

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ЖЕНСКОМ БОДИБИЛДИНГЕ

С каждым годом все больше студенток нашего университета начинают заниматься в тренажерных залах. При этом они в основном пользуются мужскими программами тренировки, которые не учитывают особенности женского организма и сложения, а также специфику целей и задач, стоящих перед женщинами.

Изучение литературных данных показало, что вопросы женского бодибилдинга разработаны недостаточно полно. Учитывая это, перед нами стояла задача систематизировать опыт различных методических направлений, создать программы тренировок, в которых учитывались былучшие достижения в области теории и методики женского бодибилдинга.

Исследования проводились в несколько этапов.

На первом этапе изучались особенности женского организма и телосложения. Так, в отличие от мужчин, при относительно сильных мышцах ног и брюшного пресса у женщин слабо развиты мышцы рук и плечевого пояса. Подвижность в суставах, эластичность связок и мышц больше, чем у мужчин. У женщин ниже жизненная емкость легких, меньше по объему сердце и ниже величина ударного объема, более высокие показатели частоты дыхания и сердечного ритма. Период восстановления пульса и артериального давления после физических нагрузок у женщин более длительный, чем у мужчин. Нервная система у женщин и девушек характеризуется большей возбудимостью и реактивностью. Необходимо помнить о влиянии на самочувствие и работоспособность женщины периодичности функциональных изменений, происходящих в ее организме. Все это необходимо учитывать, приступая к созданию комплексов.

В результате исследований антропометрических измерений были изучены ростовые показатели, объемы занятий, рук, грудной клетки, таза, бедер и др. Уточнены формулы и разработаны коэффициенты, которые позволяют по отдельным показателям определить тип телосложения, уточнить проблемные зоны и наметить задачи по исправлению недостатков фигуры.

На втором этапе изучались упражнения, которые используются для развития той или иной мышечной группы. Все упражнения делились на базовые и вспомогательные. В результате были созда-

ны блоки-задания целевого воздействия не только на каждую мышечную группу, но и на отдельные мышцы и пучки мышц.

На третьем этапе изучение литературных данных показало, что в тренировке женщины используются три основных варианта нагрузок:

для развития мышечной массы и силы подбирается вес отягощений. Такие упражнения спортсменки могут выполнять 8–12 раз;

для увеличения мышечного тонуса и плотности мышц используется от 12–15 повторений. При этом мышечная масса не увеличивается;

для развития выносливости, увеличения капилляризации мышц и жиросжигающей тренировки применяется от 15 до 20 повторений.

Количество повторений меньше 8 и больше 20 используется крайне редко и только профессиональными спортсменками.

Согласно имеющимся данным, тренировка на тренажерах не должна превышать 45–50 мин. Поэтому в программу тренировки включают 3–4 упражнения на каждую мышечную группу. Количество мышечных групп, прорабатываемых в одном занятии, зависит от вида тренировки, уровня подготовленности и стоящих перед спортсменкой задач.

На четвертом этапе были созданы базовые программы тренировок, определена методика увеличения нагрузок и варианты их коррекции.

Применение разработанных нами программ показало, что в конце семестра у студенток повысился интерес к занятиям физическими упражнениями, многие стали заниматься дополнительно. Положительные сдвиги отмечались в самочувствии, физической подготовленности и умственной работоспособности.

Апробированный вариант использования разработанных нами программ в учебном процессе может быть успешно применен в самостоятельных занятиях студенток и практике физического воспитания других вузов.

И. В. Зенькович, БГЭУ (Минск)

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЖЕНСКИХ ВИДАХ БОРЬБЫ

В настоящее время ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить качество учебной работы со студентками на занятиях физической культуры.