

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Силовой фитнес является одним из наиболее популярных и известных направлений в здоровом образе жизни среди людей разных возрастов. В статье представлены наиболее оптимальные виды занятий фитнесом для студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; силовой фитнес; философия силового фитнеса.

Силовые физические упражнения – наиболее популярное направление в современном спорте у студенческой молодежи. Силовой фитнес является наиболее эффективным средством совершенствования, самораскрытия и самоутверждения. В больших областных городах и пригородах открывается множество фитнес-центров, проводятся семинары на различные тематики и соревнования по множеству спортивных направлений. Тренерам и преподавателям по физическому воспитанию в высших, средних и средне-специальных учреждениях образования необходимо учитывать интересы и потребности учащихся, помогать и давать дельные советы в выборе наиболее полезных форм и направлений фитнеса с целью укрепления здоровья.

Организационная и методическая помощь осуществляется по трем основным направлениям:

- 1 – формирование навыков групповых и самостоятельных занятий силовым фитнесом;
- 2 – формирование навыков грамотного подбора и использования средств силового фитнеса;
- 3 – формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Для знакомства и наиболее подробного изучения современных подходов в области оздоровительных силовых тренировок для учащихся, был проведен анализ научно-методической спортивной литературы. Рассматривались различные методические пособия и спортивные разработки, подробнее изучались тренинги и плановая документация. Также проведены беседы со специалистами по физической культуре учреждений образования с целью обмена опытом и заимствования новых знаний и методик. На основе полученной информации сформировались следующие выводы:

- 1) В большей степени используется круговая форма проведения силовых групповых занятий.
- 2) Самое популярное направление в силовой тренировке – «бодибилдинг», а методический подход – по частям тела или группам мышц.
- 3) Комплекс упражнений, в основном, составляется исходя из имеющегося стационарного оборудования – стенов, тренажеров и т.д.
- 4) Чаще всего выбирается сетовый подход выполнения упражнений 3x10 (3 подхода по 10 повторений).
- 5) В большинстве случаев периодизация силовой подготовки отсутствует, реже встречается линейная или предлагается ротация комплексов упражнений.
- 6) В число наиболее частых и основных, при использовании силовых тренировок, целей входят увеличение мышечной массы и объемов целевых мышц, развитие силы и мышечных объемов, исправление недостатков телосложения.

Общий вывод проведенного исследования: в специальной литературе преобладает методика бодибилдинга. Большинство авторов фокусирует внимание тренинга на достижение «атлетичного телосложения», при этом игнорируя принцип всестороннего развития в целом.

Силовой фитнес в настоящее время имеет свою философию, в основе которой принципы здорового образа жизни, основанные на том, что силовой тренинг, в первую очередь, раскрывает и совершенствует двигательный потенциал человека [1–3]. Скоординированные, функциональные мышцы визуально производят впечатление, но они также влияют на продолжительность и качество жизни. Правильно спланированный тренировочный процесс в оздоровительном силовом фитнесе в долгосрочной перспективе подразделяется на периоды:

- подготовительный (повышение уровня общей физической подготовленности). В подготовительном периоде тренинга применяется линейное изменение нагрузки, например: 2x10, 2x12, 3x10, 3x12, 3x15; менее сложные упражнения, например, приседания с гантелью, выпад статический, жим сидя, тяга блока. Программы подготовки этого этапа планируются по принципу full body;

- гипертрофийный (коррекция состава тела и пропорций). Гипертрофийный период подразумевает наибольшее заострение внимания на нагрузку на определенные области тела. За счет всего вышеперечисленного, программы тренировки могут иметь деление;

- силовой (увеличение максимальной силы в избранных упражнениях). Силовой период включает подходы с индивидуально допустимыми максимальными весами, например 90% x 3, 92,5% x 2, 95% x 1 в таких упражнениях как приседания со штангой, жим лежа штанги, становя тяга штанги;

- мощностной (увеличение скоростно-силовых характеристик движений). Мощностной период характеризуется использованием скоростно-силовых упражнений: рывок и толчок штанги, прыжковые упражнения, стандартные силовые упражнения (жим, приседания), выполняемые в скоростном режиме;

- метаболический (повышение общей и специальной выносливости, коррекция состава тела в сторону снижения процента содержания жировой ткани). Специфика метаболического периода: строгий контроль времени отдыха (жесткие интервалы), высокая моторная плотность, круговая форма проведения занятия, применение комбинированных упражнений и упражнений-комплексов;

- восстановительный (развитие функциональной гибкости, баланса). Восстановительный период характеризуется преимущественным применением упражнений с использованием неустойчивых опор – платформ BOSU, фитболов и т.д.

Разгрузочные периоды могут быть промежуточными между вышеуказанными. Проблема выбора наиболее эффективных тренировочных средств всегда актуальна. Основа конструирования, подбора упражнений – знания анатомии опорно-двигательного аппарата, физиологии мышечной деятельности, роли фасциальной оболочки тела человека и биохимии. С точки зрения опытных и квалифицированных спортсменов лучшими упражнениями являются те, которые соотносятся с базовыми естественными движениями человека (по Шмидту Р.А.), задействуют в скоординированном движении двигательный аппарат целиком (максимум степеней свободы). При планировании нагрузки следует учитывать плоскостной принцип: нагрузка в тяговых движениях соотносится с нагрузкой в жимовых упражнениях как 1:1 или 1,5:1,0. Объем упражнений «для туловища и ног» состоит в пропорции к объему упражнений «для плечевого пояса и рук» в соотношении 2:1. В силовом фитнесе все многообразие упражнений можно сгруппировать по шести категориям: жимы, тяги, приседания, выпады, наклоны, ходьба (бег). Обозначенными выше принципами обусловлен выбор эффективных видов отягощений – преимущественно это «свободный» вес – вес тела, штанги, гантели, гири, а также амортизаторы и тренажеры блочно-тросовой конструкции. В последнее время расширился диапазон функциональных упражнений и интересных снарядов (за счет развития в фитнесе такого направления, как кроссфит) – канаты, сендбэги, слэмболы, груженные санки. Вновь стали набирать популярность тяжелоатлетические упражнения (рывок и толчок штанги, приседания со штангой над головой), появились эффективные комбинированные упражнения (трастер, берпи), упражнения-комплексы (мэнмейкер). Параметры тренировочной нагрузки и непосредственное содержание программы определяются текущим периодом тренировочного процесса.

Особое место в силовом тренинге занимают упражнения, направленные на укрепление корсета (мышц туловища). Функции мышц живота и выпрямителей позвоночника заключаются в сохранении стабильности туловища при выполнении разнообразных двигательных задач, защите позвоночника и внутренних органов. Понимание этого определяет круг наилучших упражнений. Для передней и боковой стенок корсета – упражнения статической (планка, боковая планка, планка с уменьшением точек опоры) и динамической (планки с одновременными тяговыми движениями, тяговые и жимовые движения одной рукой в положении стоя, стоя на коленях, стоя на одной ноге) стабилизации; для задней стенки корсета – ягодичные мостики, гиперэкстензии, наклоны.

Таким образом, оздоровительный силовой фитнес характеризуется широким диапазоном в выборе целей, задач, средств и методов для самореализации молодежи, включает в себя оздоровительные и спортивные цели, которые не противоречат друг другу. Задача тренеров и преподавателей направить занимающихся на правильное, так называемое, фитнес-мышление, при котором совершенствование физических качеств, повышение работоспособности, укрепление мышечного корсета будут преобладающими целями, а увеличение мышечных объемов станет приятным бонусом вследствие регулярного, систематического тренинга и личной дисциплинированности.

Литература

1. Смирнов Д.И. Фитнесс для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. – 440 с.
2. Schuler L. The new rules of lifting / L. Schuler, A. Cosgrove. – New York: A member of Penguin Group (USA) INC, 2006. – P. 210–219.
3. Talbot M. When good science is not enough / M. Talbot // J.Sport med. – 2014. – July 3. – P. 450.