**Структура занятий. Особенности построения занятий в тренажерном зале.**

К каждому человеку нужно подходить исключительно индивидуально. Но, несмотря на этот факт, грамотно построенная и логически

продуманная система физических тренировок подходит для многих.

Наиболее эффективная (оптимальная) частота тренировочных занятий - 3-

5 раз в неделю. Такая частота наиболее приемлема и эффективна. Причём,

длительность перерывов между тренировками, менее 24 и более 48 часов, не

рекомендуется.

Рекомендуемая продолжительность занятия (как аэробного, так и

силового) - от 20 до 80 минут.

Каждое занятие в тренажерном зале должно состоять из трёх главных

частей: подготовительной, основной части и заключительной. Эти части могут

постоянно модифицироваться, такая схема тренировки считается традиционной

и отвечает всем предъявляемым к ней требованиям.

Структура занятий в тренажерном зале строится как и другие занятия

физической культуры. **Выделяют 3 части занятия:**

1. Подготовительная;

2. Основная;

3. Заключительная.

**Подготовительная часть** занятий, которая продолжается от 5 до 10

минут, выполняются разогревающие и общеразвивающие упражнения в

небыстром темпе, а в конце её - упражнения на растягивание разных групп

мышц (стретчинг).

Целью подготовительной части занятий является приведение в рабочее

состояние те группы мышц, которые планируются нагружать во время занятия.

Например, перед занятием на беговой дорожке можно размять мышцы бегом на

месте и махами ног. А вот для того, чтобы подготовить себя к работе с

гантелями, штангой, тренажёрами, позанимайтесь некоторое время на беговой

дорожке, включая в работу и руки. Чем дольше и активнее собираетесь

тренироваться, тем продолжительнее должна быть ваша разминка. Разогретые

мышцы и суставы являются более гибкими, поэтому в меньшей степени

подвержены повреждениям. Разминка также способствует перераспределению

крови в организме: происходит отток крови от кишечника и селезёнки к

скелетным мышцам. Вместе с кровью к мышцам поступают различные

питательные вещества и кислород, что повышает общую физическую

выносливость. И, наконец, разминка перед тренировкой необходима для того,

чтобы постепенно довести частоту сердцебиения до нужного уровня. Без

разогрева нагрузка на сердце окажется слишком высокой.

**Основная часть.** В основной части решаются основные задачи, которые

ставятся перед началом занятий. В этот период выполняются упражнения,

указанные в индивидуальной программе или, следуя за инструктором,

выполняется необходимый комплекс под его чутким руководством. Причём,

основная часть может протекать по-разному. Это может быть смешанная

тренировка, состоящая из периодически сменяющих друг друга аэробных и

силовых упражнений. Это может быть отдельно аэробная часть, направленная

на укрепление сердечно-сосудистой системы и общее снижение веса. А может

быть эта часть будет посвящена детальной проработке отдельных групп мышц,

т.е. силовым разнонаправленным упражнениям.

**Заключительная часть занятий.** Главная цель заключительной части

занятий – это постепенное снижение функциональной активности

организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное

состояние. Завершается занятие в тренажерном зале хорошей заминкой,

которая продолжается 5-10-минут. На этом этапе следует уделять особое

внимание тщательному растягиванию. Во время заминки главный упор

делается на стретчинг.

Правильно и тщательно продуманные части занятий уменьшают случаи

травматизма.

Особенности построения занятий в тренажерном зале начинается с

постановки цели. Определение цели составляет главную часть занятий. Исходя

из цели, строится план тренировочной работы, подбираются упражнения,

подходы и рабочий вес.

**Начиная составлять тренировочную программу, важно учитывать**

**следующие критерии:**

- нагрузку (в процентах от максимума) - важно определить вес, который

позволит правильно выполнять упражнения;

- число сетов/подходов в каждом упражнении - для набора массы в

подходе надо делать 6-10 повторений, а на силу потребуется не более 5;

- темп упражнений (скорость) - подходы можно выполнять быстро, но

чаще концентрируются именно на определенной фазе (подъем/опускание);

- продолжительность тренировки – индивидуально для каждого, но не

больше 90 минут;

- отдых до следующего подхода – отдых должен составлять максимум 2

минуты между упражнениями и минуты между упражнениями.

Начнем с того, что есть виды тренировок, на которых примерно

одинаковую нагрузку получает все тело, а есть тренировки на которых

мышечные группы тренируются в разные дни. Эти тренировки носят

название сплит.

Вообще слово сплит при точном переводе — значит «расщеплять», по

отношению к тренировкам это означает метод, позволяющий раздельно

прорабатывать каждую мышцу.

Применение каждой техники составления программы можно грубо

разделить на **две категории:**

 новичку на тренировках рекомендуется работать на все тело.

 опытному атлету чтобы успевать качественно загрузить

каждую мышцу лучше делать больше тренировок в неделю, и на каждой

уделять внимание разным мышцам.

**Все мышечные группы можно разделить на две категории:**

 мелкие (икры, дельты, трицепс, бицепс);

 крупные (грудь, спина, ноги).

Запомните, что если тренировка приходилась на крупные мышцы, то им

потребуется на день больше перерыва для восстановления, чем группе мелких

мышц. Исходя из этого и учета вида построения тренировок, можно

самостоятельно составить тренировочную программу.

Чаще всего выбирают вариант тренировочного сплита - 3 дня в неделю.

При формировании отдельных сплитов важно учитывать время восстановления

отдельных групп мышц, а также косвенную нагрузку на другие мышцы при

тренировке отдельной группы.

Если не учитывать, что при тренировке одной мышцы косвенно

задействуются другие, то результативность значительно упадет, ведь снизится

период восстановления, и организм просто не будет полностью отдыхать. Да и

есть мышцы, которые требуют большей нагрузки для получения результата,

поэтому сейчас важно узнать о существующих группах и их особенностях.

**Кроме деления мышц на крупные-мелкие есть еще одна классификация:**

 толкающие мышцы (дельты, грудь, трицепс);

 тянущие мышцы (ноги, спина, бицепс).

Чтобы понимать смысл такого разделения, нужно рассмотреть пример.

Сначала в программе тренировка бицепса, а потом спина. Это провальная

стратегия, так как оба упражнения приходятся на тянущую группу, кроме этого,

бицепс слабее спины, в результате упражнения на спину правильно сделать не

получится, потому что задействованный в упражнениях на спину бицепс уже

утомлен. Поэтому в данном примере необходимо исправить тренировку и

сначала нагрузить спину и потом переходить к бицепсу.

Если вы составляете сплит тренировку, то не рекомендуется нагружать

одной тренировкой сразу несколько крупных групп мышц. Лучшим вариантом

станет задействование одной крупной и ряда мелких групп.

Плохим примером станет тренировка сразу спины и ног. Во-первых, это

высокая нагрузка, которая не даст хорошенько выложиться в каждом

упражнении - у Вас на это просто не хватит сил! А во-вторых, нагрузка на

кровеносную систему (на сердце в частности) будет колоссальная. Мышцы

крупные, требуют снабжения питательными веществами, а находятся на

значительном расстоянии.

Исключение составляют тренировки на мышцы-антагонисты – так

называются пара мышц, выполняющих противоположные движения. Например,

бицепс руку сгибает, а трицепс – разгибает, грудные толкают руки, а

широчайшие спины тянут. Поэтому тренировать их вместе отличный вариант,

тем более, что они в любом случае будут задействованы. Как пример, сгибания

на бицепс пассивно задействуют трицепс, который растягивается и уже готов к

нагрузке. Упражнения на мышцы-антагонисты в одной тренировке усиливают

эффект пампинга.

Отдельно нужно коснуться ног, ведь это группа выделяется среди всех

остальных. В человеческом организме ноги являются самой крупной и

сильнейшей группой мышц, поэтому при использовании сплитов им лучше

выделять отдельный день.

**Рассмотрим оптимальные варианты сплитов:**

3 дня в неделю (оптимальный вариант)

 грудь и спина;

 дельты и руки;

 ноги.

5-дневный (продвинутый)

 ноги;

 спина;

 грудь;

 плечи;

 руки.

После применения этих сплитов нужно еще разобраться с оптимальным

отдыхом. Здесь все сравнительно просто, если результатов нет, значит либо

тренировки частые, либо наоборот – перерывы слишком большие. Поэтому,

если появляется ощущение, что нужен еще дополнительный день отдыха – его

лучше сделать, чем лишний раз нагружать еще не отдохнувшие мышцы.

Дополнительные нюансы эффективных тренировок: строгое соблюдение

распорядка дня вместе с режимом питания. Если тренировки организованы

качественно, а питание осталось прежним и неполноценным – результата не

будет. А все потому, что большая часть успеха зависит от правильного питания,

особенно в таком занятии, как занятия в тренажерном зале. Поэтому рацион и

режим важно сразу корректировать, подбирая оптимальные варианты для

определенного типа тренировок. Только это создаст условия для активного

роста мышц. Спать рекомендуется не меньше 7 часов в сутки, а также избегать

стресса.

 Периодическая смена программы. Тренировочные планы

рассчитаны на определенное время (обычно 2-6 месяцев). Это

обусловлено адаптацией организма к нагрузкам, что сводит

эффективность тренировок к нулю. Чтобы продолжать развиваться,

нужно менять как отдельные упражнения, так и программу полностью.

 Отслеживание динамики. Важно в процессе всегда

отслеживать результаты, записывая их в дневник. Только факт прогресса,

который может выражаться в увеличении весов или внешнем изменении,

говорит о правильности выбранной стратегии. Если программа не

продвигает к цели – значит, она неправильная и нужно думать над новым

планом.