



ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Презентация подготовлена
студенткой группы 1ПСО12
Паршиной Анастасией

Фитнес

– одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

–это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют так же термин «положительное здоровье»





Специфика фитнеса 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, а также локально, поэтому подбор упражнений, их объем и интенсивность воздействия должны строго опираться на индивидуальные особенности.

Основы фитнеса

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 (четырёхглавая мышца бедра) – разгибание ног в тренажере.

Статодинамический комплекс №1



▶ 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.

Статодинамический комплекс №1

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

▶ 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 комплекс

▶ 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 (четырёхглавая, 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.
- ▶ Упражнения комплекса не объединены в три-сеты и могут выполняться не до «отказа», а лишь до «жжения», т.к. анаболический фон у этих людей итак завышен благодаря применению фармакологических средств.

Заключение

У женщин 25–35 лет, занимающихся фитнес-тренировкой силовой направленности на протяжении девяти месяцев, происходит

- ▶ нормализация веса тела,
- ▶ улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, п
- ▶ повышение уровня развития силовых качеств до «среднего» и «выше среднего» в соответствии с возрастными характеристиками.

Данные особенности динамики физического развития и силовых способностей женщин в процессе силовой фитнес-тренировки при использовании разных режимов работы (изотонического и динамического) можно использовать при построении и организации занятий в зависимости от уровня развития физических способностей, особенностей телосложения, интересов и потребностей женщин зрелого возраста.