

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой

_____ Антипенкова И. В.

« ____ » _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
МУЖЧИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Королев А.Е.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Тарасова Э. П.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.

Смоленск 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Механизм гипертрофии мышечной массы.....	6
1.2. Особенности силовой тренировки для начинающих	14
1.3. Основные принципы построения программы питания для силового тренинга.....	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Методы исследования	24
2.2 Организация исследования	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Результаты первичного исследования антропометрических характеристик мужчин до начала эксперимента	29
3.2. Организация и содержание программы питания для увеличения мышечной массы.....	31
3.3. Динамика антропометрических характеристик участников эксперимента после четырех месяцев занятий	35
Выводы	38
Практические рекомендации	40
Литература	42
Приложения	46

Введение

Актуальность исследования. Практика тренировочной работы показывает, что у многих людей есть потребность иметь красивое атлетическое телосложение, они хотят быть сильными и здоровыми. Однако статистика показывает, что в России спортом занимаются около 8-10 % населения (Е.В. Бодюков, 2006).

При изучении научно-методической литературы по проблемам физического воспитания можно убедиться, что в исследованиях проводимых ранее доказано положительное влияние занятий силовыми направлениями фитнеса на формирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, вегетативной, занятия с отягощениями эффективно воздействуют на силовые способности занимающихся (В.Г. Логинов 1977, А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин 1980, И.В. Бельский 1994 и др.). С каждым годом все больше открывается фитнес-учреждений, позволяющих приобщить широкие слои населения к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием тренажеров и т.д.

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания – одной из основных проблем человеческой культуры. В наиболее общем виде проблема питания сводится к известной формуле – питание должно быть рациональным и целесообразным. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на жизнь человека. Пища должна содержать все необходимые вещества, которые могли бы возместить затраты организма в процессе его жизнедеятельности (И.В. Григорьев и др., 2007).

Особую роль играет питание человека при активных физических нагрузках, в частности при занятиях силовыми видами фитнеса. При физических нагрузках организму человека требуется увеличенное количество питательных веществ, чтобы восполнить энергозатраты. Правильное питание

– важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости. Питание является важнейшим условием нормальной жизнедеятельности организма, процессов ассимиляции (анаболизма) и диссимиляции (катаболизма).

Принципам правильного фитнес-питания уделялось внимание в работах зарубежных авторов (А. Шварценеггер, Б. Доббинс, 2006; Э.Хоули, 2001; Эрл, 2012 и др.), большинство отечественных авторов (М.В. Арансон, 2001, М. Батырев и Т. Батырева, 2005; О.О. Борисова, 2007; И.В. Григорьев и др., 2011) уделяют внимание питанию спортсменов и лишь немногие (В.Н Селуянов, 2001; Д. Семинихин, 2014 и др.) пишут о правилах питания процессе оздоровительных тренировок. Питание в процессе занятий фитнесом должно обеспечивать организм необходимым комплексом питательных веществ – белками, углеводами, жирами, витаминами, минералами и микроэлементами и восполнять энергетические затраты организма, в то же время быть умеренным, сбалансированным и рациональным. Должен соблюдаться определенный режима. Питание с целью набора мышечной массы привлекает внимание специалистов, но мнения сильно расходятся, многие предложения сделаны спортсменами-бодибилдерами и не имеют достаточного научного обоснования (О.О. Борисова, 2007).

При неправильной организации питания в остальном правильно организованный тренировочный процесс может не дать желаемых результатов. Исследователи утверждают, что систематические занятия физическими упражнениями в сочетании с достаточным питанием не только способствуют достижению высокой работоспособности, но и ведут к снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы, раком и другими болезнями (В.И. Григорьев и др., 2011).

Объект исследования – оздоровительно-тренировочный процесс занятий силовым фитнесом (в тренажерном зале).

Предмет исследования – программа питания с увеличенным содержанием протеинов для мужчин первого зрелого возраста, начинающих заниматься в тренажерном зале, и ее влияние на антропометрические характеристики тела мужчин.

Цель исследования – разработка и апробация программы питания для анаболических тренировок мужчин первого зрелого возраста на начальном этапе занятий силовым фитнесом (в тренажерном зале).

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение научно-методических и др. источников по проблемам механизма гипертрофии мышечной массы человека, основам построения оздоровительно-тренировочного процесса силовыми видами фитнеса с применением тренажеров, принципам организации питания с целью увеличения мышц.

2. Исследовать массу и длину тела, основные обхватные параметры мужчин первого зрелого возраста, КЖС, начинающих занятия в тренажерном зале фитнес-клуба «Фитнес Экспресс» г. Смоленска с целью гипертрофии мышц и разработать программу питания с повышенным содержанием протеинов.

3. Экспериментальным путем апробировать программу питания и выявить ее влияние на антропометрические характеристики мужчин первого зрелого возраста в течение первых четырех месяцев силовых тренировок.

Гипотеза исследования: предполагалось, что программа питания с увеличенным количеством протеинов позволит более эффективно влиять на состав тела мужчин первой зрелости, занимающихся в тренажерном зале, выявить основные правила разработки программ питания и разработать практические рекомендации по их применению с целью увеличения мышечной массы.

Практическая и теоретическая значимость: результаты исследования могут быть использованы при разработке программ фитнес-питания с целью увеличения мышечной массы и улучшения здоровья занимающихся.