

**Федота Анна Аркадьевна**

студентка

**Вопилин Илья Игоревич**

студент

Научный руководитель

**Ахапкин Василий Николаевич**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный  
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ, ПРИСТУПАЮЩИХ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены основные принципы организации тренировочного процесса и дозирования нагрузки для людей, приступающих к занятиям в тренажерном зале в тренажерном зале. Целью данного исследования является выявление оптимального уровня нагрузки на начальном этапе тренировочного процесса. Кроме того, описаны критерии составления тренировочной программы с учетом физической подготовки спортсмена. Необходимо отметить, что рекомендации, рассмотренные в статье, стоит соблюдать при отсутствии заболеваний, последствия которых способны повлиять на здоровье спортсмена и восстановление организма.

*Ключевые слова:* тренировочный процесс, тренажерный зал, консультации с тренером, тренировочная программа, нагрузка, адаптация, техника выполнения упражнений, мотивация, прогресс.

Организация тренировочного процесса начинается с выявления целей и задач тренируемого. Наиболее распространенными целями тренировок среди людей, приступающих к занятиям, в тренажерном зале являются набор мышечной массы или «сжигание» жировой ткани. Существует ошибочное мнение, что критерии подбора упражнений и дозирования нагрузки будут кардинально разли-

чатся при данных задачах. На самом деле существенная разница будет заключаться в количестве потребляемых калорий. Для преобладания анаболических процессов в организме, необходим профицит калорий. Организм получает энергию с пищей в виде энергии сложных химических связей белков, жиров и углеводов. В процессе пищеварения эти соединения распадаются до более простых. Часть энергии потребляется для обеспечения жизнедеятельности организма, оставшаяся часть идет на синтез белков (рост мышечной массы) или синтез жировой ткани. В зависимости от цели тренировок необходимо определить базовый обмен и прибавить к этому числу 500 ккал в случае необходимости набора мышечной массы или вычесть 500 ккал для снижения массы тела. Для определения базового обмена веществ можно воспользоваться формулой Миффлина-Сан Жеора [1]. Для женщин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$ . Для мужчин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$ .

На начальном этапе тренировок необходимо спланировать программу таким образом, чтобы все мышечные группы получали равномерную нагрузку. Реализовать данную задачу можно подбором упражнений, в результате которых будут выполнены основные движения, представленные в таблице 1.

Таблица 1

## Перечень тренировочных средств общеразвивающего воздействия

<i>Движение</i>	<i>Группы мышц</i>	<i>Упражнения</i>
Разгибание в коленном суставе	Четырехглавая мышца бедра	Приседания, жим ногами, выпады
Разгибание в тазобедренном суставе при неподвижном или малоподвижном коленном суставе / сгибание в коленном суставе	Двуглавая мышца бедра, большая приводящая, полусухожильная, полуперепончатая.	Румынская тяга, гиперэкстензия, разгибание бедра, сгибание голени в тренажере
Разгибание в тазобедренном суставе	Большая ягодичная	Приседания, жим ногами, ягодичный мост
Сгибание в голеностопном суставе	Трехглавая мышца голени	Подъем на носки
Движение рук вперед	Большая грудная, передний пучок дельтовидной мышцы, клювовидно-плечевая	Жим штанги или гантелей лежа, сведение рук в кроссовере, отжимания на брусьях
Движение рук назад	Задний пучок дельтовидной	Тяга штанги в наклоне, тяга

	мышцы, трапециевидная, ромбовидная	на горизонтальном блоке, тяга на вертикальном блоке, подтягивания
Движение рук вниз	Широчайшая мышца спины, средняя и нижняя часть трапециевидной	Тяга на вертикальном блоке, подтягивания
Движение рук вверх	Дельтовидная мышца, надостная, верхняя часть трапециевидной	Жимы вверх, тяга штанги к подбородку, подъем гантелей через стороны
Сгибание в локтевом суставе	Двуглавая мышца плеча, плечевая мышца	Сгибание рук со штангой стоя, сгибание рук с гантелями, подтягивания обратным хватом
Разгибание в локтевом суставе	Трехглавая мышца плеча, локтевая мышца	Отжимания в упоре на брусьях, французский жим, разгибание предплечья на вертикальном блоке
Разгибание позвоночника или удержание позвоночника от сгибания	Поперечно-остистая мышца, нижняя задняя зубчатая, выпрямляющая позвоночник	Гиперэкстензия, наклоны со штангой на плечах, румынская тяга, становая тяга
Сгибание позвоночника или удержание позвоночника от разгибания	Прямая мышца живота, косые мышцы живота	Подъемы корпуса на римской скамье, планка, скручивания на фитболе
Боковой наклон позвоночника	Квадратная мышца поясницы, межреберные, межпоперечные, наружная и внутренняя косые	Боковая планка, подъем на римской скамье с поворотами

Приоритет отдается упражнениям, выполнение которых позволяет обеспечить соблюдение «правила двух К»: контроль и комфорт. Тренируемый не должен испытывать дискомфорта при выполнении упражнения и должен быть способным в любой фазе движения остановиться и выполнить команду тренера или тренировочного партнера в плане коррекции техники упражнения [3].

Тренировочная программа в недельном микроцикле должна нагружать все мышцы равномерно, то есть количество рабочих подходов на каждую мышечную группу будет одинаковым. Исключением являются мышцы-разгибатели тазобедренного сустава и мышцы-разгибатели позвоночника, которые в ходе эволюции получали высокую нагрузку и способны выдержать большой тренировочный объем. Необходимо отметить, что одно упражнение способно задействовать несколько мышечных групп. Это необходимо учитывать при состав-

лении программы. К примеру, приседания со штангой на плечах задействуют мышцы-разгибатели коленного и тазобедренного суставов, а также мышцы-разгибатели позвоночника, которые работают в статическом режиме. Кроме того, людям, приступающим к занятиям в тренажерном зале рекомендуется тренироваться по программе «фулбади» или «все тело за одну тренировку». Это связано с нагрузкой, которую способен перенести неподготовленный организм. В случае выбора программы «сплит», в которой выполняются упражнения только на одну или несколько мышечных групп, велика вероятность получения слишком высокой нагрузки. Переход на такую программу рекомендуется при необходимости повышения тренировочного объема у подготовленных спортсменов [2].

Тренировочная программа должна соответствовать основным принципам:

1. Прогрессия нагрузок. Рабочие веса, тренировочный объем, интенсивность тренировки следует плавно увеличивать на каждом занятии. Делать это необходимо аккуратно и начинать с минимальных нагрузок, так как неподготовленный организм у тех людей, которые только приступают к занятиям в тренажерном зале может не выдержать резкого повышения нагрузки, что скажется на состоянии различных регуляторных систем организма.

2. Периодизация нагрузок. Организму необходимы фазы отдыха и восстановления, поэтому тренировочный объем необходимо периодически снижать в целях профилактики недовосстановления и перетренированности.

3. Принцип суперкомпенсации. Каждая тренировка должна проходить в фазу суперкомпенсации после предыдущей тренировки. Если организм получает непривычную нагрузку, то в ходе восстановления мобилизуются ресурсы, позволяющие подготовить организм к повторному преодолению данной нагрузки. Тренировки, проходящие в фазу суперкомпенсации способны накопить тренировочный эффект и вызвать долгосрочные адаптационные изменения (гипертрофия мышц, увеличение выносливости и т. д.).

Таким образом, соблюдение данных принципов и равномерная нагрузка на скелетные мышцы всего тела являются главными особенностями организации

тренировочного процесса для людей, приступающих к занятиям в тренажерном зале в тренажерном зале.

### *Список литературы*

1. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2017. – 128 с.
2. Незговоров М.С. Программа оптимальных тренировок для наращивания рельефа и мышечной массы / М.С. Незговоров // XI Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство»: материалы форума (Белгород, 1–20 октября 2019 года). – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 2795–2799. EDN LYSIVN
3. Попова Н.Ю. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время / Н.Ю. Попова, К.Л. Путилова, В.В. Чайкин // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – №1 (40). – С. 139–145. EDN CWSTXQ