

«Кроссфит как средство оптимизации мышечной массы у лиц молодого возраста»

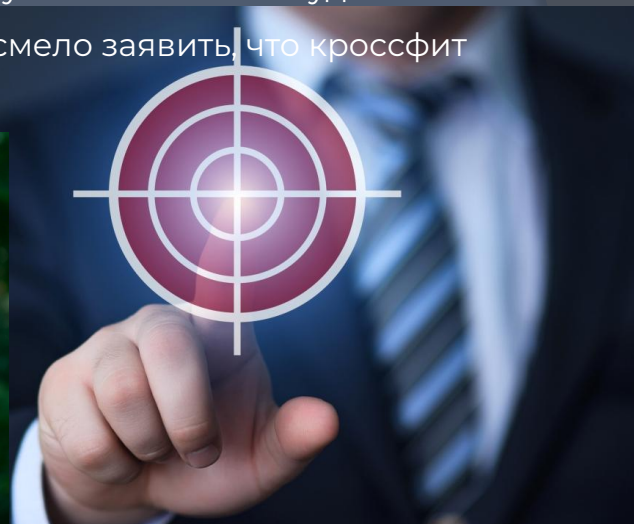
Коленченко Максим Владимирович

**Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Родичкин Павел Васильевич**

В мире в котором мы живем, мы наблюдаем огромную популяризацию спорта, фитнеса и правильного питания, в целом здорового образа жизни. Сейчас именно это модно. Модно быть здоровым, красивым и целеустремленным.

Сейчас людям важно время. Время решает все, с появлением кроссфит многие люди поняли, что это именно тот вид тренинга, который им необходим.

Я считаю, что нужно идти в ногу со временем, быть открытым миру. Именно мир диктует нам определенные правила. Я собрал три основных понятия, о которых задумывается любой человек: **время, цель, здоровье**. А решает все это - CrossFit. Мною было проведено исследование на мои учениках - все похудели не менее чем на 5кг и все добавили мышечной массы не менее 4кг. Поэтому я могу смело заявить, что кроссфит оптимизирует мышечную массу и все тело в целом.



Актуальность

CrossFit – вид фитнеса, стремительно набирающий свои обороты по всему миру.



заключается в том, что методика подготовки CrossFit несмотря на растущую ее популярность практически не имеет научно-методического обеспечения, в своей работе я отражу методику, которая будет работать на повышение мышечной массы и оптимизации мышечной деятельности у лиц молодого возраста

Гипотеза:

Предполагается, что применение методики кроссфит поможет оптимизировать все тело, что приведет за собой оптимизацию мышечной массы и человек станет более функциональным и здоровым.



Объект исследования – тренировочный процесс в направлении CrossFit.

Предмет исследования – Кроссфит для лиц молодого возраста (по классификации всемирной организации здравоохранения 18-44)

Цель работы:

Разработка методики, направленной на оптимизацию мышечной массы по системе CrossFit.



Задачи исследования

1. Проанализировать литературные источники по проблеме исследования.
2. Разработать методику для оптимизации мышечной массы посредством тренировки CrossFit
3. Оценить эффективность методики оптимизации мышечной массы, с использованием тренировок по CrossFit.

Организация исследования:

Участники: клиенты спортивного клуба в возрасте 18-44 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек в каждой.

Исследование было проведено в спортивном клубе “Resource” г. Санкт-Петербург.

Разработанная методика рассчитана на 8 недель. В каждый микроцикл входили тренировки различной направленности и интенсивности.

Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Разработка экспериментальной методики

Методы оценки

Тесты для оценки работы мышечной деятельности:

- 1) Кистевая и Становая динамометрия
- 2) Эргография мышц предплечий

Разработанная методика по оптимизации мышечной массы тела включает в себя 2 компонента:

1. Тренировки относительной интенсивности субмаксимальной мощности
2. Соблюдение принципов правильного и спортивного питания

Тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю. Продолжительность тренировок составляла от 60 мин до 1,5 часов.

В структуру тренировки включены: разминка (ОРУ, упражнения для подготовки мышц и суставов, силовая работа (1 раз в неделю на силу мышц рук, 1 раз на силу мышц ног, 1 раз на силу мышц спины), составленный комплекс по программе CrossFit, растяжка.

1. Для начала, применялась программа силовых занятий со штангой для измерения наибольшей развиваемой силы в ведущих движениях (Приседания со штангой, становая тяга, жим лежа)
2. Задавались веса, применяемые в "тренировках дня", как процентные доли от одноповторных максимумов в тех же силовых движениях.
3. В-третьих, применялась программа силовых занятий со штангой для постепенного наращивания одноповторных максимумов и таким образом все более и более повышалась нагрузка в "тренировках дня".

Циклы	День 1 – в начале тренировки	День 2 – в конце тренировки	День 3 – в начале тренировки
1	Приседание со штангой на спине. Проходка.	Жим штанги стоя 75%х3х3	Рывок 85%х5х2
2	Жимовой швунг. Проходка.	Приседание со штангой на груди 75%х3х3	Жим лежа 85%х5х2
3	Взятие штанги на грудь и толчок. Проходка.	Становая тяга 75% 3х3	Приседание со штангой на спине 85%х5х2
4	Жим стоя. Проходка.	Рывок 75%х3х3	Жимовой швунг 85%х5х2
5	Приседание со штангой на груди. Проходка.	Жим лежа 75%х3х3	Взятие штанги на грудь и толчок 85%х5х2
6	Становая тяга. Проходка.	Приседание со штангой на спине 75%х3х3	Жим стоя 85%х5х2
7	Рывок. Проходка.	Жимовой швунг 75%х3х3	Приседание со штангой на груди 85%х5х2 3-х дневный Цикл 8
8	Жим лежа. Проходка.	Взятие штанги на грудь и толчок 75%х3х3	Становая тяга 85%х5х2



Процент от одноповторного максимума	Оптимальное количество повторений движения	Интервал, в котором должно находиться количество повторений
30-35%	N/A	>60
40-50%	45	30-50
55-65%	25	20-30
70-75%	15	10-20
80-85%	10	5-15
>90%	5	1-10



Процент от одноповторного максимума	Оптимальное количество повторений в подходе	Оптимальное количество повторов в упражнении	Диапазон оптимального количества повторов в упражнении
55-65%	3-6	24	18-30
70-75%	3-6	18	12-24
80-85%	2-4	15	10-20
>90%	1-2	7	4-10

1 неделя

Разминка: 5 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Изучение техники (Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения с собственным весом

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

2 неделя

Разминка: 10 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/ Жим лежа (Разовое повторение с максимальным весом)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения без штанги

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

3 неделя

Разминка: 15 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа (60-70% от 1ПМ 5 подходов *5-6)

Комплекс: 10-15 мин. из списка смешанные упражнения

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

5 неделя

Разминка: 20 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа (80-90% от 1ПМ 4 подхода *3-4)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения (С собственным весом/Без штанги/Смешанные/"По жести")

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

6 неделя

Разминка: 10-15 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа (65-75% от 1ПМ 5 подходов*8)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения (С собственным весом/Без штанги/Смешанные/"По жести")

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

7 неделя

Разминка: 10-15 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа (75-90% от 1ПМ 5 подходов*6-8)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения (С собственным весом/Без штанги/Смешанные/"По жести")

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

8 неделя

Разминка: 10-20 мин (Бег/Гребля/Лыжи) + Суставная разминка(тянущаяся резинка/гимнастическая палка)

Силовая: Приседания со штангой на плечах/Становая тяга/Жим лежа (Разовое повторение с максимальным весом)

Комплекс: 10-15 мин. из списка упражнения (С собственным весом/Без штанги/Смешанные/"По жести")

Заминка: Растяжка работающих мышц+прокатка мышц на миофасциальном ролике

Выводы

1. В результате анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов по проблеме исследования, был выявлен большой интерес людей к тренировкам по системе CrossFit, однако на сегодняшний день недостаточно разработаны и адаптированы методики тренировок CrossFit для оптимизации мышечной массы.

2. Была разработана методика тренировок на 8 недель по системе CrossFit для оптимизации мышечной массы.

3. Эффективность разработанной методики доказано с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. А значит, есть основания говорить о том, что данная методика развития физической силы оказалась эффективной и может быть рекомендована специалистам фитнеса в практической деятельности. Апробация разработанной методики показала статистически достоверное улучшение физической силы тренирующихся людей при помощи динамометрии становой и кистевой, а также рост прямых показателей в приседаниях со штангой, становой тяги и жиме лежа. Отсюда следует, что тренировки CrossFit положительно влияют на оптимизацию мышечной массы.

Спасибо за внимание!