

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 8: ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ОСІБ РІЗНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ (теоретичний блок)

План

1. Мета, термінологія програм силового фітнесу
2. Програма силового фітнесу для початківців (№1).
3. Початкова програма силового фітнесу №2
4. Програми силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості

1. Мета, термінологія програм силового фітнесу

Метою занять силового фітнесу є розвиток та підтримання на належному рівні сили, силової витривалості, чистої маси тіла та міцності кісток.

Для цього силові заняття мають бути достатньо інтенсивними з включенням 8-10 вправ для усіх основних м'язових груп, 2-3 рази на тиждень (8-12 повторень кожної вправи в одному підході).

Вправи силового тренування мають включати в себе рухи з вільною вагою (штангою, гантелями) або на тренажері.

За типом обтяження вправи силового тренування поділяються на комплексні, в яких задіяні два або більше суглобів, і ізольовані – рух, в якому задіяний один суглоб.

За особливостями обтяжень силові вправи поділяються на п'ять груп:

- вправи з обтяженням масою власного тіла (присідання, підтягування, згинання і розгинання рук тощо);
- вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, самоопір, опір партнера тощо);
- вправи з комбінованим обтяженням;
- вправи на силових тренажерах.

При створенні програм силового фітнесу користуються термінами «повтор», «повторний максимум», «сет», «величина обтяження», «відновлювальний період».

Повтор – однократне виконання вправи; **повторний максимум (ПМ)** – максимальна вага, з якою людина може технічно виконати один повтор вправи.

Один ПМ – це максимальна вага, яка може бути піднята за одну спробу.

Сет (підход) – серія з декількох повторів однієї спроби.

Величина обтяження – вага, з якою працює людина. Вона залежить від рівня її підготовленості, цілей та наявного обладнання.

Відновлювальний період – інтервал відпочинку між сетами, тренуваннями тощо. Вправи з невеликими обтяженнями потребують 30-60 с відпочинку між сетами, з великими – 2-5 хв. Оскільки перебіг біохімічних процесів, спрямованих на збільшення сили м'язів, відбувається саме у відновлювальному періоді, тому не варто навантажувати одні і ті ж групи м'язів два дні підряд.

Плануючи фітнес-заняття для розвитку сили і силової витривалості, особливу увагу належить приділяти принципу прогнесування величини навантажень.

Для цього тренувальні навантаження мають бути більшими звичних, тобто бути пороговими або надпороговими.

Перед виконанням силових вправ обов'язково проводять розминку. Її специфіка залежить від особливостей силового заняття. Якщо заняття спрямоване на конкретну групу м'язів, то в розминці основну увагу приділяють цим м'язам, якщо ж тренуванням передбачається навантаження на основні групи м'язів, то розминка також має включати вправи на ці ж групи м'язів.

Швидкість виконання силових вправ залежить від рівня кваліфікації спортсмена: для початківців – повільна та помірна, для осіб середнього рівня – помірна, для високого – від повільної до швидкої.

Під час виконання силової вправи особливу увагу належить приділяти поставі і диханню.

Поперековий відділ хребта має бути у нейтральному положенні. Для захисту попереку від перенапружень і пошкоджень під час кожного руху м'язи черевного пресу повинні бути напруженими.

Дихання має бути узгоджене з рухами, його не слід затримувати під час виконання силової вправи.

Обтяження на великі м'язи (спини, сідничні, грудей та стегон) має бути більшим, ніж на малі (плечей, рук, живота).

Послідовність виконання силових вправ має бути такою: великі м'язові групи перед невеликими; спочатку комплексні силові вправи, тоді ізольовані; спочатку силові вправи високої інтенсивності, потім невисокої.

Частота тренувань: для початківців – 2-3 рази на тиждень з інтервалом відпочинку між заняттями мінімум 48 год; для осіб середнього рівня натренованості – 2-4 заняття на тиждень; для високого – 3-6 разів.

При складанні силової фітнес-програми необхідно окремо підбирати вправи для розвитку сили і для розвитку силової витривалості. При цьому обов'язково варто враховувати інтенсивність тренування, тривалість кожного заняття та кількість тренувань на тиждень.

Інтенсивність силового тренування визначається величиною обтяження під час силової вправи, кількістю повторів у вправі, тривалістю силового заняття.

Тренування, спрямовані на розвиток сили, мають невелику кількість повторень (КП) – до 8, з великим обтяженням; програми для розвитку силової витривалості мають збільшену КП (13-20) з невисокою величиною обтяжень.

Сети від 8 до 12 повторень з середнім обтяженням в рівній мірі розвивають і силу, і силову витривалість.

Для осіб, які виконують силові вправи з метою зниження жирової компоненти тіла, оптимальним буде навантаження 1-3 сети по 10-12 повторень з вагою, достатньою для виконання тільки бажаної КП; для гіпертрофії м'язів – 3 і більше сетів по 6-8 і більше повторень (до стомлення); для зміцнення здоров'я і розвитку силової витривалості – 1-3 сети по 12-16 повторень з вагою, достатньою для виконання тільки бажаної КП.

На першому етапі тренування сили і силової витривалості, оптимальною частотою занять є 2-4-разові на тиждень. Після досягнення бажаного рівня підготовленості для підтримання набутого результату, достатньо двох силових тренувань на тиждень.

Для розвитку та підтримання належного рівня силових здібностей, фітнес-тренування повинно тривати від 20-30 хв до 45-60 хв. Найбільш ефективною формою (різновидом) вправ для розвитку сили та силової витривалості є вправи з обтяженням вагою власного тіла, вправи динамічні і вправи з використанням гантелей, штанги, гумових амортизаторів, а також тренажерів.

2. Програма силового фітнесу для початківців (№1).

Програмою передбачається: розминка 5 хв аеробної спрямованості легкої інтенсивності (ходьба, біг підтюпцем, аеробіка); 1 сет, 12 повторень; 30-45 с відпочинок між вправами; вправи з обтяженнями, щоб можна було виконати тільки бажану КП; 2-3 рази на тиждень, 1-2 дні відпочинку між заняттями; заминка 5-10 хв (стретчинг для основних груп м'язів).



1. Присід (для м'язів ніг та сідниць) Вихідне положення (в.п.) – стійка, ноги нарізно (на ширині плечей): 1-2 – присід (стегно повинно бути паралельно підлозі, гомілка паралельно лінії стопи), 3-4 – в.п.



2. Випад (для м'язів ніг та сідниць) В.п. – стійка, ноги нарізно: 1-2 – випад правою ногою вперед, 3-4 – в.п. Повторити сет для лівої ноги.



3. Згинання-розгинання рук на колінах 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені).



4. Піднімання гантелей боковим хватом з допомогою м'язів рук і переважно біцепсу В.п. – стоячи, ноги нарізно, в руках гантелі: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені; 1-2 – видих, 3-4 – вдих.



5. Розгинання рук з гантелями лежачи (для м'язів рук і переважно трицепсу) В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки догори з гантелями: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу напружені); 1-2 – вдих, 3-4 – видих.



6. Піднімання рук вбік (для м'язів плечей і переважно дельтовидного) В.п. – стоячи, ноги нарізно: 1-2 – підняти руки в сторони до рівня плечей (руки дещо зігнуті), 3-4 – опустити руки, ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені; 1-2 – вдих, 3-4 – видих.



7. Піднімання верхньої частини тулуба і голови (для м'язів живота) В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині стегон та зігнуті між гомілкою і стегном під кутом 90°; руки зігнуті біля голови: 1-2 – підняти верхню частину тулуба, 3-4 – опустити тулуб; 1-2 – вдих, 3-4 – видих (поперек у нейтральному положенні, підборіддя не опускаєти).



8. Зворотне скручування (для м'язів живота) В.п. – лежачи на спині, руки за головою: 1-2 – підняти ліву ногу, стараючись торкнутися ліктя правої руки, 3-4 – в.п.; 1-2 – вдих, 3-4 – видих (поперек у нейтральному положенні). Те ж повторити правою ногою і лівою рукою.

9. Витягування спини (для м'язів спини)



В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба: 1-2 – підняти ноги та верхню частину тулуба, 3-4 – в.п. (1-2 – вдих, 3-4 – видих).

3. Початкова програма силового фітнесу №2

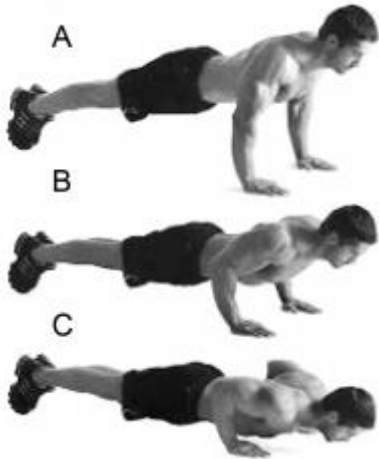
(розминка 5 хв; 1 сет, 15 повторень; 20-30 с відпочинок між вправами; величина обтяжень така, щоб можна було виконати тільки бажану КП; 2-3 рази на тиждень, 1-2 дні відпочинку між заняттями; заминка – 5-10 хв).



1. Присідання з гантелями (для м'язів ніг та сідниць) В.п. – стійка, ноги нарізно: 1-2 – присідання, 3-4 – в.п. (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені).



2. В.п. – стоячи, ноги нарізно: 1-2 – випад правою ногою вперед (ліве коліно майже на одній лінії з п'яткою), 3-4 – в.п. Те ж саме для лівої ноги.



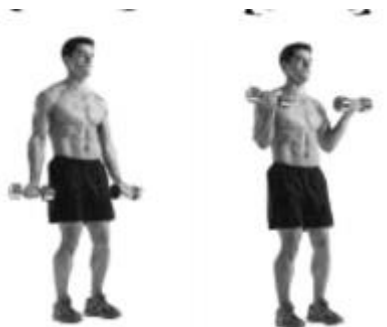
3. Згинання-розгинання рук (для грудних м'язів) В.п. – упор лежачи: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи червного пресу та спини напружені).



4. Жим гантелей на фітболі (для м'язів плечей) В.п. – сидючи на фітболі, руки зігнуті з гантелями: 1-2 – на вдиху підняти руки вверх (руки дещо зігнуті), 3-4 – на видиху опустити руки (поперек у нейтральному положенні, м'язи червного пресу та спини напружені, кисті в нейтральному положенні).



5. Розгинання рук з гантелями на фітболі (для м'язів рук) В.п. – сидячи на м'ячі, руки вверх з гантелями: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені).



6. Підняття гантелей на біцепс (для м'язів рук) В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями: 1-2 – на вдиху зігнути руки, 3-4 – на видиху випрямити руки (ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені).



7. Скручування на фітболі (для м'язів живота) В.п. – лежачи на м'ячі, руки за головою: 1-2 – підняти верхню частину тулуба, 3-4 – опустити тулуб (1-2 – видих, 3-4 – вдих, підборіддя не опускати).



8. Пози планка на передпліччях (для м'язів живота) В.п. – упор «лежачи» на передпліччях і пальцях ніг. Напружуючи м'язи черевного пресу, затримати позу на 8 секунд.



9. Піднімання рук та ніг (для м'язів спини) В.п. – упор на колінах: 1-2 – підняти праву руку та ліву ногу до горизонтального положення, 3-4 – в.п., 5-6 – підняти ліву руку та праву ногу до горизонтального положення, 7-8 – в.п. (м'язи черевного пресу та спини напружені, поперек у нейтральному положенні).

4. Програми силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості

Для тих, хто вже упродовж 6 місяців займався оздоровчим силовим фітнесом за програмою для початківців, варто приступати до виконання програми силових вправ для осіб середнього рівня підготовленості.

Величина обтяжень має бути такою, щоб можна було виконати тільки бажану КП у сеті. Через кожні 1-2 тижні величину обтяжень збільшують або зменшують тривалість відпочинку між вправами або сетами. Тривалість заняття – 20-45 хв, частота – 2-3 рази на тиждень.

Структура програми силового фітнесу для основних груп м'язів: розминка 5-10 хв аеробного спрямування легкої інтенсивності; два сету по 10-12 повторень; 30-60 с відпочинок між сетами; обтяження величиною, щоб можна було виконати лише бажану КП; заняття проводять 2-3 рази на тиждень, відпочинок – 1-2 дні між заняттями; заминка – 5-10 хв.



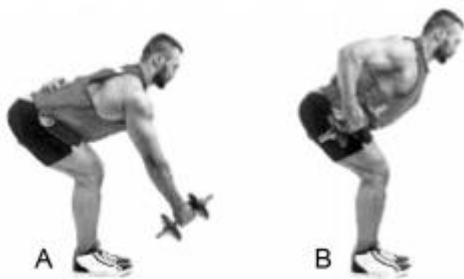
1. Жим на фітболі (для грудних м'язів) В.п. – лежачи спиною на фітболі, руки зігнуті з гантелями: 1-2 – випрямити руки, 3-4 – в.п. (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені, кисті в нейтральному положенні); 1-2 – видих, 3-4 – вдих.



2. Згинання – розгинання рук з ногами на фітболі (для грудних м'язів) В.п. – упор лежачи, ноги на м'ячі: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені).



3. Жим гантелей (для м'язів плечей) В.п. – стійка, ноги нарізно, руки зігнуті з гантелями: 1-2 – підняти руки вгору (руки дещо зігнуті), 3-4 – опустити руки (1-2 – видих, 3-4 – вдих); ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені, кисті в нейтральному положенні.



4. Тяга гантелей двома руками (для м'язів спини і рук) В.п. – нахил тулуба вперед, руки вниз з гантелями: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (1-2 – видих, 3-4 – вдих); поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу напружені, ноги дещо зігнуті.



5. Підйом ніг на фітболі (для м'язів попереку) В.п. – лежачи животом на фітболі, руки та ноги на підлозі: 1-2- – підняти ноги, 3-4 – опустити

ноги (1-2 – видих, 3-4 – вдих); м'язи черевного пресу напружені, ноги піднімати не вище рівня сідниць.



6. Підйом гантелей на біцепс боковим хватом на одній нозі (для м'язів рук) В.п. – стійка на одній нозі, руки з гантелями: 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені); 1-2 – видих, 3-4 – вдих.



7. Розгинання рук з гантелями на трицепс (для м'язів рук) В.п. – нахил тулуба вперед, руки зігнуті з гантелями: 1-2 – випрямити руки, 3-4 – в.п. (1-2 – видих, 3-4 – вдих); поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу напружені, ноги дещо зігнуті



8. Станова тяга (для м'язів спини, ніг та стегон) В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в руках: 1-2 – нахил тулуба вперед, руки вниз, 3-4 – в.п. (ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені); 1-2 – видих, 3-4 – вдих.



9. Випад з гантелями на фітболі (для м'язів ніг та сідниць) В.п. – права нога на м'ячі, руки з гантелями вздовж тулуба: 1-2 – випад (коліно на одній лінії з п'яткою або не виходить за рівень великого пальця стопи), 3-4 – в.п. Повторити сет для лівої ноги.



10. Присід з гантелями (для м'язів ніг та сідниць) В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті з гантелями: 1-2 – присід (таз відводиться назад), 3-4 – в.п. Стегно повинно бути паралельно підлозі, гомілка – паралельно лінії спини, поперек у нейтральному положенні, м'язи червонного пресу та спини напружені.



11. Передача фітбола (для м'язів живота) В.п. – лежачи на спині, ноги та руки догори з фітболом: 1-2 – руки та ноги з фітболом вниз, 3-4 – в.п., 5-6 – руки з фітболом опустити до рівня голови, ноги опустити, 7-8 – в.п. (1-2 – вдих, 3-4 – видих, 5-6 – вдих, 7-8 – видих, поперек у нейтральному положенні).



12. Велосипед (для м'язів живота) В.п. – лежачи на спині, права нога піднята на 45о , ліва зігнута, руки зігнуті біля голови, правий лікоть біля лівого коліна: 1-2 – повернути верхню частину тулуба вправо, торкнутися лівим ліктем правого коліна, ліву ногу випрямити, праву зігнути, 3-4 – в.п. (поперек у нейтральному положенні).

Питання для самоконтролю

1. Визначте мету занять силового фітнесу
2. Що включають в себе вправи силового тренування?
3. Як поділяються за типом обтяження вправи силового тренування?
4. Як поділяються за особливостями обтяжень силові вправи?
5. Якими термінами користуються при створенні програм силового фітнесу?
6. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для початківців (№1).
7. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для початківців (№2).
8. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості.

Рекомендована література

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.
4. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.