сдвиги в дыхательном контроле внутри митохондрий, в пиковом кровотоке, в углеводном и липидном обмене внутри МВ. Также доказано, что активности окислительных ферментов интенсивно повышается в течении первых 1-3 месяцев, а потом происходит стабилизация этого показателя, если тренировочный стимул не меняется

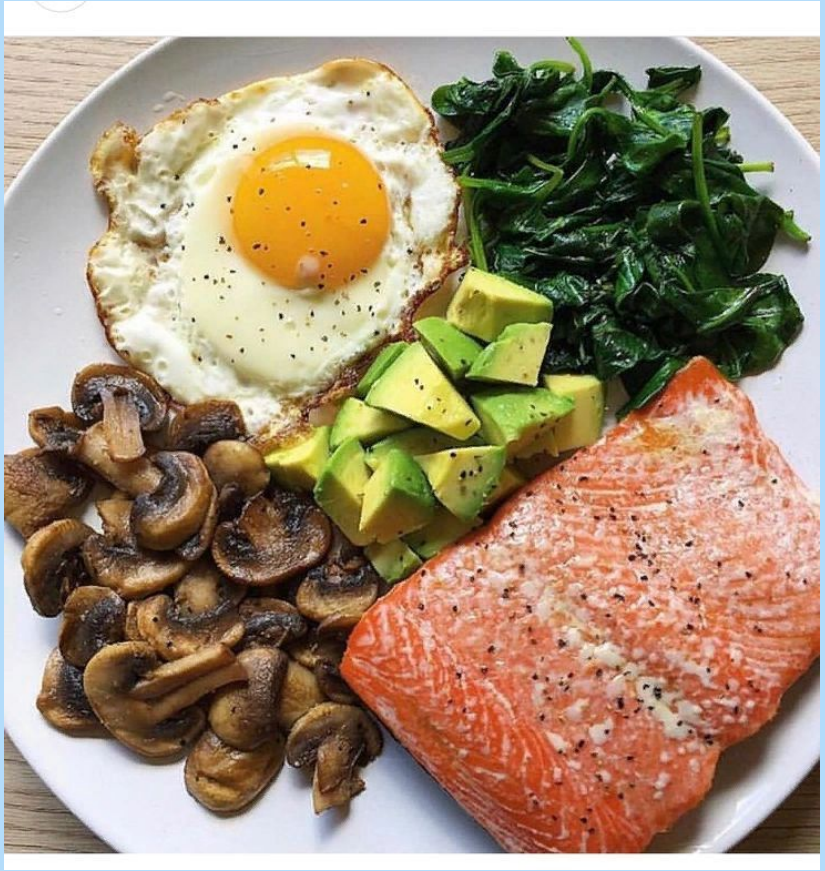
Аэробная тренировка

- Наиболее эффективное сочетание – две статодинамические тренировки и две аэробные в неделю. Длительность последних – 30-45 минут. Но занятия должны проводиться в разные дни! Наиболее эффективный из «мягких» режимов тренировки – на уровне «порога комфортности», то есть когда клиент ощущает нагрузку, дышит достаточно глубоко, но без отдышки. Дыхание через нос. Повышение частоты дыхания и желание открыть рот – критерий того, что оптимальная интенсивность превышена! ЧСС – 120-150 уд/мин.

Планирование тренировочного процесса

- Планировать тренировочный процесс можно на основе широко используемых в спорте принципов цикличности с выделением недельных – микроциклов, месячных – мезоциклов и полугодичных – макроциклов. В макроцикле (например, полугодичном) целесообразно выделить этапы:
- - переходный (втягивающий) – 1 мезоцикл (осень);
- - набора формы – 2 мезоцикла (осень, зима) - поддержания формы – 2 мезоцикла (весна, лето);
- - активного отдыха – 1 месяц (лето).
- Структура мезоцикла – стабильна 3 недели – нагрузочные микроциклы, 1 неделя – разгрузочный микроцикл (активного отдыха).
- На первом, переходном этапе оптимальная недельная программа нагрузочного микроцикла может выглядеть следующим образом:
- - большой (основной) тренировочный комплекс (статодинамический комплекс 35-60 мин.) – 2 раза в неделю. Никакая другая физическая нагрузка в этот день не применяется.
- Микроцикл активного отдыха – обязательная составляющая тренировочного процесса. Например, могут проводиться занятия по спортивным играм, танцам, аэробике, плаванию,

- На втором этапе набора формы, структура мезоциклов та же – 3+1. Это основной этап тренировки, обеспечивающий достижение хорошего физического состояния. Применяются: - большой (основной) тренировочный комплекс (статодинамическая тренировка 55-75 мин.) – 2 раза в неделю.
- После основного комплекса можно выполнить несколько подходов на наиболее интересующие мышечные группы - аэробная тренировка – 2 или 3 раза в неделю (30-60 мин.)
- На третьем этапе поддержания формы, общая величина нагрузки может быть снижена, так как для поддержания формы требуется меньше усилий. Применяются:
- - большой (основной) тренировочный комплекс (55-75 мин.) – 1-2 раза в неделю;
- - аэробная тренировка – 2 раза в неделю (30-45 мин.).
- Во время зимнего или летнего мезоцикла активного отдыха лучше вообще не использовать статодинамические тренировки, а переключиться на любой другой вид физической активности, включая отдых на реке, море, даче и т.п.

Организация питания в день тренировки

- Под «днем тренировки» подразумевается день статодинамического тренинга. В день аэробной тренировки питание обычное. Ниже представлены основные случаи, встречающиеся на практике по целенаправленному регулированию состава и массы тела.
- Первый случай . Цель – снижение жирового компонента тела вместе с повышением силы и выносливости основных мышечных групп:
- В день тренировки:
- - прием пищи должен заканчиваться за 5-6 часов до занятия, однако желательно обеспечение нормой витаминов и клетчатки на этот день (200-500 г. овощей). Количество углеводов и жиров в течении суток – минимальное. Количество воды и сока (не очень сладкого) – сколько хочется.
- - за 30-40 минут до тренировки выпивается сладкий напиток (150-200 мл.), съедается немного овсяного печенья (1-2 шт.)
- - через 90-110 минут после тренировки принимается белковая пища (животные и растительные белки) – 50-100 г.