

УДК 681.3.069

Д.А.Демидов (4 курс, каф. физвосп.), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

## МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

В данной работе исследуются заблуждения и ошибки людей, занимающихся физическими упражнениями на тренажерах, а также людей, занимающихся бодибилдингом, без достаточной теоретической подготовки. Занятия в тренажерном зале являются при неправильной методике тренировки травматическим видом спорта. Для избежания травм такого рода от спортсмена требуется, прежде всего, соблюдение техники безопасности.

Цель работы – разобрать наиболее часто встречающиеся заблуждения среди людей, недостаточно информированных о методике работы на тренажерах. Причем было принято решение акцентировать внимание на таких заблуждениях, которые прочно и давно сидят в сознании людей, считаются само собой разумеющимися и о которых, по этой причине, в большинстве случаев не консультируются с преподавателем физической культуры, тренером по спорту.

Исследование проводилось путем изучения и анализа, наиболее часто встречающихся ошибок у занимающихся бодибилдингом на нескольких Интернет форумах и при помощи непосредственного наблюдения и общения в спортивном зале с занимающимися физической культурой и спортом. Мифы выявлялись при попытке подвести теоретическую основу, используя анатомию, спортивную физиологию и биомеханику эмпирических знаний, полученных на основе лишь практического опыта. Бодибилдинг, или культуризм – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях: анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений. Поэтому специфические научные знания обязательны каждому, кто занимается этим видом спорта.

В основе роста мышечной массы лежит механизм адаптации организма к возросшей нагрузке. Причем при нагрузке на определенную мышцу происходит одновременно несколько процессов: анаэробный гликолиз (энергообеспечения) приводит к изменению химического состава мышечных волокон, происходит микротравматизация отдельных мышечных волокон, подвергается нагрузке нервная и нервно-мышечная система, в центральной нервной системе развивается резкое возбуждение, которое затем сменяется запредельным торможением, чрезмерная интенсивность нервных импульсов к мышцам истощает и генерирующие их нервные клетки, нарушается электрохимическое сопряжение при передаче с нерва на мышцу. В результате весь организм подвергается стрессу, в организме поднимется «гормональная буря», в результате которой становится возможным срочное энергообеспечение, а затем восстановление потраченных запасов энергии и синтез тех белковых структур, в которых была особенная потребность (в том числе и мышц).

Итак, миф первый: «выполняя упражнения на определенные части тела с умеренной интенсивностью, можно уменьшить количество жира на этих частях». Как показано в исследованиях Д.Н.Калашникова [1] таким упражнением можно только развить выносливость определенной мышцы. Согнать жир с определенной части тела не удастся. А уменьшить количество жировых отложений помогут упражнения с участием как можно большего количества групп мышц с умеренными весами.

Миф второй: «для того, чтобы добиться результата, нужно выкладываться по полной на каждой тренировке и чем чаще тренироваться, тем лучше». Организму после каждой тренировки нужно время на восстановление для протекания строительных процессов. Начать тренировку до «выздоровления» организма приведет лишь еще большему ослаблению мышц.

Миф третий: «до ног когда-нибудь дойдет, главное накачать красивый торс». Мышцы ног очень велики и при работе не боятся тренировок большой интенсивности и длительности. В результате чего организм подвергается большому стрессу и вырабатывается больше гормонов. В том числе и ответственных за синтез белковых структур.

Миф четвертый: «базовые многосуставные движения, выполняемые с большими весами, строят большие бесформенные мышцы, а изолированные односуставные упражнения, выполняемые с небольшим весом в подчеркнуто четком стиле, служат для «шлифовки» мускулатуры, придания мышцам рельефности и красивой формы». Мышцы не могут быть рельефными или не рельефными. Мышцы могут быть сильными или слабыми, большими или маленькими. Вся рельефность зависит от количества подкожного жира, находящегося над мышцами. Единственное как можно повлиять на мышцу – это гипертрофировать (увеличивать) или атрофировать (уменьшать) ее в размерах.

Итак в этой работе приведены некоторые стойкие убеждения и доказана их несостоятельность. Результаты данного исследования могут помочь начинающим спортсменам не навредить себе и оградить от работы «вхолостую».

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Калашников Д.Н. Легенды и мифы бодибилдинга – материал предоставлен сайтом [www.fitness-pro.ru](http://www.fitness-pro.ru)