

Волкова Кадрия Рафиковна

Елабуга, Елабужский институт КФУ, [kadriya-elabuga@yandex.ru](mailto:kadriya-elabuga@yandex.ru)

Условия организации тренировочных занятий силового характера

Аннотация. Представленная работа представляет собой описание важных требований, правил и принципов, которые необходимо соблюдать, чтобы исключить травмы и получить предельный эффект от физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, силовая упражнения, условия организации тренировки.

Abstract. This work is a description of the essential requirements , rules and guidelines that must be followed to avoid injuries and get the ultimate effect of exercise.

Keywords: physical education , physical activity, strength training , exercise conditions of the organization.

Популяризация здорового образа жизни формирует область интересов в обществе. К занятиям по физической культуре и спорту приобщается все большее количество людей. Стоит вспомнить недалекое советское время, когда физические упражнения, массовый спорт был характерной чертой культуры населения в масштабах всей страны независимо от пола и возраста. С распадом СССР вопросы физической культуры, физической активности и физического здоровья отошли на задний план. Только в последнее десятилетие входит в моду физическая активность, которая возродившись определяется термином «фитнес». Не углубляясь в понятийную сферу определения, необходимо помнить, что любая физическая активность должна сопровождаться определенными требованиями, чтобы исключить травмы и получить максимальный эффект от упражнений в физическом и эмоциональном планах.

В данной статье мы преследуем цель в описании требований, основных принципов и правил построения тренировочного занятия.

Определенных требований к выполнению тренировочных занятий должен придерживаться каждый человек, занимающийся физической культурой и спортом. Рассмотрим их подробнее.

1. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) перед основной частью тренировки. Состав ОРУ определяется характером самой тренировки. Так, разминка для занятия по общей физической подготовке подготавливает основные крупные мышцы всего организма динамичными движениями.

2. Прием пищи. Последний прием пищи перед тренировкой должен быть осуществлен за 1-1,5 часа. Но необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, поскольку процесс переработки пищи в желудке может иметь разное время, в зависимости от типа продукта. Так, 100 г мяса и 150 г злаковой каши потребует большего времени на переваривание, чем 200-250 г фруктов и овощей.

3. Одежда. В первую очередь, форма не должна стеснять движений, быть удобной. Преимущественно сшита из эластичных тканей. Эстетическая сторона вопроса стоит на втором месте. Обувь должна быть удобной, не давить, не сжимать стопу, полностью закрывать стопу сверху, чтобы исключить выпадение стопы из обуви. Подошва обуви не должна скользить. Необходимо выбирать обувь с небольшим подъемом (3-4 см) на пятке и сходящим до 1 см в начале стопы. Это позволит правильно амортизировать движение, снижая нагрузку на суставы.

4. Медицинское обследование. Необходимо регулярно проходить медицинский осмотр. Это позволит осуществлять мониторинг состояния здоровья, определять положительную динамику от физических упражнений и предупредить развитие каких-либо заболеваний.

5. Дневник тренировочных занятий. Для совершенствования показателей физических показателей, нивелирования показателей физического здоровья.

Ниже следует перечень основных правил построения тренировочных программ:

- учет основных этапов занятия: разминка, основная часть, заключительная часть;
- стремление к предельному утомлению мышечного аппарата на

каждом занятии, что влияет на увеличение интенсивности метаболических процессов, в первую очередь, – белкового синтеза, определяющего рост мышечной массы;

- последовательное и постепенное увеличение дозированной нагрузки с учетом возраста и пола;
- непрерывность и систематичность тренировочных занятий;
- учет оптимального сочетания работы и отдыха;
- подбор упражнений, как на локальную мышцу, так и общего воздействия, вовлекая в работу значительное количество мышечных групп;
- упражнения силовой направленности обязательно должны сочетаться с упражнениями на растягивание тех же групп мышц и дополняться упражнениями на расслабление, движениями на точность и ловкость;
- рационализация дыхания, что способствует повышению результативности упражнения.

Тренировочный процесс силового характера не зависимо от задачи – это целая система занятий, поэтому в этой деятельности должна быть четкая последовательность нагрузки – от меньшего к большему, от легкого к тяжелому. Выделим следующие этапы:

– постановка техники выполнения упражнений не зависимо от цели занятий; организм должен привыкнуть к новой форме физической нагрузке. В случае если человек совершал перерыв (от нескольких месяцев и более), то организм в данном этапе восстанавливается.

– дифференцированность нагрузки исходя из цели занимающегося; физическая нагрузка определяется задачей атлета.

– увеличение нагрузки: «полное погружение», что означает последующее увеличение тренировочной нагрузки, чтобы исключить мышечное привыкание к упражнениям и отягощениям.

Построение тренировочных программ напрямую зависит от цели занимающегося. Так, при работе с отягощениями количество повторений в одном подходе определяет конечный результат:

- до 6 повторений – развитие силовых качеств;
- от 7 до 12 повторений – увеличение мышечных объемов;
- от 13 и выше – снижение процентного содержания жира в организме («сушка мышц»).

3. Сочетаемость упражнений. В рамках одной тренировки необходимо совмещать упражнения разных групп мышц. Недельный тренировочный цикл должен быть выстроен таким образом, чтобы основные группы мышц были потренированы поочередно, не дублируясь в одном занятии. Исключение составляют мышцы пресса. Например:

Тренировка №1 – грудные мышцы, трицепс и пресс.

Тренировка №2 – мышцы спины, бицепс и пресс.

Тренировка №3 – мышцы ног, дельты и пресс.

Таким образом, знание и соблюдение определенных правил, требований и принципов тренировки создаст благоприятные условия для динамики развития показателей физической подготовленности, и следовательно, оздоровления и укрепления организма и улучшение состояния здоровья.