

Региональный молодежный форум
«Молодая наука Арктики»

Теория работы мышц.
Теория накопления

Подготовил:

студент 2 курса ФАТ Павлов В.В.

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент каф. ФВиС

Щербина А. Ф.

Гомеостаз



Факторы мышечного роста

- Запас аминокислот в клетке;
- Повышение концентрации анаболических гормонов в крови;
- Повышение концентрации свободного креатина в мышечных волокнах;
- Повышение концентрации ионов водорода в мышца



Теории роста мышц

- Теория разрушения (Вадим Протасенко)
- Теория накопления (Селуянов Виктор Николаевич)



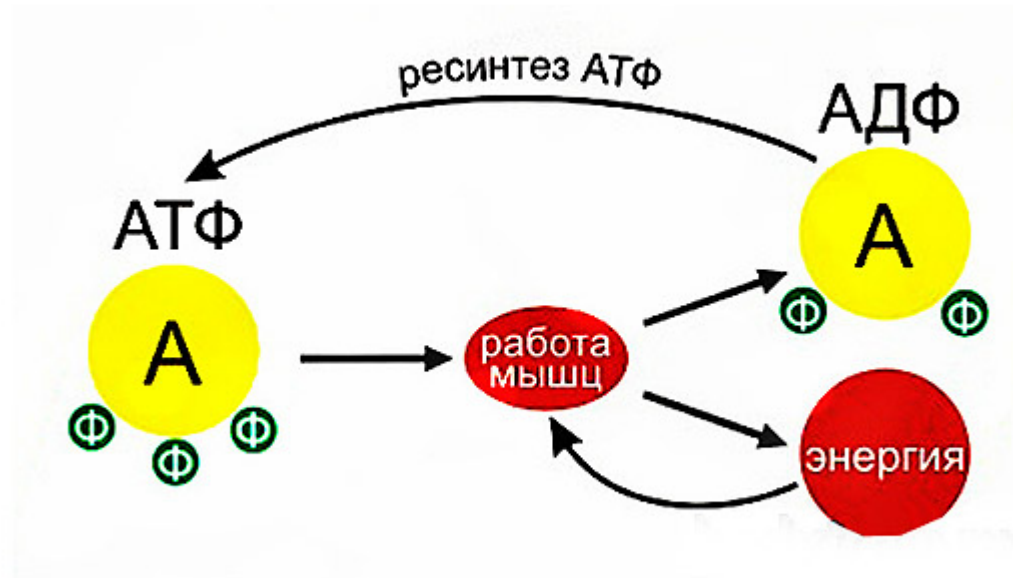
Теория разрушения

утверждает, что во время тренировки происходит травма мышечных волокон, что порождает выработку факторов, вызывающих рост мышц. Чем глубже травма, тем больше факторов роста.

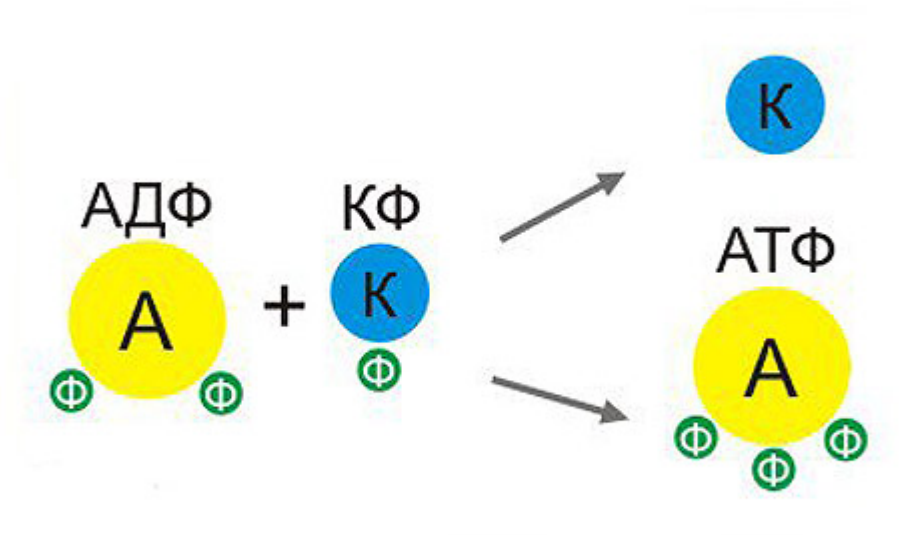
Теория накопления

утверждает, что во время тренировки накапливаются факторы вызывающие рост мышц, но травма мышц только тормозит этот рост.

Получение энергии

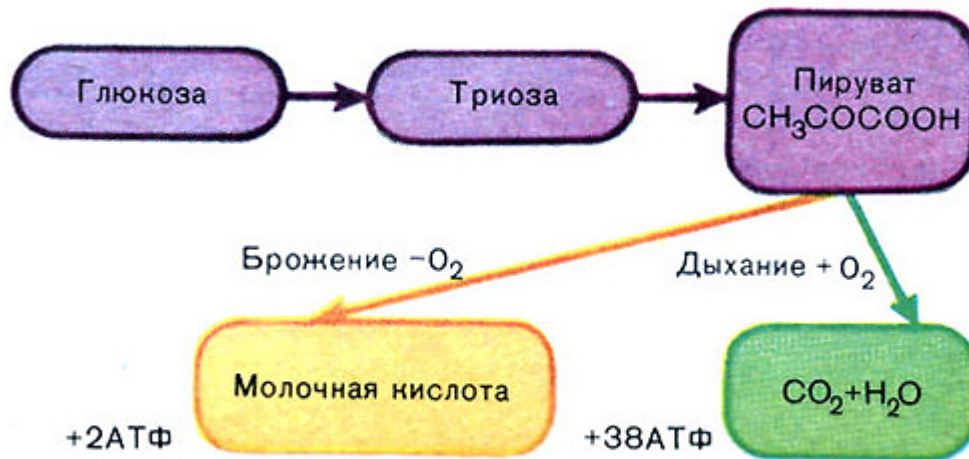


Ресинтез АТФ при помощи креатинфосфата



АДФ + креатинфосфат = АТФ + креатин

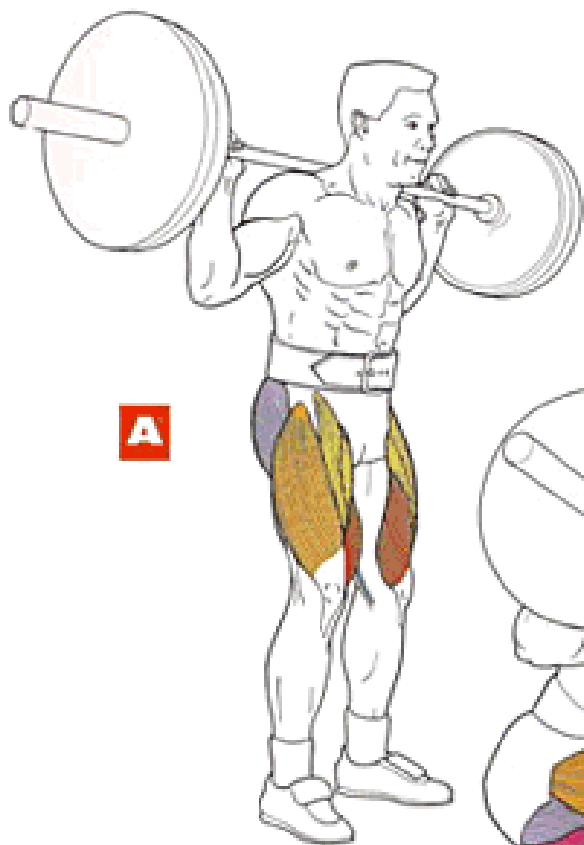
Аэробный и анаэробный ГЛИКОЛИЗ



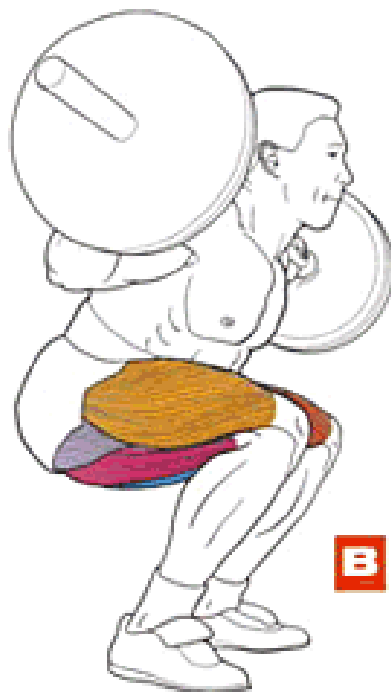
Принцип построения тренировки

- Отсутствие негативных повторений;
- Тренировка больших мышечных групп;
- Тренировки 3 раза в неделю (так как синтез белка останавливается через 2-3 суток);
- Продолжительный активный отдых между упражнениями;
- Тренировочный дневник.

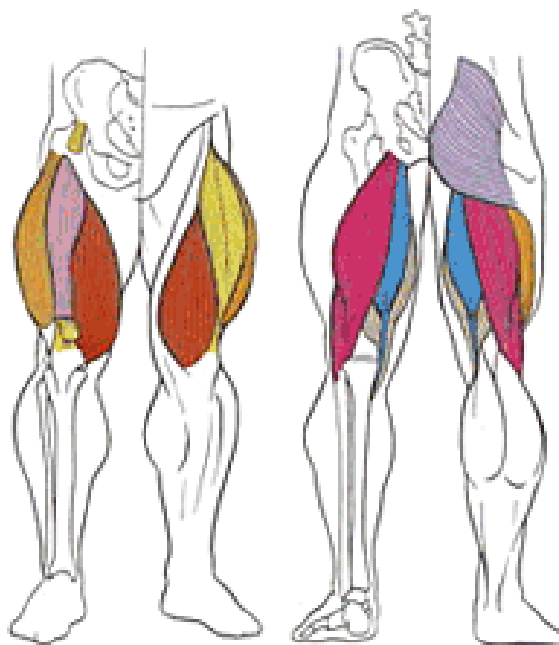
Приседания со штангой



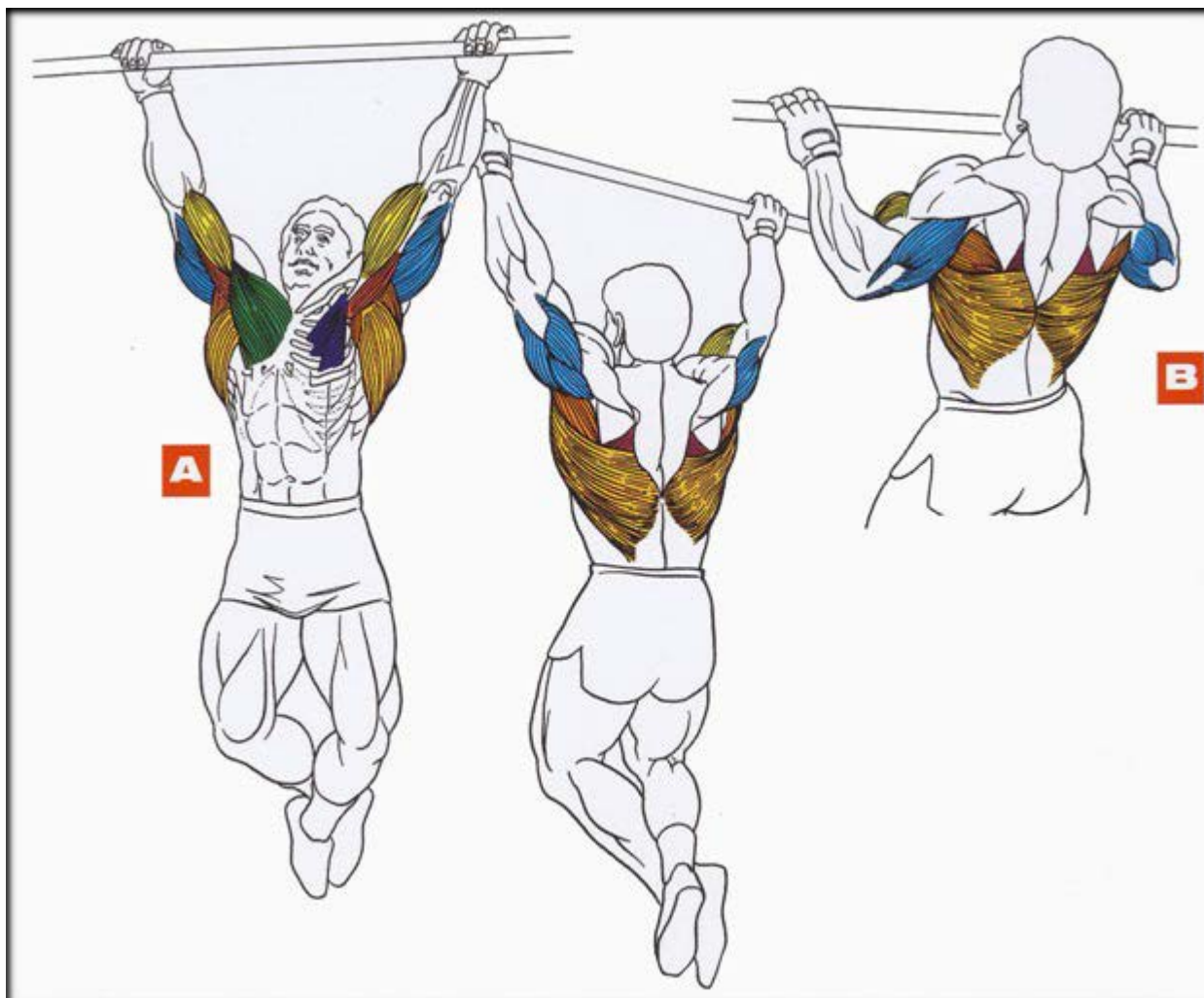
A



B



Тренировка спины



Список использованных ИСТОЧНИКОВ

Fit4life.ru Бодибилдинг Теории роста мышц [сайт] режим доступа:

<https://www.fit4life.ru/bodibilding/teorii-rosta-myshc.html>

Sportwiki Факторы роста мышц [сайт] режим доступа:

http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0

Денис Борисов «Подполье» Выпуск 178 [сайт] режим доступа: <https://fit4life.ru/yours/178-anticatbol.html>

Спорт и Здоровье. Советы по спортивным тренировкам, здоровью и правильному питанию. Тренировка спины Как накачать мышцы спины [сайт] режим доступа: <http://sporttip.ru/fitness-bodybuilding/trenirovka-spiny-kak-nakachat-my-shtsy-spiny.html>

Спорт и Здоровье. Советы по спортивным тренировкам, здоровью и правильному питанию. Тренировка ног. Как качать ноги [сайт] режим доступа: <http://sporttip.ru/fitness-bodybuilding/trenirovka-nog-kak-kachat-nogi.html>

Спасибо за внимание