

Креатин – вещество, которое в большинстве своем откладывается в тканях скелетной мускулатуры, может быть как синтезировано организмом, так и получено извне; используется в качестве источника энергии для мышц. Креатин способен препятствовать закислению мышц, увеличивать их объем и работоспособность. Погрузившись в пучину анализа существующей базы исследований, связанных с данным веществом удалось также выявить, что оно благотворно влияет на гормональную систему человека и, как оказалось, не имеет ощутимых побочных эффектов при рациональном применении. Так или иначе, данная добавка найдет своего выгодоприобретателя, т.к. она способна приносить объективную пользу в виде улучшения спортивных показателей.

#### Список литературы

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список 2019 года. Режим доступа: <http://rusada.ru/upload/iblock/e36/2019%20Prohibited%20List%20RUS.pdf> (дата обращения: 14.01.2019)
2. Кряйдер Р.Б.: Эффект креатина на адаптацию к тренировкам. Мол Цел Биохим. 2003, 244(1-2):89-94.
3. Мэйхью Д.Л., Мэйхью Ж.Л., Вэйр Ж.С. (2002). Эффект длительного применения креатина на печень и почки в Американском колледже футболистов. Международный журнал спортивного питания и обмена веществ, 12, 453-460
4. Уильям М.Х.: Факты и ошибки предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клин Спортс Мед 1999, 18(3):633-49.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ**

**Воробьев В.В., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие, т.к. является неотъемлемой частью человеческой деятельности на всем промежутке его эволюции. Однако, в условиях современных реалий мы не всегда располагаем достаточным количеством ресурсов для занятий физической культурой. Статья содержит тренировочные программы с доступным их описанием, разработанные автором и рассчитанные на 20 минут. Данные программы актуальны как для студентов в период сессии, так и для любых людей, не располагающих большим запасом времени.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, тренировочные программы, тренировка.

Всем известно, что умеренная физическая активность благоприятно влияет на здоровье организма. Люди, которые систематически занимаются физической культурой, как правило, здоровее тех, кто этого не делает [1, 2]. Однако в жизни каждого человека бывают периоды, когда он лимитирован по времени.

В частности, у студентов такие периоды встречаются во время сессии. Многие в такие промежутки времени забрасывают занятия физической культурой, находя оправдания. Во время сессии время действительно бывает ограничено, но кто бы, что ни говорил, всегда можно найти хотя бы 20 минут в день на проведение тренировки.

Существует множество комплексов тренировок, разработанных специально для людей, которые лимитированы по времени. Такие комплексы часто называют комплексами «для ленивых», однако для действительно занятых людей данные комплексы являются спасательным кругом, и, при грамотном подходе, помогают удерживать хорошую физическую форму. Помимо готовых комплексов, можно также разработать и собственные, имея определенные знания в сфере физической культуры.

Важно помнить несколько простых правил 20-минутной тренировки:

1. Тренироваться можно или тяжело, или долго. Поскольку есть лишь 20 минут, тренировка должна быть тяжелой [3, 4].

2. Выберите самые эффективные (для вас лично) упражнения. Не экспериментируйте – выполняйте только движения, с которыми можете справиться технично и в которых чувствуете работу целевых мышечных групп (и не чувствуете боли в суставах).

3. При возможности чередуйте подходы на мышцы-антагонисты, так вы сделаете максимум за минимум времени (спина-грудь, бицепс-трицепс, ноги-плечи).

4. Оставляйте запас сил. Хотя вы будете тренироваться всего 20 минут, не нужно выкладываться в первых же рабочих подходах. Оставляйте пару повторений в запасе.

5. Разминка. Перед началом каждой тренировки, нужно делать разминку, чтобы обезопасить себя от спортивных травм (стандартная разминка займет около 5 минут).

Основываясь на знаниях, которые я получил в ходе получения квалификации персонального тренера, в результате изучения литературы, связанной с физиологией, биомеханикой и теорией тренировочного процесса, а также в процессе собственных тренировок, я разработал несколько комплексов упражнений, которые можно применять в условиях ограниченного времени.

Я буду постепенно переходить от одного комплекса к другому, давая необходимую информацию о каждом комплексе упражнений.

Комплекс упражнений 1. Данный пример тренировки подойдет для людей, которые посещают тренажерный зал и уже знакомы со своими предельными возможностями. Акцент поставлен на поддержание силовых показателей и массы тела:

4 приседания со штангой на груди (фронтальные) с 75% от 1 ПМ (одноповторного максимума);

4 жима лежа с 75% от 1 ПМ;

4 становые тяги с 75% от 1 ПМ.

Вот в чем особенность: работать надо по протоколу По минутных Подходов, глядя на часы и строго каждую минуту начиная подход. Чем раньше выполните указанные повторы, тем больше секунд отдыха останется.

Минута 1 = 4 фронтальных приседа

Минута 2 = 4 жима лежа

Минута 3 = 4 становые тяги

и так далее.

Можно заменить становую тягу подъемом штанги на грудь с 70% (если хотите добавить «взрывной» силы) или подтягиваниями на турнике (если хотите больше прокачать верх). Всего предстоит сделать по 7 подходов в 3 упражнениях. Если быть более точным, выполнение всего комплекса займет 21 минуту.

Поверьте, после такой коротенькой тренировки вам потребуется не менее дня полного отдыха, чтобы прийти в себя.

Комплекс упражнений 2. Данная тренировка будет актуальна как для посетителей тренажерного зала, так и для тренировки в домашних условиях при наличии подходящего оборудования. Обратите внимание, что тренировка направлена на проработку верхней части тела, поэтому будет более интересна для мужчин, а если быть еще более точным, то для мужчин, которым нет необходимости поддерживать форму мышц ног.

0:00-16:30

A1. Подтягивания на турнике: 4-6 подходов по 10 повторов

A2. Отжимание на брусьях: 4-6 подходов по 10 повторов

Если для кого-то 10 повторов будет много, можно делать меньше. Важно не истощать себя сразу, чтобы выполнить тренировку до конца.

Отдых между упражнениями 30-45 секунд, при этом подходы каждого из упражнений чередуются, выглядит это так: подход A1 – подход A2, подход A1 – подход A2 и т.д.

16:30-17:00

Немного передохните, глотните водички и приготовьтесь к финальному броску.

17:00-18:00

Сделайте максимум подтягиваний. Когда перестанут получаться повторы в полной амплитуде, добавляйте частичные.

18:00-19:00

Отдышитесь.

19:00-20:00

Теперь продемонстрируйте максимум в отжиманиях на брусьях. Так же добавляйте частичные повторы после полных.

Данная схема поможет поддерживать тонус верхних мышц тела, а кому-то даже набирать мышечную массу до определенного уровня. Здесь также соблюдается принцип чередования мышц-антагонистов, т.к. в подтягиваниях преимущественно задействуются мышцы спины и бицепс, а в отжиманиях на брусьях – мышцы груди и трицепс.

Можно попробовать еще больше адаптировать эту тренировку под домашние условия. Сделать это можно, заменив отжимания на брусьях отжиманиями от пола. В таком случае отжиматься нужно будет уже побольше, т.к. отжимания от пола – более легкое упражнение.

Комплекс упражнений 3. Здесь акцент пойдет на низ тела, соответственно, как вы уже поняли, данная схема больше подойдет для девушек:

20 приседаний с широкой постановкой ног – 30 секунд отдых – 20 выпадов на каждую ногу (ногу отводим назад) – 30 секунд отдых – 20 подъемов ног в положении лежа на спине. Это условно один сет, таких нужно сделать 4. После каждого такого сета следует минутный отдых.

Выполнив 4-й сет и отдохнув минуту, мы выполняем 2 подхода упражнения «планка на локтях». 1-й подход длится 1,5 минуты, после него следует минутный отдых, затем еще один подход планки длительностью в минуту.

Итог: хорошо проработаны ягодичные и мышцы бедер, все тело в тонусе, уложились в 20 минут.

Думаю, все понимают, что это далеко не все «быстрые» комплексы упражнений. Я привел в пример лишь некоторые, на самом же деле их существует гораздо больше. Не важно, в каких вы условиях находитесь, в любом случае, сделать хоть какие-то физические упражнения и хоть как-то (в пределах разумного) лучше, чем не сделать ничего. Условия нашей жизни постоянно меняются и важно уметь подстраивать под них свой тренировочный процесс. Выполнение поставленных перед собой задач должно быть гораздо важнее поиска оправданий.

#### Список литературы

1. Михайлов С.С. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов. – Москва: Издательство «Советский спорт», 2004 – 220 с. ил.
2. Розен В.Б. Основы эндокринологии / В.Б. Розен. – Москва: МГУ, 1994. – 384 с.
3. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. – Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. – 559 с.
4. Хатчинсон А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / А. Хатчинсон. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 350 с.

### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Воронова Д.В., Ситникова Е.В., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются такие аспекты здорового образа жизни, как правильное питание и физическая активность. Приведены самые популярные мифы о правильном питании и их разоблачение, также представлены доводы в пользу увеличения физической активности с целью