

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

Кафедра фізичного виховання та спорту

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
призначено для студентів ХДУХТ

Харків 2014

Рекомендовано
кафедрою фізичного виховання
та спорту,
протокол № 8 від 19.03.2014р.

Схвалено науково-методичною радою
факультету менеджменту,
протокол №7 від 24.03.2014р.

Рецензент канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц. Т.В. Сидорова

Зміст

	Стор.
1. Вступ	4
2. Значення фізичного самовдосконалення	4
3. Жінка та естетика	5
4. Особливості фізичного стану жінок	7
5. Силові вправи і здоров'я людини	8
6. Поради тим, хто відвідує тренажерний зал	10
6.1. Програма занять оздоровчої спрямованості	10
6.2. Структура уроку, планування навантаження	11
6.3. Раціональні параметри оздоровчого тренування силової спрямованості	13
6.4. Особливості жіночого бодібілдингу	15
7. Характеристика медичних груп за даними медичного обстеження	16

1. Вступ

Докорінне оновлення соціально-економічного життя України, у тому числі формування національної системи освіти, залежить від кількох складових, однією з яких є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчить міжнародний і вітчизняний досвід, фізичне виховання і спорт у вищій школі мають великі можливості для формування професійної та загальної культури особистості.

Досить часто навчальний процес з фізичного виховання обмежується вихованням фізичних якостей, спеціальних вмінь і навичок, необхідних для виконання конкретних контрольних нормативів. При цьому основна задача вузівської освіти — формування соціально-активного, всебічно розвинутого керівника виробництва, пропагандиста культури - стає нібито другорядною і вирішується опосередковано.

Дисципліна "Фізичне виховання" має свою унікальність. За допомогою спеціальних засобів можна моделювати надзвичайно складні ситуації, для виходу з яких людина повинна примусити себе проявляти силу волі, рішучість, наполегливість, терпіння, брати на себе ініціативу, ризикувати та інше. Багаторазове повторення завдань на межі можливого і неможливого виховує у студентів волю якості, змушує бути морально сильнішим, сприяє самовдосконаленню. Роль особистих зусиль у формуванні людини високо оцінюється багатьма авторами. Багаторічний практичний досвід роботи із студентами дозволяє зробити висновок про необхідність перетворення процесу виховання в самовиховання.

Самовиховання відображає свідому планомірну працю особистості над собою, яка сприяє самовдосконаленню. Однак, фізичне самовдосконалення неможливе без наявності спеціальних знань. Деякі аспекти зазначеної проблеми викладені в запропонованих методичних вказівках.

2. Значення фізичного самовдосконалення

Питання позитивного впливу на організм людини систематичних занять фізичними вправами зараз не викликає сумніву ні в кого. Однак, не завжди усвідомлюється важливість проблеми в роботі з жіночим контингентом молоді. Викладачі фізичного виховання несуть відповідальність перед державою за здоров'я дівчат не тільки як майбутніх спеціалістів, але й майбутніх матерів. У зв'язку з останнім, особливу увагу слід приділяти фізичній підготовці студенток до виконання основної функції жінки — народження здорової дитини.

Наукові дослідження багатьох авторів вказують на те, що жіночий контингент представляє собою досить інертну категорію тих, хто займається фізичною культурою. Стан справи ускладнюється тим, що більшість дівчат не мають і не прагнуть мати силу волі, дуже необхідну при самовихованні. Результати досліджень свідчать, що студентки витрачають на заняття фізичною культурою і спортом у два рази менше часу, ніж хлопці /М.А. Дьомін, 1975; Л.И. Лубишева, 1991/. За даними інших авторів 57,9% дівчат у порівнянні з 47,3% хлопців не відводять місця фізично-оздоровчій діяльності в тижневому бюджеті часу. Студентки, що мають сім'ю, ще менше залучені до регулярних занять фізичною культурою. Процес фізичного самовдосконалення стає практично неможливим ще й за відсутності у студенток достатнього рівня знань з теорії і методики фізичного виховання. Досвід свідчить, що рівень фізичної підготовленості більшості студенток не відповідає потребам державних тестів. Особливо низькі результати демонструють дівчата у силових вправах. Відсутність спеціальних знань призводить до того, що саме силові вправи вважаються дівчатами непотрібними за таких обставин для посилення мотивації.

Формування інтересів і потреб студенток у спортивно-оздоровчій діяльності доцільно здійснювати, надаючи заняттям суспільного і професійного значення.

3. Жінка то естетика

Свідомо чи підсвідомо чоловік і жінка роблять свій біологічно обґрунтований вибір на користь красивого і здорового тіла партнера. Це й є штучний відбір у природі. Все, що приваблює і нам подобається, а найбільш раціональним, тобто доцільним. З плином часу поняття "краса тіла" змінювалося. Це пов'язано із зміною епохи, звичаїв народу. Інстинкт людського роду ґрунтується на красі тіла чоловіка і жінки. Краса стимулює бажання. Мабуть так упорядковано у природі, що жінка представляє собою об'єкт милування, захоплення, насолоди. У свідомості кожного навіть слово "жінка" асоціюється з багатьма естетичними поняттями: краса, гармонія, грація, тендітність та інші. Краса тіла, рухів, особливо жіночих, оспівувались в усі часи поетами, зображувались скульпторами й художниками. Так чи інакше, але саме завдячуючи жінці, головна функція живих істот — продовження роду є закінчений цикл: у череві жінки зароджується життя, виношується плід, жінка народжує і вигодовує немовля, виховує з перших хвилин і впродовж багатьох років життя дитину, котра, у свою чергу, народжує подібних до себе.

Краса тіла і здоров'я пов'язані. Отже, кожна студентка, котра прагне бути привабливою та здоровою, повинна знайти вільний час, мобілізувати свою волю і не тільки прагнути, але й займатися фізичним самовдосконаленням.

У реальному житті кожна людина має свій, відмінний від інших, зовнішній вигляд. Він є важливим елементом естетичної культури особистості. Під поняттям "зовнішній вигляд" ми маємо на увазі форми тіла, манери, поставу, ходу, вміння рухатися, стояти, сидіти, вміння користуватися жестами, мімікою, позою. Однак, слід пам'ятати, що краса людини залежить не тільки від зовнішньої досконалості її тіла, але й в значній мірі від внутрішнього стану людської душі.

Особливості проведення занять з жінками — підготовча частина уроку повинна бути більш тривалою, ніж для чоловіків; під час виконання вправ слід стерегтися різких струсів, миттєвих великих напружень і зусиль в момент приземлення після стрибка або ривка під час піднімання вантажу. Навіть добре підготовленим спортсменкам рекомендується вилучати вправи, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску й ускладнюють діяльність органів черевної порожнини й малого тазу. До цих вправ належать: стрибки, піднімання ваги та інші вправи, що супроводжуються затриманням дихання й напруження. Дуже корисні вправи в положенні сидячи і стоячи на колінах, в упорі на колінах, рачки, лежачи на спині й животі. Під час виконання вправ на силу й швидкість рухів слід поступово підвищувати тренувальне навантаження, більш плавно доводити його до оптимальної межі, ніж під час занять з чоловіками. Вправи з навантаженням рекомендується застосовувати невеликими серіями по 12-15 рухів з введенням до роботи різних м'язових груп.

Функціональні можливості апарату кровообігу й дихання у дівчат і жінок значно нижчі, ніж у юнаків і чоловіків. Тому навантаження та витривалість для студенток повинні бути меншими за об'ємом і підвищуватися поступово.

Показники гнучкості у жінок кращі, ніж у чоловіків. Це стосується всієї різноманітності вправ на активну і пасивну гнучкість, рухомість суглобів і хребта. Вправи, що розвивають гнучкість, ритміку й пластику рухів, особливо якщо вони виконуються під музику, благотійно впливають на жіночий організм, сприяють вихованню жіночності, вдосконалюють емоційно-чуттєву сферу.

Типологічні особливості нервової системи у чоловіків і жінок теж мають певні відмінності. Жінки більш збуджувані й емоційні. Деякі дівчата, що мають підвищену емоційність, можуть неадекватно

реагувати на різні ситуації, у тому числі зовсім припинити тренування. Слід не тільки займатися своїм тілом, але й удосконалити емоційно-чутливу сферу, збагачувати душу. Для цього дуже корисні вправи естетичного спрямування, що виконуються під музику, наприклад, елементи художньої гімнастики, танців, хореографії.

4. Особливості фізичного стану жінок

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, з якими необхідно рахуватися під час проведення навчальних і самостійних занять фізичними вправами. У жінок більш низькі показники фізичного розвитку. На відміну від чоловічого, жіночий організм характеризується менш міцною будовою кісток, меншим загальним розвитком м'язів тіла, ширшим тазовим поясом і міцнішими м'язами тазового дна. Маса м'язів у жінок становить 32 – 35% маси тіла /у чоловіків — 40% та більше/. Однак, жирової тканини на 10% більше, ніж у чоловіків. Хрящове покриття колінних суглобів і міжхребетних дисків у жінок більш чутливе. На фізичний розвиток жінки має вплив спортивна спеціалізація.

Особливості серцево-судинної системи — маса серця на 10 – 15% менша, ніж у чоловіків, тиск нижчий на 10 – 15мм рт.ст. Під час фізичного навантаження у жінок спостерігається більш частий пульс і дихання, підвищення кров'яного тиску виражене менше, ніж при тому ж навантаженні у чоловіків. Після фізичного навантаження жінки потребують тривалішого періоду для відновлення сил і більш швидко втрачають стан тренуваності у разі припинення тренувань.

Дослідження багатьох авторів свідчать, що м'язова працездатність у цілому, як і окремі рухові якості, залежать у жінок від циклічної функції гіпоталамо-гіпофізарно-оваріальної системи. Історія фізичної культури, матеріали, накопичені фізіологами спорту, не залишають сумніву в тому, що систематичне м'язове тренування позитивно впливає на функціональні можливості жінки, сприяє розпиту реакції пристосування її організму. При цьому, як і у чоловіків, значно розвиваються органи дихання, серцево-судинної системи. Усі системи організму починають працювати більш економно, підвищується стійкість до гіпоксії та гіперксії, уповільнюється процес старіння.

Жінкам слід уважно здійснювати самоконтроль, особливо під час статевої зрілості і менструального циклу. У разі якихось відхилень від норми слід звернутися до лікаря.

За статистикою десь у 1/3 жінок-спортсменок спостерігається так званий передменструальний синдром: прискорення серцевих

скорочень, підвищення артеріального тиску і температури тіла. З'являються скарги на роздратованість, плаксивість, головний біль, "приливи" до голови, важкість внизу живота, набрякання молочних залоз та ін. Іноді з'являється нудота, блювота, розлад функції кишковика. Тренування й змагання заборонені, якщо фізичне навантаження призводить до припинення менструацій. Спортивні результати в цей період нестабільні.

Усім жінкам протипоказані фізичні навантаження, спортивні тренування та участь у змаганнях під час вагітності. Рекомендовані вправи лікувальної гімнастики. Після пологів до тренувань рекомендується приступати не раніше, ніж 8 - 10 місяців потому. Після абортів можна приступити до тренувань тільки після закінчення першої нормальної менструації.

При визначенні рівня фізичної підготовленості жінок необхідно звертати увагу на такі особливості: у жінок значно менше розвинені м'язи, що згинають кисті, передпліччя, плечовий пояс. Надзвичайно важливе значення для здоров'я має розвинення м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. Від них залежить нормальне положення внутрішніх органів, у тому числі матки. Особливу увагу слід приділяти м'язам тазового дна. Однією з причин їхнього недостатнього розвинення у студенток і працівників розумової праці є малорухомий спосіб життя.

5. Силові вправи і здоров'я людини

В останній час багато дівчат захоплюється вправами, що виконуються на тренажерах. Однак далеко не всі мають уявлення, як з найбільшою для себе користю їх застосовувати. Адже не тільки користь можна одержати від деяких вправ, а й шкоду.

Ефективність і надзвичайна користь застосування силових вправ зумовлена тим, що вони при правильному застосуванні досить швидко призводять до зміцнення м'язів. Відомо, що важливо для життя і праці людини мати міцні м'язи спини, черевного пресу, ніг, рук, кисті. М'язи спини частіше несуть статичне навантаження. Вони розгинають хребет і відводять плечі назад, підтримуючи правильну поставу під час стояння, сидіння, ходи, бігу. М'язи черевного пресу підтримують правильне розташування органів черевної порожнини, згинають хребет, підтримують правильну поставу. Частіше вони працюють у статичному режимі. М'язи ніг мають статичне і динамічне навантаження. Вони виконують роль амортизаторів, опори для тіла. Великі сідничні, чотириглаві м'язи стегна, гомілкові м'язи — розгинають наші ноги. Для виконання різноманітних дій у побуті й на

роботі дуже необхідні м'язи рук і кисті. Вони виконують роботу надзвичайно важливу і різноманітну у різних режимах.

Лікарі радять застосовувати саме силові вправи для профілактики багатьох захворювань. Порушення постави спостерігається при нерівномірності розвитку м'язів тулуба. Недостатньо розвинений суглобо-з'єднувальний і м'язовий апарат гомілки і стопи є причиною плоскостопості. Слабкий "м'язовий корсет" є однією з причин грижі. Навіть здорові легені не можуть функціонувати на повну силу без допомоги більш ніж десяти міцних м'язів тулуба. Для профілактики суто жіночих захворювань рекомендується широко застосовувати силові вправи для черева. Нормально працювати шлунково-кишковому тракту допомагають силові вправи для м'язів тулуба.

Безумовно, вищенаведений перелік не є повним, але він досить переконливий. Однак, слід повторити, що тільки методично правильне застосування силових вправ є корисним.

У фізичному вихованні силовими вважають вправи, що потребують значних м'язових зусиль. При цьому велике значення має вольовий компонент, тобто принцип "не можу", але виконую. Сила — здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Режим м'язової роботи - статичний, опірний, поступовий. У статичному режимі м'язи напружуються, не змінюючи довжини /вис на зігнутих руках 30 – 60сек/. У опірному режимі м'язи скорочуються /підтягування, піднімання ваги, розтягування амортизатора/. У поступовому режимі м'язи розтягуються/ повільне присідання, повільне опускання ваги/. Необхідно виконувати вправи в усіх трьох режимах. Встановлено, що сила залежить від біохімічних характеристик і фізіології м'язів, довжини важелів, вміння включати у роботу найбільші групи м'язів, пружності м'язових волокон, поперечини м'язів, їх реактивності, роботи центральної, і вегетативної нервової систем, кількості рухових одиниць, що беруть участь у роботі та інше. Найсприятливіший віковий період/ сенситивний/ розвинення сили 15-18 років.

Методика виховання силових здібностей

Відрізняють здібності суто силові; силову витривалість, "швидку" силу, швидко-силову витривалість. Методики їхнього виховання дещо відрізняються. Для розвинення сили найефективніше тренуватися з великим обтяженням. З оздоровчою метою слід використовувати середні обтяження/ максимальна вага, з якою можна виконати вправу 10-12 разів підряд/. Спортсмени використовують

вагу, близьку до максимальної/ вага, що людина може підняти 1 - 3 рази/.

6. Поради тим, хто відвідує тренажерний зал

Тренування із застосуванням тренажерів здійснюється з різною метою. "Бодібілдинг", або культуризм - це спортивна спрямованість атлетичної гімнастики. Представники багатьох видів спорту використовують тренажери для зміцнення окремих м'язів, виховання тих чи інших силових здібностей. Особам з підвищеною вагою тіла вправи на тренажерах допомагають більш швидко її зменшити.

Нижче викладений матеріал для студенток, що вирішили відвідувати тренажерний зал з оздоровчою метою, а також для корекції статури.

6.1 Програма занять оздоровчої спрямованості

Програма розрахована на студенток. Застосування спеціальних дієт, гіпервітамінізації й штучних відбудовників не потрібне. Розроблено тренувальний мікроцикл з мінімальною кількістю занять/чотирьох/.

Програма проста, досить ефективна, забезпечує пропорційно розвинення основних рухових одиниць. До її особливостей належить наступне: в кожному занятті є дві базові вправи - присідання й жим лежачи, декілька вправ, що забезпечують пропорційний розвиток і вправи за вибором. За чотири місяці бажано повністю засвоїти чотири нижченаведених комплекси вправ.

Примітка: запис "10 ПМ, 4x8- 10" слід розуміти таким чином; виконувати вправу за чотири підходи /сети/ по 8-10 разів з навантаженням 10 ПМ. 10 ПМ – це вага, з якою можна виконати 10 повторень даної вправи /підбирається завчасно/.

На практиці для виховання сили рекомендують до кожної вправи підібрати обтяження, яке можна подолати максимально 5-7 разів. З зазначеним обтяженням слід регулярно /через добу/ тренуватися, доки не досягнете кількості повторень 10-12 разів. Після цього обтяження збільшується. В домашніх умовах зручно використовувати такі обтяження, як гантелі, гирі, штангу, еспандер, особисту вагу.

Методичні поради для початківців

1. Тренуватися через добу.
2. На першому занятті підібрати обтяження для кожної вправи.
3. В перший місяць занять досить двох повторень комплексу.

4. Перед вихідним днем навантаження слід збільшити.
5. Перед тренуванням обов'язково виконувати розминку,
6. Не забувайте використовувати вправи на гнучкість і загальну витривалість /біг, стрибки, плавання у повільному темпі до 30 хв./.

6.2 Структура уроку, планування навантаження

Один з провідних спеціалістів сучасного бодібілдингу Джо Вейдер, вважає доцільним планувати тренувальну роботу наступним чином.

План занять першого місяця

Впродовж першого місяця проводяться вступні заняття з розрахунку два уроки на тиждень.

Задачі 1 та 2 занять:

- 1) ознайомитися з вправами комплексів;
- 2) визначити свій вихідний рівень підготовленості, підібрати вагу для кожної вправи.

Задачі 3 заняття:

- 1) підібрати вагу в кожній вправі комплексів 1-4.

Задачі 4-7 занять;

- 1) випробувати комплекси 1 - 4.

Задачі 8 заняття:

- 1) зробити корекцію ваги у вправах, якщо це необхідно.

План занять другого місяця

Задачі 9-16 занять:

- 1) на кожному занятті виконувати по чергово один з комплексів 1 - 4 з підбраною вагою за один підхід;
- 2) поступово збільшувати кількість повторень кожної вправи, доки не досягнете верхньої межі.

План занять третього місяця

Якщо протягом другого місяця ви в змозі виконувати по одному підходу з кількістю повторень на верхній межі, переходьте до виконання вправ у два підходи, починаючи знов з нижньої межі повторень. Якщо у другому підході занадто важко виконувати потрібну кількість повторень, робіть їх менше, збільшуючи поступово.

Задачі 17 - 24 занять:

- 1) на кожному занятті виконувати по чергово один з комплексів 1 - 4 з урахуванням вищезазначених вказівок.

План занять четвертого місяця

У разі необхідності підвищити вагу обтяжень й виконуйте два підходи по 5 - 9 разів наступним чином: 1 підхід - 5 повторень з

максимально можливою вагою. Це вага, яку ви можете підняти потрібну кількість разів, тобто 5 разів, без порушення техніки. Після короткої паузи робіть другий підхід - 9 повторень з полегшеним снарядом. Усі вправи виконуйте із зручного вихідного положення - ноги нарізно на відстані 35 см. Послідовність виконання комплексів залишається тою ж самою.

Структура уроку

Згідно з сучасною методикою тренувальний урок складається з трьох частин. Перша частина - підготовча - тривав 20% часу заняття. До неї включають вправи аеробіки, стретчинг/ розтягування м'язів/, біг з прискоренням 3х30-60 м, стрибки. Друга частина уроку - основна - містить вправи, наведені в комплексі, тривав 70% часу. Третя частина - заключна. Впродовж 10% часу виконуються вправи аеробіки, наприклад, біг на середні дистанції /800 - 1200 м/.

Комплекс № 1

1. Стоячи, повороти тулуба з грифом штанги па плечах: 1 x 50.
2. Присідання темпові: 10-12 ПМ, 5 x 8-10.
3. Жим штанги лежачи горизонтально: 10 ПМ, 4 x 8-10.
4. Розведення гантелей на похилій лаві головою вгору: 10 ПМ, 4 x 8-10.
5. Тяга на вертикальному блоці до грудей, сидячи: 12 – 15 ПМ, 4 x 12-15.
- 6-7. Вправи для відстаючих м'язових груп за вибором: 4-8 підходів.
8. Лежачи на спині, піднімання ніг на похилій лаві: 2x20.
9. З вихідного положення лежачи на спині, піднімання тулуба на похилій лаві з поворотом і торканням протилежного коліна ліктем: 2 x 30.
10. З основної стійки нахили в сторони з гантеллю в опущеній руці:
1 x 50 в кожену сторону.

Комплекс № 2

1. Присідання темпові: 6 – 8 ПМ, 3 x 6.
2. "Пуловер": 12 ПМ, 4 x 6-8.
3. Присідання на одній нозі, обтяження в однойменній руці, другою триматися за гімнастичну стінку: 8 - 10 ПМ, 3 x 6-8.
- 4-5. Вправи за вибором.
6. Нахили назад лежачи на животі, упор під стегнами: 3x8.
7. Піднімання ніг і тулуба назустріч одне одному з положення лежачи на спині: 4 x 20.

8. Обертання тулуба з грифом на плечах сидячи: 1 x 50.

Комплекс № 3

1. Повороти тулуба з грифом на плечах сидячи: 1 x 50.
2. Присідання темпові: 8 - 10 ПМ, 5 x 5-6.
3. Віджимання від підлоги: 4 x 8-10.
4. Розведення гантелей лежачи на похилій лаві головою вгору: 8 - 10 ПМ, 4 x 8.
- 5-6. Оправи за вибором.
7. Тяга на горизонтальному блоці до грудей сидячи: 12-15 ПМ, 4 x 12-15.
8. Піднімання ніг лежачи на спині на похилій лаві: 2x20.
9. З того ж вихідного положення/ вправа 8/ піднімання тулуба на похилій лаві: 2 x 20.

Комплекс № 4

1. Жим штанги темповий лежачи: 8 - 10 ПМ, 5 x 8-10.
2. Присідання: 10 - 12 ПМ, 4 x 8-10.
3. Розведення гантелей, лежачи головою вниз, на похилій лаві: 10 ПМ, 4 x 6-8.
4. Нахили назад, лежачи на животі, упор під стегнами: 2 x 6-10.
- 5-6. Вправи за вибором.
7. Обертання тулуба в сторони з нахилом, вага за головою: 1 x 40-50.
8. Піднімання ніг і тулуба назустріч одне одному з положення "лежачи на спині": 4 x 20.
9. Піднімання ніг лежачи на спині на похилій лаві: 2x20.

6.3 Рациональні параметри оздоровчого тренування силової спрямованості

Як відомо, оздоровчого ефекту від фізичних вправ можна досягти тільки за умов методично правильного регулювання навантаження протягом уроку, тижня, місяця, року.

Регулювати навантаження на уроці — це означає спрямовано забезпечити його оптимальний об'єм та інтенсивність. У силових вправах інтенсивність визначається тренувальною вагою, а об'єм вимірюється кількістю сетів /серій/ в кожній вправі або в занятті. На кожному окремому уроці є своя міра гранично допустимих навантажень. Вона залежить від віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості людини та конкретних задач уроку. Вагу можна змінювати в межах 50 – 80% від максимальної. Оптимальними для

початківців вважаються 1-3 сеті в кожній вправі, для підготовлених – 3-5 сетів, для досвідчених – 4-6 сетів.

Кількість повторень в сеті для жінок може бути низькою /5-7 повторень/, середньою /8-12 повторень/, високою /12 та більше повторень/. Існує закономірність комбінацій ваги обтяження й кількості повторень. А саме, якщо треба збільшити об'єм м'язів, К.Еверсон, наприклад, радить використовувати велику вагу і невелику кількість повторень /5-6 повторень/. Для зменшення особистої ваги /маси тіла/, треба тренуватися з невеликою вагою, але робити велику кількість повторень /15 та більше повторень/ з невеликими паузами відпочинку між серіями. Перерви між серіями краще робити тривалістю до 1 хвилини, і тільки між важкими вправами їх можна збільшити до 2 - 2,5 хвилин. Взагалі вважається, що інтенсифікація тренування за рахунок його ущільнення є дуже ефективною.

Поради затятим: прислухайтеся до себе; обтяження змінюйте в залежності від самопочуття й "рівня енергії"; враховуйте психологічні спади й піднесення настрою, енерговитрати протягом дня та і т.д.

Спеціалісти з бодібілдингу мають різну думку щодо послідовності нарощування навантаження.

Підвищення навантаження за Дж.Вейдером

1. Збільшити вагу снарядів, що використовуються в кожній вправі.
2. З обраною вагою збільшити кількість повторень у кожній вправі.
3. Зменшити паузу відпочинку між підходами.
4. Збільшити кількість підходів до кожної вправи.

Підвищення навантаження за В.Плеховим

1. Збільшити кількість повторень на основні групи м'язів – на плечовий пояс, груди, стегна виконувати вправи по 6-8 – 10-12 разів; на черевний прес, гомілки, талію - 10-12 – 30-40 разів.
2. Збільшити кількість підходів.
3. Збільшити вагу обтяжень.

Окрім вищезазначених способів регулювання навантаження в упорі, можна змінювати темп виконання вправи, вихідне положення, а також поєднувати декілька вправ та інше. Не абияке значення для початківців мають значення щодо підбору початкових обтяжень. Частіше за все у наведених комплексах вказується початкова вага. Якщо вона виявилася для вас замала, не засмучуйтеся - у цьому разі ви

засвоїте програму досить швидко і почнете нарощувати навантаження за однією з наведених схем.

Кратність занять протягом тижня

Спеціалісти-практики вважають, що початківцям краще тренуватися за схемою "3 + 1, тобто 3 дні - тренування /через день/, 1 день – відпочинку. Дуже корисно розподіляти тиждень наступним чином: 3 дні - тренування з обтяженням, 2 дні - загальна аеробіка /біг, ходіння, велотренажер, плавання/, 1 день-відпочинок. Відома атлетка А.Лангер вважає, що перше на тижні тренування краще спрямувати на груди і спину, друге - на ноги і черевний прес, третє - на плечі та руки. К.Еверсон пропонує початківцям, з метою підтримання тонусу м'язів і запобігання травматизму, починати свої заняття з тренажерів. Штангу й гантелі більш ефективно використовувати для будови м'язів. Для підвищення ефективності вправ треба вміти концентрувати увагу на діючих м'язах, тобто формувати розумово-м'язовий зв'язок. За цих умов ви навчитеся використовувати значну кількість м'язових волокон, збережете правильну форму рухів і не травмуєте себе.

6.4 Особливості жіночого бодібілдингу

Відомо, що однієї мети можна досягти різними засобами. Наприклад, для вдосконалення статури деякі жінки обирають вправи бодібілдингу. Однак не всі з них знають, що ефект від їхнього застосування буде бажаним тільки в разі використання правильної методики.

Подовжені, пружні, "розтягнуті" м'язи складають красивий рельєф, що більше відповідає естетиці жіночої статури. Тому одна з основних особливостей методики для жінок – використання вправ на гнучкість в більшій кількості, порівняно з чоловіками. Співвідношення вправ силових і на гнучкість залежить від індивідуальних особливостей статури і розвитку м'язів. Розтягування /стретчинг/ слід поступово включати в атлетичні заняття, а в деяких випадках - використовувати як окремий комплекс. Ці вправи треба виконувати у повільному і середньому темпах, поступово підвищуючи амплітуду рухів. Перед вправами на гнучкість необхідно протягом 2-5 хв. розігріти м'язи за допомогою повільного бігу, загально розвиваючих вправ або велотренажера. У кожній вправі намагайтеся досягти максимальної амплітуди за 2-3 сек. і утримуйте її протягом 7 - 10 сек. Виконуйте кожну вправу не менше 2 разів з відпочинком між підходами. Запобігайте болю.

7. Характеристика медичних груп за даними медичного обстеження

Починати зняття фізичними вправами необхідно з медичного обстеження. На основі анамнезу, огляду та даних клінічного обстеження всі особи поділяються на три медичні групи.

Назва групи	Медична характеристика
Основна	Особи без відхилень, а також з незначними відхиленнями у етапі здоров'я при достатньому фізичному розвитку.
Підготовча	Особи без відхилень, а також з незначними відхиленнями у стані здоров'я при недостатньому фізичному розвитку.
Спеціальна	Особи із значними відхиленнями у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які потребують обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної роботи.

Особи, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, можуть займатися наведеними раніше комплексами фізичних вправ без обмеження. Особи підготовчої медичної групи, у зв'язку з недостатніми фізичними можливостями, повинні починати вправи з доступного їм навантаження і підвищувати його обережно і більш поступово. Студенти, що належать до спеціальної медичної групи, перш за все повинні ознайомитися із спеціальною літературою /лікувальна фізична культура/, а потім адаптувати запропоновані вправи до своїх можливостей з урахуванням протипоказань.

Встановлено, що енерговитрати окремого фізичного заняття повинні становити: для осіб з низьким рівнем фізичного розвитку — 200-300 ккал., із середнім — 300-350 ккал., із високим — до 400 ккал. Орієнтовно витрату енергії на виконання вправ можна визначити за ЧСС /пульсом/.

Згідно з даними М.Ф.Гриценко /1985/:

ЧСС за 1 хв.	витрата енергії, ккал/хв.
80 – 100	2,5 - 5,0
100 – 120	5,0 - 7,5
120 – 140	7,5 -10,0
140 – 160	10,0 -12,5
160 – 180	12,5 -15,0

Згідно з постановою Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.96, основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення, як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, з державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Список літератури

1. Вейдер Д. Система строительства тела. -М.: ФИС, 2007, 112с.
2. Плехов В. Афродита - Киев: Рад. школа, 2006,-131с.
3. Уайдер Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс, - М.; ФИС, 2008, 166с.
4. Харт Л., Непорент Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры,- Ярославль; Знание, 2009,-240с.

Навчальне видання
Укладачі:

Черних Михайло Митрофанович
Русанов Микола Владиславович

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ
СТУДЕНТІВ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

призначено для студентів ХДУХТ

Підписано до друку	Формат паперу	Папір офсет
--------------------	---------------	-------------

Умови. друк.. арк.	Тираж примірників	Зам.№
--------------------	-------------------	-------

Харківський державний університет харчування та торгівлі

3100051. Харків -51, вул. Клочківська, 333

ХДУХТ 61051. Харків-51, вул. Клочківська, 333