

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»**

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Методические указания

**Витебск
2015**

УДК 796 (075.8)

Особенности занятий фитнесом в тренажёрном зале для студентов технического вуза: методические указания.

Витебск: Министерство образования Республики Беларусь, УО «ВГТУ», 2014.

Составители: Ковалевский А.Б.,
Мусатов А.Г.,
Тарбун Г.Г.

Методические указания предназначены для студентов вузов и сузов, преподавателей. Пособие включает в себя разделы, содержащие основы занятий фитнесом в тренажёрном зале, системы и методы тренировок, правильное питание при занятиях фитнесом в тренажёрном зале, комплексы упражнений.

Одобрено кафедрой физической культуры и спорта УО «ВГТУ».
«27» октября 2013 г., протокол № 2.

Рецензент: доц. Новицкий П.И.
Редактор: ст. пр. Ребизова Е.А.

Рекомендовано к опубликованию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ» «27» ноября 2014 г., протокол № 8.

Ответственный за выпуск: Гукова Ю. А.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»

Подписано к печати 02.10.15. Формат 60x90 1/16. Уч.-изд. лист. 2,1.
Печать ризографическая. Тираж 35 экз. Заказ № 279.

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/172 от 12.02.2014 г.
210035, г. Витебск, Московский пр., 72.

Содержание

Введение	4
1 Фитнес как средство физического воспитания студентов	5
1.1 Физиологические особенности студенческого возраста	5
1.2 История фитнеса	6
1.3 Классификация технических устройств и тренажёров	7
1.4 Питание	8
1.5 Техника безопасности и гигиенические требования к занятиям	9
2 Основные системы и методы занятий в тренажёрном зале	11
3 Комплексы упражнений	14
Заключение	18
Список использованных источников	19
Приложение 1	20

Введение

Высшее учебное заведение, как правило, является последним звеном в образовании человека. К сожалению, для многих людей это становится завершением и физической подготовки. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания приводит к избыточной массе тела, что приводит к различным заболеваниям. К тому же ещё и каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств.

В современном мире научно-технического прогресса человеку практически любой сферы деятельности необходимы средства и методы для восстановления от воздействия на организм всевозможных учебных, трудовых и бытовых нагрузок.

Занятия фитнесом в тренажёрном зале прочно лидируют среди прочих физических занятий. Их можно рекомендовать как человеку с ограниченными физическими возможностями, так и продвинутому спортсмену.

При таких занятиях все системы организма получают эффект оздоровления и укрепления. Помимо этого, занятия в зале способствуют предупреждению развития тяжёлых заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом, а также ускоряют обмен веществ и укрепляют иммунную систему.

На занятиях фитнесом в тренажёрном зале человек не только гармонично сочетает в себе занятия спортом и правильно питается, но и улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

Надеемся, что данное пособие поможет приобщить молодое поколение студентов к здоровому образу жизни, к новым веяниям в современном понятии о здоровом образе жизни, вооружить будущих специалистов к теоретическим основам знаний о фитнесе.

1 Фитнес как средство физического воспитания студентов

Фитнес является одним из самых эффективных средств физического воспитания для студентов. Этот вид двигательной активности включает систему упражнений с отягощением и тренажёрными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого и красивого тела, развитие основных двигательных-мышечных качеств, в первую очередь силы и силовой выносливости, необходимых для успешной спортивной, учебной и трудовой деятельности.

Мир современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных занятий физической культуры, направленных на улучшение общего состояния студента. Существуют различные виды фитнес-программ.

Фитнес – одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнеса не существует. В английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме». Фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Фитнес подразумевает соответствие различных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма.

Занятия фитнесом в тренажёрном зале подразумевают совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие студента, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие координации движений, тренировки, направленные на развитие гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни.

1.1 Физиологические особенности студенческого возраста

Состояние здоровья молодёжи изучается самыми различными специалистами. На современном этапе развития общества выделяются следующие тенденции, характеризующие физические кондиции студентов:

1. Увеличилось число студентов, обращающихся в медицинские учреждения. Особенно отмечается рост нервных болезней. Это связано с психоэмоциональной напряжённостью и загруженностью.

2. Увеличилось количество студенческой молодежи с нарушениями осанки и зрения (одна из причин – не соблюдение гигиенических требований при работе с компьютером).

3. В связи с большой учебной нагрузкой и неумением правильно организовать свой учебный день у студентов наблюдается дефицит двигательной активности и, как следствие, снижение их физической подготовленности. Отмечается резкое снижение уровня развития выносливости и мышечной силы у студентов.

Студенческий возраст характеризуется «пиками» развития физиологических показателей. В этот период завершается физическое созревание организма. К 17 – 18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Формирование топографии силы различных мышечных групп типичное для взрослых и т. п. В связи с этим именно в студенческом возрасте нагрузка на занятиях по физической культуре может быть максимальной.

При переходе от школьной системы обучения к вузовской у студентов возникают трудности, которые влияют на посещение ими занятий физической культурой и спортом. Прежде всего, это усвоение большого объёма знаний. Также резко отличаются вузовские методы обучения от школьных. Отсутствуют налаженные межличностные отношения, происходит ломка старого жизненного стереотипа. И, конечно же, неизменно ощущаются проблемы в организации режима дня. Студенты на занятия часто приходят не позавтракав, принимают горячую пищу только один или два раза в день. Отход ко сну затягивается до 1 – 2 часов ночи, а пребывание на свежем воздухе ограничивается от 30 минут в день до часа, при гигиенической норме 2 часа.

1.2 История фитнеса

В древнегреческие времена существовал культ гармонии, совершенства души и тела. Уже в то время атлетика стала профессией: всё своё время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы один раз в четыре года стать лучшими, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия.

В те времена существовали и прообразы современных фитнес-клубов – мест, где можно не только потренироваться, но и посетить баню, обсудить с друзьями последние новости, отдохнуть. Именно такими были древнеримские термы – огромные комплексы, совмещавшие в себе спортзалы, салоны красоты и SPA-центры.

Возрождать античные традиции человечеству пришлось на рубеже XIX – XX веков. Научно-технический прогресс облегчил жизнь людей до такой степени, что здоровьем многих служащих стала угрожать гиподинамия. И потому в европейских странах возникают различные гимнастические школы, каждая на свой лад заставляющие работать мышцы человеческого организма. В Америке возникает бодибилдинг, во Франции – культуризм; adeпты этих течений с помощью специальных упражнений наращивают и развивают мускулатуру, делают своё тело подтянутым и рельефным.

Следующая страница истории фитнеса связана со II Мировой войной, когда американские солдаты не просто тренировались для поддержания хорошей физической формы, но и уделяли внимание работе над отдельными группами мышц. Придуманные ими упражнения впоследствии легли в основу некоторых современных фитнес-программ.

В 90-е годы из-за границы к нам в страну стали проникать различные модные веяния, одно из которых – представление о том, как важно выглядеть успешно, то есть помимо аккуратной дорогой одежды иметь ещё и красивую спортивную фигуру. И потому одним из атрибутов западной жизни, попавших в те годы в страну, стал фитнес. Он пришел к нам как на видеокассетах с записями программ, так и в виде практических занятий, мастер-классов, на которые к нам стали приезжать специалисты фитнеса. Людям рассказали, как нужно правильно питаться, как ухаживать за своим телом, сколько часов заниматься для достижения того или иного эффекта. Оказалось, что уже давно существуют специальные методики, учитывающие физиологические особенности людей разного возраста и телосложения.

С тех пор открылось множество фитнес-клубов. Специалисты разрабатывают индивидуальные программы, включающие элементы различных видов фитнеса: аэробики, борьбы, калланетики, упражнений на тренажёрах – для достижения оптимальной нагрузки и наилучшего результата.

1.3 Классификация технических устройств и тренажеров

Тренажёры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств.

Задача тренажёров – это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять своё здоровье на занятиях по физической культуре и спорту и в любое свободное от учебных занятий время.

В силовых тренажёрах основные характеристики зависят от вида силового тренажёра.

1. Под собственным весом – это тип силовых тренажёров, использующих вес самого занимающегося в качестве основной нагрузки. С их помощью хорошо развивается сила, выносливость и гибкость. Уровень нагрузки можно изменить, отрегулировав угол наклона скамьи или за счёт использования дополнительных блинов.

2. Со свободными весами. Это упражнения со свободными отягощениями: блинами, грифами и гантелями. Так можно не только быстрее нарастить мышечную массу, но и улучшить координацию движений. Эти тренажёры делятся на агрегаты, нагружаемые весовыми дисками, и для работы со штангами и гантелями.

3. Со встроенными весами. Эти тренажёры более безопасны для занятий и позволяют работать над конкретной группой мышц, не вовлекая в процесс

остальные. В качестве отягощений здесь используют плоские грузы, удерживаемые в стеке фиксаторами и передвигаемые по стержню.

4. Велотренажёры, беговые дорожки, гребные, эллиптические и т. д. Подобные тренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость.

1.4 Питание

Чтобы организм получал с едой нужные вещества, во время занятий фитнесом в тренажёрном зале следует соблюдать ряд несложных правил.

Занятие спортом предполагают усиленную нагрузку на весь организм, в том числе и на мышцы. Чтобы мышцы работали правильно, а также для достижения определенных спортивных результатов (например, наращивания мышечной массы и т. п.), нужно включить в рацион больше белка, ведь именно белок участвует в формировании и восстановлении клеток тела и тканей.

Об углеводах, впрочем, забывать тоже не стоит. Некоторые люди исключают углеводы, думая, что они принесут немалый ущерб здоровью и фигуре. В неумеренном количестве углеводы, конечно, вредны, но полностью их исключать из рациона не надо. Дело в том, что углеводы – отличный источник энергии, а энергия при занятиях спортом нам особенно необходима. Кстати, жиры также являются источником энергии.

При занятиях в тренажёрном зале вашему организму требуются все питательные вещества без исключения, и этих питательных веществ при физических нагрузках должно быть много!

Любой профессиональный тренер и любой гастроэнтеролог рекомендует питаться 5 – 6 раз в день, так как данный способ питания наиболее точно отвечает биоритмам человеческого организма. Теперь у вас должен быть не один завтрак, а два, а также обед, полдник, ужин и прием пищи после тренировки. При этом не стоит переедать до и после тренировок.

Первый завтрак не должен быть обильным (около 5 % от общего потребления калорий за 24 часа). Чай, стакан кефира или йогурта, немного творога. Далее второй завтрак – 30 % суточной нормы калорий, обед – еще 30 %, полдник – 5 %, ужин – 25 %, питание после тренировки – 5 %. Фрукты и овощи при этом должны составлять не менее 20 % рациона.

Конечно, далеко не каждый студент может следовать такому режиму питания, но немного другие варианты всегда возможны! К примеру, можно позавтракать только один раз – и ничего страшного не произойдет. Только необходимо помнить, что завтрак и обед в дни тренировок должны быть более питательными.

Во второй половине дня можно понемногу есть каждые два часа, а если это день тренировки, тогда еда обязательно должна содержать углеводы – это даст организму дополнительную энергию. Режим питания должен быть построен таким образом, чтобы последний прием пищи был за 1,5 – 2 часа до

тренировки. А за час перед тренировкой можно выпить немного негазированной воды или сока.

Питание должно быть разнообразным. Не нужно день ото дня есть только диетические куриные грудки и творог – это быстро надоест. Овсянка с молоком, бобовые, отварное мясо, нежирные супы станут отличным источником энергии.

Чтобы график питания не сбился, можно носить готовую еду на занятия. Не нужно стесняться, ведь это забота о своей фигуре и здоровье. Кстати, в рацион должны входить не только курица и мясо, но и рыба. В качестве гарнира к мясу и рыбе можно взять гречку, рис, картошку и макароны из твердых сортов пшеницы без жирных соусов.

Последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до тренировки. Однако во время тренировки можно пить воду – по несколько глотков каждые 20 – 25 минут. Естественно, разрешается пить только негазированную чистую воду – никаких лимонадов или колы. Также старайтесь не пить холодную воду. Во время и после тренировки может стать очень жарко, а холодная вода сыграет с вашим организмом нехорошую шутку.

Во время тренировки вы потратили много энергии, следовательно, вам захочется поесть. Вы можете поесть сразу после тренировки, только нужно помнить, что не следует переедать. Свежие фрукты, тарелка гречки, салат из овощей – этого вполне будет достаточно.

Некоторые продукты при занятиях спортом лучше не употреблять. К ним относятся сладкие газированные напитки, чай и кофе с сахаром, выпечка, любые конфеты, пирожные и торты, дешёвые макароны.

Чтобы питаться правильно, нужно знать, сколько калорий вы сжигаете во время тренировки.

1.5 Техника безопасности и гигиенические требования к занятиям

К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

Занятия в тренажерном зале необходимо проводить только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

До начала выполнения упражнений необходимо проверить надёжность и исправность крепления грузов и тросов на тренировочных устройствах. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

При выполнении упражнений следует подбирать вес отягощений, соответствующий текущему уровню индивидуальной физической подготовленности.

При выполнении упражнений партнёром надо находиться на расстоянии, исключающем получение травмы.

При выполнении упражнений с большими весами (жим лёжа, наклоны, приседания) для подстраховки следует использовать партнёра; при одевании и снятии дисков штанги, установленной на стойках, использовать для страховки партнёра, последовательно снимать по одному диску с обеих сторон.

Не менее важна личная гигиена людей. Залы часто бывают переполнены.

Повышенная температура помещения, большой процент переувлажнения воздуха могут создавать определенные проблемы. Студенты должны быть готовы к тому, что тренажеров касается множество других людей. Можно себя частично обезопасить. Использовать индивидуальные средства гигиены. Поменьше касаться лица, глаз, рта. Приобрести специальные перчатки без пальцев. Нужно постоянно придерживаться простых правил гигиены, содержать тело в чистоте. Это касается как тренировок в зале, так и самостоятельных занятий фитнесом. Гигиена позволит избежать проблем, связанных с заболеваниями кожного покрова. Нужно внимательно следить за ногами, уделяя внимание ступням, ногтям, так как в этих местах чаще всего и проявляются различного рода инфекции. После занятий необходимо принять душ, после душа рекомендуется использование специальных лосьонов, жирных увлажняющих кремов.

2 Основные системы и методы занятий в тренажёрном зале

I. Определить главную цель тренировок.

Тренировки в тренажёрном зале могут преследовать 5 основных целей:

- увеличение мышечной массы и силы;
- похудение;
- увеличение силы (без изменения массы тела);
- рельеф (без изменения массы тела);
- поддержание достигнутой формы.

В каждом из этих направлений можно ещё выделить или сделать акцент на отдельные части тела. Но это уже нюансы. В целом же вы должны выбрать для себя только одну цель. Так как не получится преследовать несколько целей одновременно.

II. Определить метод выполнения упражнений.

Существует много методов тренировок, но можно выделить 4 метода выполнения упражнений:

1. Раздельный (подходит для роста силы и / или массы).
2. Суперсеты (подходит для роста массы, похудения и рельефа).
3. Круговой (подходит для похудения).
4. Комбинированный (подходит для похудения и рельефа).

III. Определится с набором упражнений.

Все упражнения на тренировках лучше сразу отсортировать по группам мышц.

Количество упражнений может сильно варьироваться исходя из ваших целей и количества тренировок. Допустим, если вы тренируетесь 2 раза в неделю для поддержания формы комбинированным методом, то вам вполне хватит 20 основных упражнений (по 10 за тренировку). Если же вы активно худеете суперсетами по 5 тренировок в неделю, то тут количество упражнений может быть 40 и даже больше.

IV. Распределить упражнения по тренировкам.

После того, как вы определились с упражнениями, их нужно распределить по тренировкам. Как распределить – зависит от цели.

При наборе массы и / или силы – 1 – 3 мышечные группы за тренировку (зависит от количества тренировок). Не больше. То есть не нужно стараться на каждой тренировке нагружать все мышцы.

Похудение – наоборот, все мышцы тренируются на каждой тренировке понемногу. Здесь задача нагрузить всё тело и потратить как можно больше энергии.

Рельеф – возможно разделение по типу, как при наборе массы, так и по типу, как при похудении. Это зависит от метода выполнения тренировки, от особенностей вашего организма и от направленности вашей диеты.

Поддержка формы – ну, тут может быть любой вариант. В зависимости от того, как вы достигали эту форму: через похудение или через набор массы.

V. Определить порядок выполнения упражнений.

Далее нужно прописать порядок выполнения упражнений, который тоже играет большую роль. Особенно при наборе массы. При похудении – меньше, но всё же, не стоит пренебрегать этим этапом. При наборе массы и / или силы можно ставить упражнения блоком по 2 – 3 упражнения друг за другом на одну группу мышц. А можно чередовать мышцы-антагонисты (бицепс – трицепс, грудь – спина и т. д.). В любом случае в конце тренировки необходимо максимально нагрузить именно те мышцы, которые наметили на сегодня.

Похудение – здесь «блок» не нужен и даже вреден. Нужно просто чередовать верх – низ. Можно чередовать антагонисты. Но, ни в коем случае, не блоком. Нагрузка должна скакать с одних мышц на другие в процессе всей тренировки. Только так можно нагрузить всё тело.

Рельеф – можно как блоком, так и чередовать мышцы-антагонисты. В некоторых случаях подходит чередование верх-низ.

Поддержание достигнутой формы – любой вариант. Опять-таки, зависит от того, в какой вы форме.

VI. Определите количество подходов и повторений.

Очень важный параметр. Ведь он напрямую влияет на интенсивность ваших тренировок. Чем больше веса и меньше количество повторений, тем ниже интенсивность тренировок и меньше энергии вы тратите. Можно распределить подходы следующим образом:

При наборе массы – 4 – 6 подходов по 6 – 12 повторений в базовых упражнениях. И 3 – 4 подхода по 10 – 15 повторений в подсобных упражнениях.

При увеличении силы – 4 – 7 подходов по 2 – 6 повторений в базовых упражнениях. И 3 подхода по 8 – 12 повторений в подсобных упражнениях.

Похудение – 3 – 4 подхода по 12 – 20 повторений везде.

Рельеф – 3 – 4 подхода по 12 – 15 повторений везде.

Поддержание достигнутой формы – 3 – 4 подхода. Количество повторений зависит от вашей предыдущей цели.

VII. Спланируйте изменение веса снарядов на тренировках.

Ну и последний этап – определить, как же будут меняться ваши веса и количество повторений от тренировки к тренировке. В случае поддержания формы, рельефа или похудения это не так актуально (хотя тоже имеет значение). А вот если вы хотите увеличивать массу или силу мышц, то это очень важный параметр. И здесь всё, увы, очень индивидуально и непредсказуемо.

3 Комплексы упражнений

Данные комплексы упражнений являются классическими. Никаких суперсетов и изолирующих упражнений. Только база. Только основные упражнения на основные мышечные группы. Обе тренировки выполняются обычным раздельным методом. Комплексы подойдут как новичкам, так и более опытным спортсменам.

Примерный комплекс упражнений для девушек на 2 занятия в неделю.

(1-й вариант)

Первая тренировка

1. Велотренажёр (5 минут).
2. Приседания со штангой на плечах ($4 \times 8 - 12$) (рис. 8).
3. Жим ногами ($4 \times 8 - 12$) (рис. 10).
4. Наклоны вперёд со штангой на плечах (4×10) (рис. 9).
5. Жим гантелей сидя ($4 \times 8 - 12$) (рис. 27).
6. Махи гантелей в стороны ($4 \times 8 - 12$) (рис. 15).
7. Подъём штанги на бицепс ($4 \times 8 - 12$) (рис. 19).
8. Скручивания ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 1).
9. Глубокие гиперэкстензии ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 26).
10. Беговая дорожка (10 минут).

Вторая тренировка

1. Велотренажёр (5 минут).
2. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 2).
3. Жим гантелей в наклонной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 3).
4. Разводка гантелей на горизонтальной скамье (4×10) (рис. 4).
5. Становая тяга ($4 \times 8 - 12$) (рис. 25).
6. Тяга гантелей в наклоне (4×12) (рис. 24).
7. Тяга горизонтального блока за голову ($4 \times 8 - 12$) (рис. 22).
8. «Французский» жим гантелей сидя ($4 \times 8 - 12$) (рис. 18).
9. Разгибание рук в тренажёре ($4 \times 10 - 12$) (рис. 20).
10. Беговая дорожка (10 минут).

(2-й вариант)

Первая тренировка

1. Велотренажёр (5 минут).
2. Приседания с гантелями широко поставленными ногами ($4 \times 8 - 12$) (рис. 7).
3. Выпады с гантелями (4×15 на каждую ногу) (рис. 12).
4. Жим штанги из-за головы ($4 \times 8 - 12$) (рис. 13).
5. Поочерёдные махи гантелями перед собой ($4 \times 8 - 12$) (рис. 16).
6. Подъём штанги на бицепс ($4 \times 8 - 12$) (рис. 19).
7. Поочерёдное поднятие гантелей на бицепс ($4 \times 8 - 12$) (рис. 11).
8. Глубокие гиперэкстензии ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 26).
9. Поднимание ног ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 6).
10. Беговая дорожка (10 минут).

Вторая тренировка

1. Велотренажёр (5 минут).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола ($4 \times 8 - 12$).
3. Жим гантелей в наклонной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 3).
4. Становая тяга ($4 \times 8 - 12$) (рис. 25).
5. Тяга горизонтального блока ($4 \times 8 - 12$) (рис. 23).
6. Тяга вертикального блока к груди ($4 \times 8 - 12$) (рис. 22).
7. «Французский» жим на наклонной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 18).
8. Разгибания рук в блоке обратным хватом ($4 \times 8 - 12$) (рис. 20).
9. Скручивания ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 17).
10. Беговая дорожка (10 – 15 минут).

Примерный комплекс упражнений для юношей на 2 занятия в неделю.

(1-й вариант)

Первая тренировка

1. Приседания со штангой ($4 \times 8 - 12$) (рис. 8).
2. Жим ногами в блоке ($4 \times 8 - 12$) (рис. 10).
3. Жим штанги перед собой сидя ($4 \times 8 - 12$) (рис. 14).
4. Махи гантелей в стороны ($4 \times 8 - 12$) (рис. 15).
5. Сгибание рук со штангой стоя ($4 \times 10 - 12$) (рис. 19).
6. Сгибание рук с гантелями «молот» ($4 \times 8 - 12$) (рис. 11).
8. Разгибание рук в блоке (4×12) (рис. 20).
9. Скручивания ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 1).

Вторая тренировка

1. Подъём ног в висе на перекладине ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 6).
2. Жим штанги на горизонтальной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 2).
3. Жим гантелей в наклонной скамье ($4 \times 10 - 12$) (рис. 27).
4. Сгибания-разгибания рук в упоре от брусьев ($4 \times 8 - 12$).
5. Становая тяга ($4 \times 8 - 12$) (рис. 25).
6. Тяга штанги в наклоне ($4 \times 10 - 12$) (рис. 24).
7. Тяга вертикального блока узким хватом ($4 \times 8 - 12$) (рис. 23).
8. «Французский» жим ($4 \times 8 - 12$) (рис. 18).
9. Разгибание рук в блоке ($4 \times 10 - 12$) (рис. 20).
10. Скручивания ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 17).

(2-й вариант)

Первая тренировка

1. Приседания со штангой ($4 \times 8 - 12$) (рис. 8).
2. Выпады с гантелями ($4 \times 8 - 12$) (рис. 12).
3. Жим штанги из-за головы ($4 \times 8 - 12$) (рис. 13).
4. Жим гантелями сидя ($4 \times 8 - 12$) (рис. 27).
5. Попеременные махи гантелями перед собой ($4 \times 8 - 12$) (рис. 16).
6. Подтягивания обратным хватом ($4 \times 8 - 12$) (рис. 21).
7. Сгибание рук со штангой ($4 \times 8 - 12$) (рис. 19).
8. Сгибание рук с гантелями с супинацией ($4 \times 8 - 12$) (рис. 11).
9. Поднимание ног ($4 \times$ максимальное количество повторений).

Вторая тренировка

1. Гиперэкстензии ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 26).
2. Жим гантелей на горизонтальной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 2).
3. Жим штанги в наклонной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 27).
4. Подтягивания (с отягощениями) ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 21).
5. Тяга горизонтального блока ($4 \times 8 - 12$) (рис. 23).
6. Тяга блока к груди ($4 \times 8 - 12$) (рис. 22).
7. Жим узким хватом на горизонтальной скамье ($4 \times 8 - 12$) (рис. 2).
8. Разгибание рук в блоке обратным хватом ($4 \times 8 - 12$) (рис. 20).
9. Скручивания ($4 \times$ максимальное количество раз) (рис. 17).

Если заметили, каждую группу мышц тренируем 1 раз в неделю, но по несколько упражнений за раз. Таким образом, вся нагрузка на определённую

мышцу сосредотачивается на одной тренировке. Это хорошая практика, но не единственная эффективная. Просто приведенная выше программа силовых тренировок является наиболее классической, универсальной и простой в понимании. Большая часть упражнений приводится со свободными весами. Основные задачи данного плана – тренировка основных групп мышц и набор мышечной массы.

Упражнения подобраны исходя из их простоты и глобальности воздействия на организм. В скобках указано примерное количество подходов и повторений. Повторения желательно варьировать от тренировки к тренировке. Вес должен быть средний. Потом можно потихоньку уменьшать количество повторений и увеличить вес, а также увеличивать подходы. Продолжительность тренировки от 1.00 – 1.30 ч.

Средняя продолжительность этих программ около 2 месяцев. Затем необходимо менять некоторые упражнения. Так как мышцы постепенно привыкают к одному и тому же движению, и эффективность тренировок снижается. Незаменимых упражнений не так много. Поэтому, если что-то будет упорно не получаться, лучше временно заменить это упражнение на аналогичное.

Заключение

При освоении материала по занятиям фитнесом в тренажёрном зале студенту необходимо знать, что на современном этапе социально-экономических условий к нему будут предъявляться на протяжении всей его профессиональной деятельности высокие требования в отношении моральных, личностных, психофизических и психофизиологических качеств. Особое внимание будет уделяться культуре физической активности, актуализированной в здоровом стиле жизни.

Надеемся, что использование студентами изложенного материала окажет помощь в становлении ими настоящими профессионалами, обладающими высоким уровнем физической подготовленности и готовности к производственному труду в сложных социально-экономических условиях.

Список использованных источников

1. Тимко, И.С. Твой тренер. Комплексы упражнений / И.С.Тимко. – Москва, 2013. – 150 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
3. Кабачков, В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: автореферат. дис. д-ра пед. наук / В.А. Кабачков. – Москва, 1996. – 63 с.
4. Стюарт, М.Р. Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощениями [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://athlete.ru/books/sm_exercise/. Дата доступа: 10.09.2014.
5. Нестерова, Д. В. Правильное питание без диет / Д.В. Нестерова. – Москва, 2008. – 112 с.



Рисунок 1



Рисунок 2

Витебский государственный технологический университет

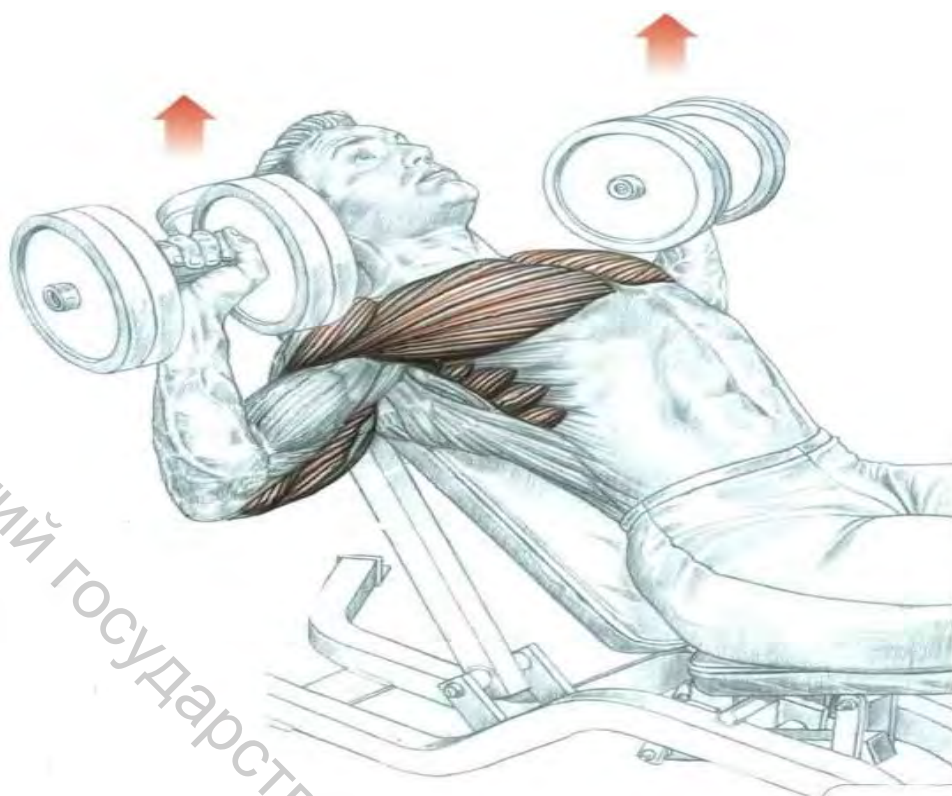


Рисунок 3



Рисунок 4

Трицепс плеча

Дельто-
видная
мышца

Большая
грудная
мышца

Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

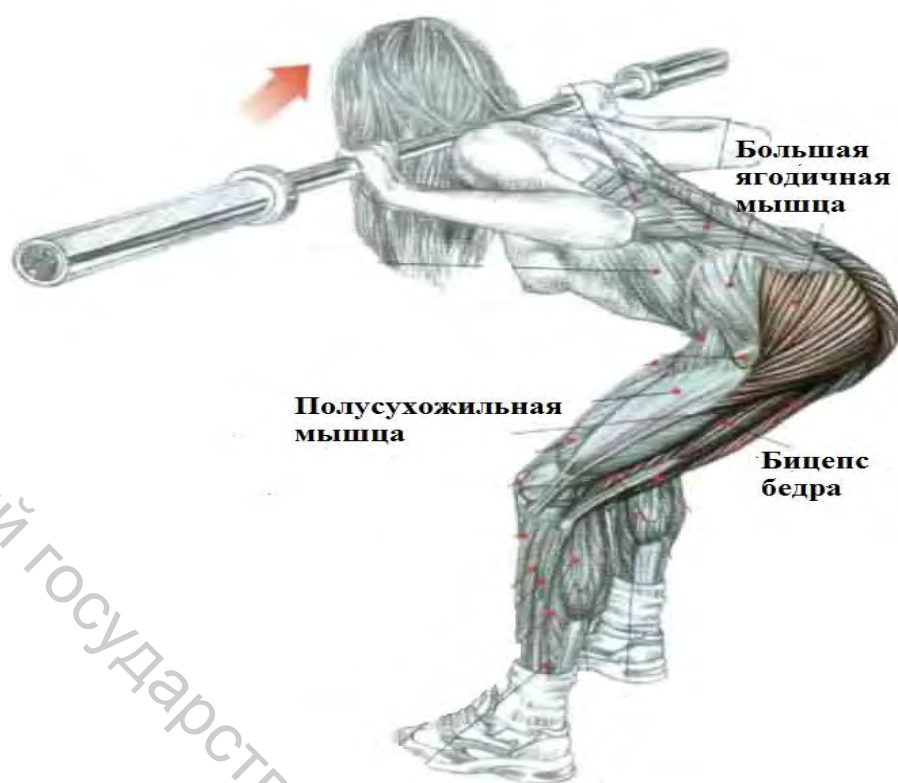


Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

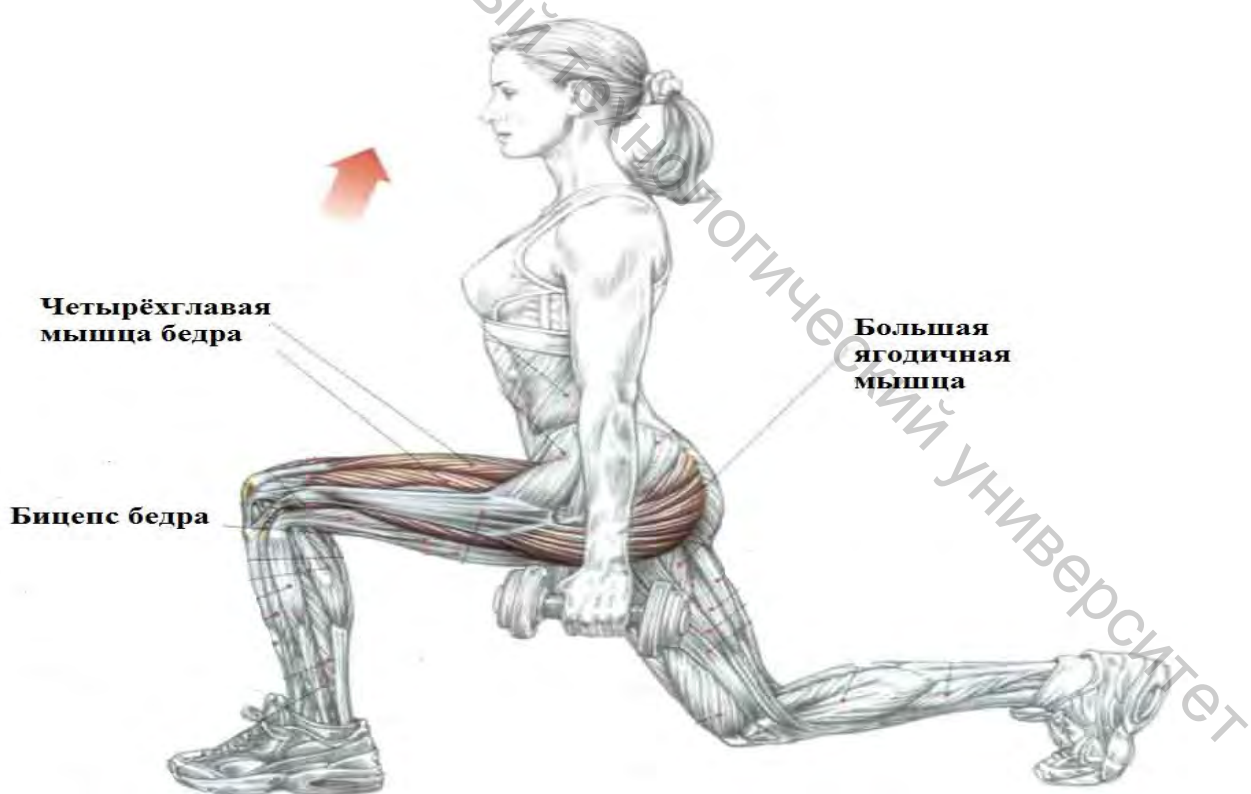


Рисунок 12

**Дельтовидная
мышца**



**Трицепс
плеча**

Рисунок 13

**Дельтовидная
мышца**

Трицепс плеча



Рисунок 14



Рисунок 15



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18

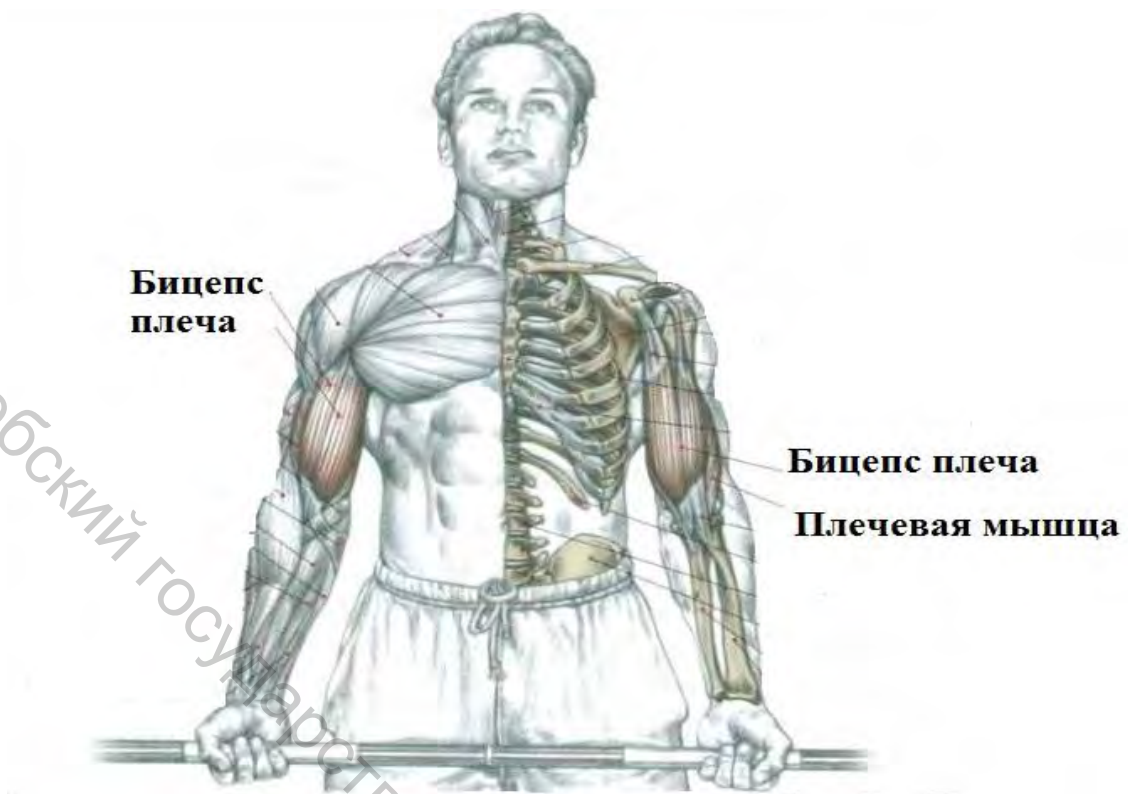


Рисунок 19



Рисунок 20

**Плечелучевая Бицепс плеча
мышца**

**Большая круглая
мышца**

Ромбовидная мышца

**Широчайшая
мышца спины**

**Большая
круглая мышца**

**Широчайшая
мышца спины**



Рисунок 21

Трапецевидная мышца
Плечелучевая мышца

Бицепс плеча

Плечевая мышца

Большая круглая мышца

Широчайшая мышца спины

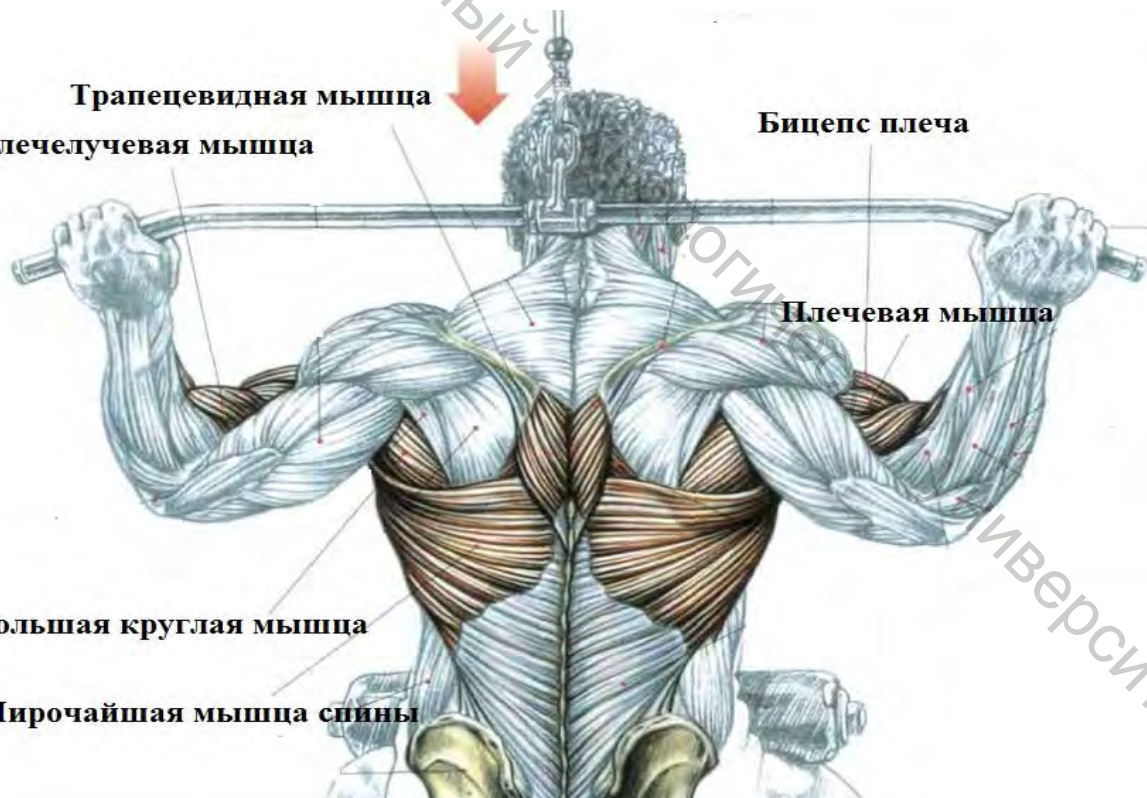


Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26

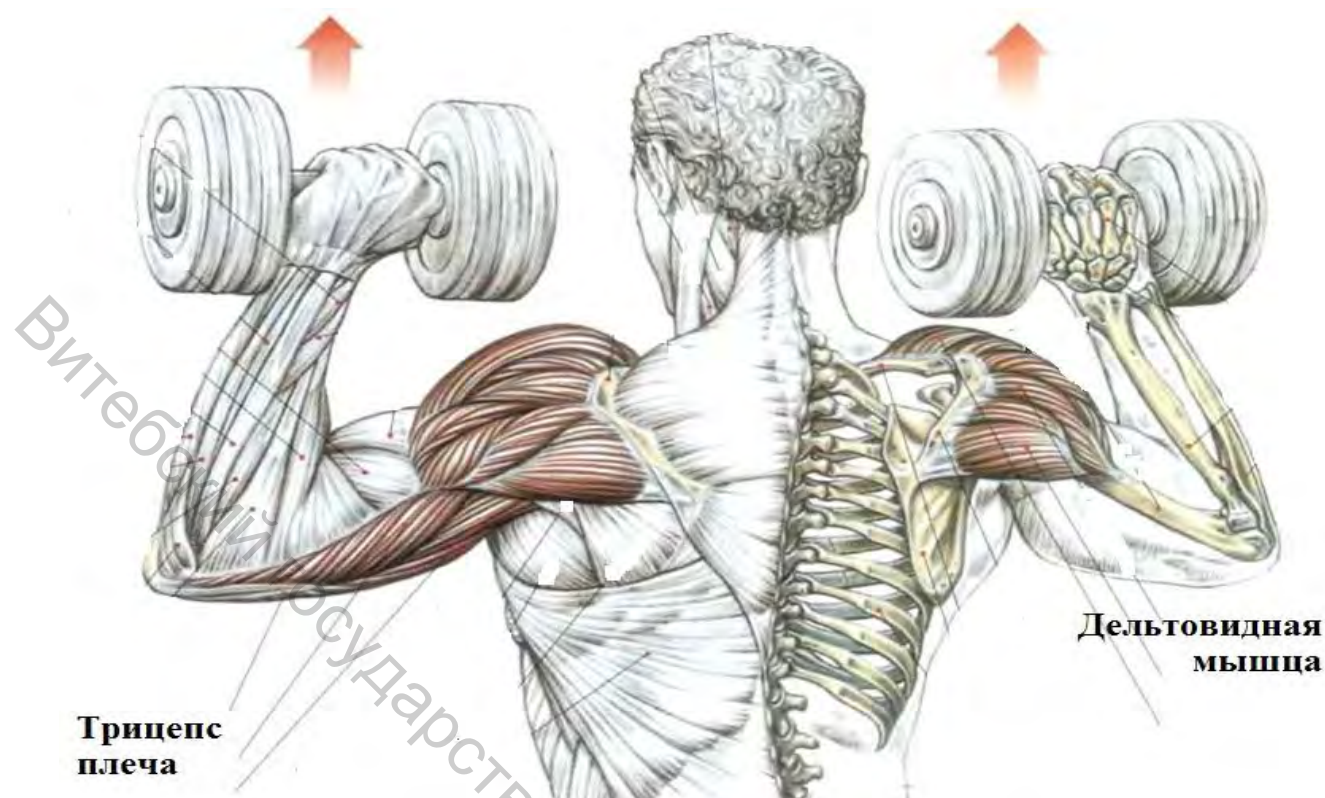


Рисунок 27