

Средства фитнес тренировки



Средства фитнес-тренировки - разнообразные физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на решение тех задач, которые стоят перед фитнес-тренером.

Классификация упражнений:

- по преимущественному механизму энергообеспечения («аэробная» и анаэробная» тренировки);
- по направленности на развитие тех или иных качеств и функций (силовая тренировка, тренировка выносливости, тренировка гибкости);
- по характеру выполнения (непрерывная, интервальная).
- по степени воздействия, обусловленной количеством задействованных мышечных групп:

**по степени воздействия, обусловленной
количеством задействованных мышечных
групп:**

- ❖ Глобального воздействия – упражнения, вовлекающие более $2/3$ мышечных групп;
- ❖ Регионального воздействия – от $1/3$ до $2/3$ мышечных групп;
- ❖ Локального воздействия – до $1/3$ мышечных групп.

Характеристики тренировочной нагрузки.



- *Интенсивность нагрузки* - характеристика, отражающая величину внешней и внутренней нагрузки:
 - ❖ внешняя;
 - ❖ внутренняя.
- *Объем мышечной работы* - сумма механической работы, совершенной по перемещению тела некоторой массы, преодоления внешнего сопротивления, противодействие ему или затраченной на эти цели энергии.

Аэробная тренировка



1. Тренировка, направленная на развитие аэробных способностей человека.
2. Двигательная активность, которая обеспечивает энергией преимущественно за счет аэробных способов – аэробного гликолиза и окисления жиров.

Выносливость



Это способность противостоять утомлению (способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности).

□ *Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.



- *Специальная выносливость* – это способность к длительному перенесению нагрузок, для конкретного вида деятельности:
- силовая выносливость,
- координационная выносливость,
- статическая выносливость,
- скоростная выносливость.

Средства воспитания выносливости.

- Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Специальная выносливость обусловлена развитием анаэробных возможностей организма. Используются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц, и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Методы воспитания выносливости.



- Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности:
 - ❖ *равномерный*
 - ❖ *переменный*
- Метод повторного интервального упражнения.



- Метод круговой тренировки:
 - ❖ *длительная непрерывная работа;*
 - ❖ *в режиме интервальной работы.*
- Соревновательный метод.
- Игровой метод.

Силовая тренировка




Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Режимы работы мышц



- *Динамический режим* – это режим, при котором при сокращении мышцы изменяется расстояние между точками ее прикрепления к костям:
- ❖ *Преодолевающий режим* (концентрированное сокращение) – расстояние между точками прикрепления мышц к костям уменьшается.
- ❖ *Уступающий* (эксцентрическое сокращение) – увеличивается.



□ *Статический режим* – это режим работы мышц, при котором они развивают усилие для противодействия внешней силе без изменения длины мышц.

Средства воспитания силы



Основные:

- Упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- Упражнения с весом внешних предметов;
- Упражнения с использованием тренажерных устройств;
- Изометрические упражнения.

Дополнительные:



- Упражнения с использованием внешней среды;
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- Упражнения с противодействием партнера.

Методы воспитания силы.



- Метод максимальных усилий.
- Метод неопредельных усилий.
- Метод динамических усилий.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.



Спасибо за внимание!