

УДК 796-055.2

А.А. ДЕМЕНТЬЕВ

(alex_dementev192@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ*

Рассматриваются современные направления фитнеса, основы методики силовой подготовки девушек, занимающихся фитнесом, а также физиологические процессы, происходящие в организме девушек под влиянием силовых нагрузок.

Ключевые слова: силовая подготовка, тренировка, фитнес, нагрузка, принципы и методы подготовки.

Фитнес появился ввиду изменившихся потребностей современного человека в двигательной активности, стремления к здоровью и благополучию, и требований общества к уровню развития физических качеств современного человека [2].

Изучая теоретические основы и методики проведения занятий атлетической гимнастикой, как одной из форм физической культуры, нужно отметить, что в современном мире появились новые направления силового фитнеса. В настоящее время стали популярны такие направления силового фитнеса, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг и кроссфит. Силовые тренировки являются одним из видов физических упражнений с использованием сопротивлений. С надлежащим выполнением они обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние здоровья, в том числе укрепляют мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию; снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани; увеличивают метаболизм; улучшают сердечную функцию. Силовые тренировки влияют на осанку, самооценку и внешность человека в целом. С помощью упражнений с отягощениями можно исправить различные дефекты телосложения. Силовой фитнес обычно использует технику постепенного увеличения веса и разнообразные упражнения и типы оборудования для развития конкретных групп мышц [6].

Фитнес – отличный способ повышения физических качеств и улучшения здоровья. Таким образом, данная тема будет актуальна для специалиста в области физической культуры и спорта, который, в свою очередь, должен знать, что подход к подготовке мужчин и женщин будет не одинаков ввиду гендерных различий.

Задачи исследования:

1. Обобщить сведения научно-методической и специальной литературы о понятии «фитнес».
2. Рассмотреть особенности протекания физиологических процессов в организме девушек, занимающихся силовым фитнесом.
3. Описать основы методики силовой подготовки девушек в фитнесе.

Возникший в Америке термин «фитнес» достаточно быстро вошел в спортивную лексику и стал широко использоваться в России, т. к. символизировал не только прогрессивные изменения существовавших занятий физическими упражнениями, но и явился показателем стремления населения к благополучному будущему. На основании обзора и анализа научно-методической литературы можно констатировать, что термин «фитнес» употребляется в различных значениях: во-первых, фитнес определяется оптимальным уровнем развития физических качеств; во-вторых, фитнес представляет собой совокупность средств и методов, направленных на достижение физического развития; в-третьих, фитнес рассматривается как социальное явление [2, с. 12].

По результатам анализа литературы фитнес можно определить как добровольные систематические занятия физическими упражнениями, базирующимися на инновационных средствах, методах,

* Работа выполнена под руководством Даяновой М.А., кандидата биологических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

формах и технологиях, направленных на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья с целью повышения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности. В настоящее время фитнес имеет свои исторические этапы, отражающие его развитие в содержательном плане и формирование его теоретико-методологических основ. Существует большое количество разнообразных направлений фитнеса. Наиболее распространенными являются такие виды фитнеса как аэробика, тай-бо, пилатес, стрейчинг, каланетик, йога, шейпинг, бодифлекс. С развитием фитнес технологий в России происходит расширение видов фитнеса [10, с. 14].

В настоящее время существует множество разнообразных направлений фитнеса и разработанных по этим направлениям фитнес-программ. Рассматривая специфические особенности фитнес-программ, можно выделить ряд признаков, характеризующих современную научно обоснованную программу по фитнесу:

- 1) направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня развития, физической дееспособности);
- 2) инновационность;
- 3) интегративность и модификационность средств и технологий из разных видов физической культуры;
- 4) вариативность средств, методов, форм проведения занятий;
- 5) мобильность;
- 6) адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
- 7) эстетическая целесообразность и эмоциональная направленность;
- 8) результативность, удовлетворённость от занятий [17].

В последние несколько лет в оздоровительной аэробике получил широкое распространение силовой фитнес, который, по мнению ряда авторов, оказывает положительное влияние не только на силовые способности занимающихся, но и акцентировано воздействует на сердечно-сосудистую систему организма, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает рост общей и силовой выносливости человека, следовательно, способствует увеличению функциональных резервов организма занимающихся [18].

Методика занятий силовой направленности имеет отличия между мужской и женской. По причине природных особенностей женского тела оно имеет проблемные зоны, в которых жировые отложения появляются чаще всего и с которыми труднее бороться: бока, нижняя часть живота, бедра, ягодицы. Кроме того, следует знать, что форма нашего тела заложена генетикой и полностью изменить форму своего тела невозможно, можно лишь скорректировать ее.

Женский организм содержит значительно меньше так называемых «гормонов агрессивности» – норадреналина и тестостерона. Их дефицит снижает уровень возможностей в силовых тренировках. Женщина прекратит подход, даже если несколько повторений в подходе еще возможны (отказ не наступил), но практически их крайне сложно выполнить. Таким образом, женский организм контролирует расход энергии.

Мышцы женщины содержат значительно меньше миофибрилл – мышечных волокон, отвечающих за их сокращение и растяжение. В результате большой нагрузки на мышцы миофибриллы в них разрываются и при восстановлении гипертрофируются, становясь более плотными и объемными (рост мышечной массы). В связи с чем действенная для мужчин силовая тренировка с большим весом на 6–8 повторов оказывается малоэффективной для женщин.

У женщин большее количество мышц сгруппировано в ногах и ягодицах, соответственно, эти зоны активнее и скорее откликаются на силовую тренировку по сравнению с верхней частью тела. В нижней части живота у них находится гораздо меньше нервных окончаний, чем у мужчин в данной области. Соответственно, нейромышечная связь в данной зоне женского организма слабее, чем и обусловлены неизменные трудности при тренировке нижнего пресса [9].

Женский организм отличается более медленным обменом веществ, т. е. затратами энергии на каждый килограмм веса. Физиологически данная особенность обусловлена меньшим количеством мышц, а, с точки зрения целесообразности, она объясняется возможностью экономить энергию во время беременности. Соответственно, в женском организме медленнее и углеводный обмен – избыток углеводов существенно быстрее превращается в жир. Однако это можно считать положительным моментом, поскольку такой «запасной жир» женщины с легкостью могут использовать в качестве энергии – за счет более выраженной реакции на инсулин. Считается, что правильные углеводы будут запасаться в женском организме не в виде жира, а в качестве гликогена в мышечной ткани. Гликоген в мышцах помогает повысить эффективность силовых тренировок и придать мышцам нужную форму и размер.

Сжигание жировой ткани в женском организме наиболее активно идет за счет длительной нагрузки низкой интенсивности; оптимальный пульс при этом: 110–120 уд./мин. Однако акцент на нем поставлен не случайно, т. к. многих женщин интересует в первую очередь именно жиросжигающий эффект силового тренинга [5].

В ходе исследования научно-методической литературы были выявлены следующие принципы силовой подготовки в фитнесе:

1. Для женщин весьма эффективной оказывается тренировка с большим количеством повторений и подходов вследствие усиленной выработки гликогена в мышцах.

2. Общий объем нагрузки в силовых тренировках у женщин должен набираться посредством большого количества проделанной работы, а не в результате повышения ее тяжести.

3. Тренироваться женщинам можно через день, т. к. они восстанавливаются быстрее мужчин, поэтому для них неприемлемо тренировать одну мышечную группу раз в неделю. Девушки должны давать нагрузку больше, чем на одну мышечную группу за одну тренировку [1].

Совокупность методов для развития силы составляют методику, согласно которой варьируются темп выполнения и число повторений упражнения, величина отягощения, а также режим работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц, что в конечном итоге решает задачи по развитию различных видов силовых способностей.

Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Для развития собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Каждое упражнение в этом случае должно выполняться до утомления. Для начинающих величина отягощения берется в пределах: 40–60% от максимума, для более подготовленных: 70–80%. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превышать заданное. При возрастании уровня подготовленности вес отягощения постепенно увеличивают. Собственно для девушек данный метод является наиболее эффективным [3].

Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений. Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30% до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, там целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30–40% от максимума). Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15–20 и с отягощением 40–50% от максимума [4].

Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе [7].

Заключаться силовая тренировка будет в выполнении упражнений с отягощениями на тренажерах или со штангой. В каждом упражнении нужно будет стремиться выполнить не менее 4 подходов по 15 повторений в каждом. Отдых между подходами не менее 3 и не более 5 минут [16]. Такие тренировки выполняются 2–3 раза в неделю. Длиться тренировка должна не более 1 часа. В связи с тем,

что в организм после одного часа тренировки постепенно начинают выделяться «гормоны-разрушители», такие как кортизол. Вследствие этого, теряются положительные эффекты от тренировки. Тренировки, как правило, проходят в тренажерном зале или в месте, оборудованном штангами, тренажерами и т. д. Вес увеличивается с 35% от максимального усилия до 55% [14].

Методика будет наиболее продуктивной, если наряду с силовыми тренировками будут сочетаться аэробные. Они поспособствуют обменным процессам в организме и повысят общую выносливость, что необходимо для качественной работоспособности [15].

Аэробных тренировок в неделю должно быть не менее двух. Длительность их составляет 30–45 минут. Однако занятия должны проводиться в разные дни. Наиболее эффективный из «мягких» режимов тренировки – на уровне «порога комфортности» [Там же]. Оптимальным вариантом аэробной тренировки является бег по 30–40 минут два раза в неделю. Тренировкам в беге должны предшествовать тренировки с чередованием ходьбы и бега, а также выполнение легких многоскоков 2–3 раза в неделю по 10–15 минут, включая отдых в виде ходьбы и бега трусцой. Бег с ускорениями, по холмам, песку и т. п. эффективнее для развития скоростных качеств. Однако это – элементы спортивной тренировки, которые должны применяться подготовленными занимающимися для достижения быстрых положительных сдвигов в своем состоянии [5].

Чтобы эффективно тренироваться, следует знать основные принципы правильного питания, такие как контроль калорийности потребляемых продуктов (не менее 1500 калорий в день и не более 2500). Питаться нужно несколько раз в день, но понемногу. Утром и перед тренировкой в приоритете должна быть углеводная пища, а после тренировки и на ужин преобладать белковая.

Рассмотрев основные процессы, происходящие в организме под влиянием отягощений и других нагрузок, особенности работы женского организма под действием физических нагрузок, можно сделать некоторые выводы и дать общие рекомендации по проведению правильных тренировок с отягощением.

Тренировочная программа и диета в фитнесе подбираются индивидуально, в зависимости от целей и возможностей занимающихся. Тренировка с большим количеством повторений и подходов оказывается для женщин весьма эффективной вследствие усиленной выработки гликогена в мышцах. Таким образом, общий объем нагрузки в силовых тренировках у женщин должен набираться посредством большого количества проделанной работы, а не в результате повышения ее тяжести.

Литература

1. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 73–79.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.
3. Витун В.Г., Кабышева М.И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие. Оренбург: Оренбургский гос. ун-т, ЭБС АСВ, 2014. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html> (дата обращения: 02.02.2018).
4. Гибаева Н.Н., Люлина Н.В., Захарова Л.В. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками // Физическое воспитание студентов. 2010. № 6. С. 16–18.
5. Губанихина Е.В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. 2016. № 1(105). С. 840–842.
6. Ефимова Н.Г., Солопов П.В. Современные направления силового тренинга // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 89–94.
7. Иваненко О.Л., Мелихова Т.М. Фитнес-технологии: учеб. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2007.
8. Ильяхина Ю.А., Дарданова Н.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 2(96). 2013. С. 69–72.
9. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / пер. с нем. Бьерн Кафка, Олаф Йеневайн. М.: Спорт, 2016.
10. Круцевич Т.Ю., Усачев Ю.А. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса // Спорт и здоровье: сб. научных статей. СПб.: Слово, 2003. С. 43–45.
11. Купцов А.С., Кукоба Т.Б., Шульпина В.П. Влияние различных средств фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовые способности женщин 25–35 лет // Омский науч. вестник. 2011. № 6(102). С. 191–194.

12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2-х т. Т. 1: Теория и методика: М.: Федерация аэробики России, 2002.
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2003.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для вузов физ. культуры. Ростов Н/Дону: Феникс, 2002.
15. Николенко О.В., Левицкая Е.А. Силовой фитнес как средство коррекции морфофункционального состояния организма женщин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 2(20). С. 58–61.
16. Павлова М.В. Анализ подходов к диагностике физического состояния учениц старших классов, занимающихся оздоровительным фитнесом // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 57–60.
17. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 6–10.
18. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебн. пособие. М.: Изд-во «Спорт», 2016. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 02.02.2018).

ALEXANDER DEMENTEV

Volgograd State Socio-Pedagogical University

STRENGTH TRAINING OF GIRLS ENGAGED IN FITNESS

The article deals with the modern trends of fitness, the basic concepts of methods of girls strength training engaged in fitness and physiological processes taking place in girls under the influence of training loads.

Key words: *strength training, training session, fitness, training loads, principles and methods of training.*