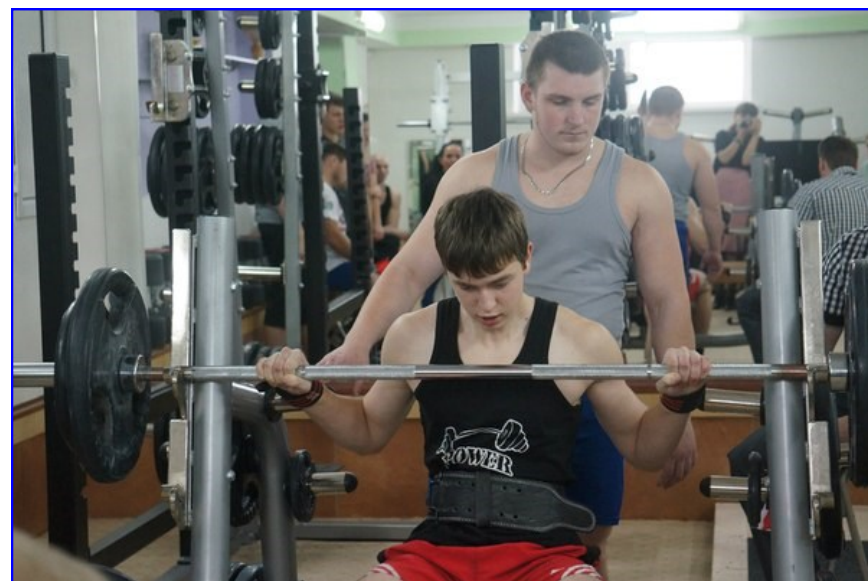


Для заметок



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Центр творческого развития и гуманитарного образования «Гармония»

Особенности построения тренировочного процесса на занятиях в тренажерном зале



В методической разработке «Особенности построения тренировочного процесса на занятиях в тренажерном зале» описан тренировочный процесс и его значимость в достижении спортивных результатов, основные этапы, проблемы построения, межтренировочный период и показан тренировочный процесс спортсмена тренажерного зала Бахарева Сергея.

Материалы могут быть использованы родителями, подростками, тренерами-преподавателями, инструкторами по физической культуре и педагогами дополнительного образования.

Составитель — Дмитриев Константин Вячеславович,
инструктор по физической культуре

Компьютерная вёрстка – К. В. Дмитриев

Тавда, 2017
МАОУ ДОД ЦТР и ГО «Гармония»

- динга»
3. Кравцов В. В. «Беспредельная сила»
 4. Л. С. Дворкин «Силовые Единоборства. Атлетизм, туризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт.»

спортсменов при работе с максимальными и субмаксимальными весами.

На всем протяжении тренировочного процесса Сергея поддерживает его мама. Он присутствует практически на всех его соревнованиях и активно направляет его на дальнейшее развитие.

Таблица №2

Выступление на соревнованиях Бахарева Сергея

Дата соревнований	Собственный вес	Упражнение	Поднятый вес (кг)
06.05.2012	57,5	Жим лежа	55
27.05.2012	55,8	Становая тяга	80
21.07.2012	58,0	Жим лежа	60
23.02.2013	63,0	Жим лежа	70
05.05.2013	65,0	Жим лежа	75
05.04.2014	70,0	Жим лежа	90
23.02.2014	69,0	Становая тяга	140
19.07.2014	69,9	Становая тяга	160
26.10.2014	72,0	Жим лежа	95

Рекомендуемая литература

1. Борякова Н. Ю. «Педагогические системы обучения и воспитания детей».
2. Арнольд Шварцнеггер «Новая энциклопедия бодибил-

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....4
2. Тренировочный процесс и его значимость в достижении спортивных результатов.....6
3. Основные этапы тренировочного процесса.....8
4. Основные проблемы построения тренировочного процесса и пути их решения11
5. Межтренировочный период и его значение в тренировочном процессе.....14
6. Тренировочный процесс спортсмена тренажерного зала Бахарева Сергея.....16
7. Рекомендуемая литература.....19
8. Для заметок20

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, с ростом компьютеризации общества, двигательная активность детей и подростков снижается. Подростки все больше предпочитают проводить время за компьютером. Такой сидячий образ деятельности способствует развитию множества заболеваний. И меры, направленные государством на увеличение двигательной активности детей, это подтверждают.



С начала текущего учебного года в школах увеличено количество часов для занятий физической культурой (с 2 до 3 уроков в неделю).

С 1 сентября 2014 года вступил в законную силу Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Целью данного комплекса является: повышение эффективности использования возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Также, в образовательной деятельности я руководствуюсь концепцией дополнительного образования.

Целью концепции является: обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей в сфере образования, развитие инновационного потенциала общества.

Если в школу ребенок ходить обязан, то в учреждение дополнительного образования идет по желанию. И наша основ-

рочный день прорабатывались определенные мышечные группы.

По истечению 6 месяцев тренировок была введена станочная тяга. Это упражнение выполняется, когда предварительно укреплен спина. Оно технически сложно выполнимое. Сергею также было трудно овладеть техникой выполнения упражнения.

С ростом силовых показателей приходилось постоянно исправлять недочеты в технике, чтоб был возможен дальнейший рост. Это происходит потому что каждый новый вес сопровождается новой нагрузкой на организм.

С этого момента у него начинается этап «Достижения цели» (спустя 6 месяцев тренировок), где основная цель—это повышение силовых показателей спортсмена в основных базовых упражнениях (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах и станочная тяга)

6 мая 2012 года было первое выступление на соревнованиях. При собственном весе 57,5 кг Сергей выжал штангу весом 55 кг. Ниже приведем таблицу с его выступлениями на соревнованиях.

Из таблицы №2 мы видим прогресс спортсмена за 2,5 года. В жиме лежа он увеличил поднятый вес с 55 кг до 95 кг. В станочной тяге поднятый вес увеличился с 80 кг до 160 кг. Соответственно, тренировочный план был выбран верно. Вся прогрессия нагрузок не влекла за собой негативного воздействия на организм. Каждый год Сергей проходит медицинский осмотр.

Одна из основных проблем, с которой мы столкнулись в тренировочном процессе: с увеличением веса снаряда техника выполнения упражнения нарушалась. Поэтому приходилось постоянно отслеживать технику и устранять недочеты. Но это не только у Сергея такая проблема, а у большинства

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА БАХАРЕВА СЕРГЕЯ



Бахарев Сергей пришел в тренажерный зал в сентябре 2011 году в возрасте 14 лет. Он не умел подтягиваться, отжиматься, приседать. При росте 175 см он весил 54 кг. Целью его тренировок было развитие максимальной силы и набор мышечной массы.

И первое, с чего мы начали его тренировочный процесс - учились отжиматься, приседать, подтягиваться. Это все ему давалось с большим трудом, но он упорно трудился. Из-за проблем с растяж-

кой Сергей не мог присесть в полную амплитуду. В этот период тренировочная программа состояла из одного тренировочного дня. Занимался он 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница)

Через месяц тренировок уже 10 раз отжимался и 50 раз приседал, подтягивался 2-3 раза. Постепенно с укреплением мышечного корсета приседания он начал делать с дополнительным весом. Начинали с пустого грифа весом 20 кг.

Еще через месяц, когда отжимания уже давались достаточно легко было введено новое упражнение «жим штанги лежа». Это упражнение также выполнялось на начальном этапе с пустым грифом. Ведь сперва необходимо изучить технику выполнения упражнений, а уже потом думать о прогрессии нагрузок.

Через 3 месяца тренировок тренировочный сплит уже состоял из трех тренировочных дней. В определенный трени-

ная задача - привить интерес к предмету своей деятельности. В нашем случае – это занятия в тренажерном зале.

Руководствуясь Концепцией дополнительного образования и Всероссийским комплексом «ГТО», а также законом об образовании нашей целью занятий в тренажерном зале является развитие гармоничной, здоровой личности, патриотического духа в подростке, стремления к самосовершенствованию и самореализации.

В данной методической разработке моей задачей является: рассказать, каким образом строится тренировочный процесс, что он из себя представляет, какими особенностями обладает, к чему приводит. И в конце на конкретном примере разберем тренировочный процесс спортсмена тренажерного зала Бахарева Сергея с июля 2011 по декабрь 2014.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



Спортивные результаты и достижения, как правило, характеризуются собственным спортивным ростом, победой над соперником, оцениваемые в баллах, голах, очках. Демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели.

Когда спортсмен достигает новой ступени совершенства, то степень его уверенности в себе, удовлетворенности растёт. И все это было бы не возможным без грамотно составленного тренировочного процес-

са.

Тренировочный процесс один из самых важных процессов в жизни спортсмена. Что он собой представляет? Это слаженно выстроенная схема дозирования тренировочных нагрузок и набора упражнений для достижения требуемого результата.

Основой тренировочного процесса является тренировка. Сам по себе тренировочный процесс длится от одной тренировки до бесконечности.

Он начинается с момента его прихода в зал. Когда начинается первая разминка перед тренировкой. Когда дается первая тренировочная программа. Спортсмен на первых ступенях осваивает технику выполнения упражнений. Вес тут подбирается сравнительно небольшой и индивидуально каждому в зависимости от физических кондиций и возрастных

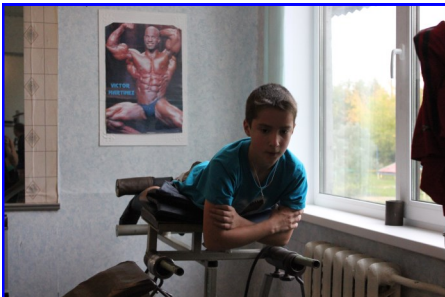
нужно меньше всего для общей подпитки организма.

Следующим фактором являются **вредные привычки**. Вредные привычки замедляют восстановительные процессы и разрушают весь организм в целом. Под ними мы понимаем: курение, употребления алкоголя, таксикомания, наркомания. И соответственно, если вы хотите быть здоровыми, красивыми и добиться желаемого результата, то от этих дурных привычек придется отказаться. Говорить еще что-то тут не имеет смысла.

Психологическая нагрузка, я бы даже сказал «перегруз», тоже сказывается на восстановлении и на тренировочный процесс в целом. Если вы умственно переутомляетесь, у вас нервная работа, работа, связанная с большой ответственностью, то процессы восстановления будут идти медленнее. Или на учебе вас загружают «по полной», что в голове одна каша.

И конечно же куда мы без **семьи** и отношении в ней. Если вас родные и близкие подбадривают, мотивируют и помогают, то и результаты будут у вас выше. А если вас не понимают и считают, что вы просто впустую тратите свое время, то соответственно, вам уже будет тяжелее. Гораздо приятнее находится в той среде, которая способствует прогрессу.

дит рост силы, рост результата. Правильное восстановление, построенное в межтренировочный период, принесет значи-



тельные результаты. Разберем несколько факторов, влияющих на восстановление.

Образ жизни. Образ жизни это все то, что мы делаем. И все остальные факторы будут в него входить.

Если у вас активный образ жизни, вы часто двигаетесь, то и восстановление после тренировки будет идти лучше. А если вы мало двигаетесь, преобладает сидячий образ жизни, то и все процессы у вас замедляются.

И один из главных факторов в образе жизни, влияющих на рост результативности тренировок, является **сон**. Спать мы должны 7-8 часов в сутки. Ведь именно во сне происходят основные восстановительные процессы. Организм во сне полностью отдыхает и восполняет запас сил, потраченный за день.

Другим основным фактором является **питание**. Мы, то, что мы едим. Вы не встретите человека с ожирением, который продолжительное время питается растительной пищей. И также, вы не встретите абсолютно здорового человека, который питается вредной жареной, жирной пищей (фастфуд). Поэтому, очень важно выстроить свой рацион. В нем должны преобладать сложные углеводы (греча, рис, овсянка и т.д.). Белка рекомендуется потреблять минимум 1 г на 1 кг массы тела. Допустим, вес спортсмена 70 кг. То ему необходимо потреблять минимум 70 г. белка в сутки. А у большинства из людей наблюдается недостаток поступления белка в организм. Ведь именно из белка состоят наши мышцы, внутренние органы и т.д. И недостаток приведет лишь к нарушениям в работе организма. А углеводы дают нам энергию. Жиров

особенностей.

На начальном этапе наша задача состоит в том, чтоб у спортсмена сформировалась нервно-мышечная связь. И заканчивается только тогда, когда он заканчивает полностью свои тренировки в связи с какими-то причинами.

Придя в тренажерный зал, будущий спортсмен рассчитывает на определенный результат. И тут важно выстроить правильно весь тренировочный процесс. Чем грамотнее он будет составлен, тем быстрее будет замечен результат.

В тренировочном процессе фиксируются многие данные:

- вес спортсмена;
- упражнения;
- поднятые килограммы;
- рост.

Благодаря этому спортсмен может наблюдать за ростом своих результатов



**ОСНОВНЫЕ
ТРЕНИРОВО-**

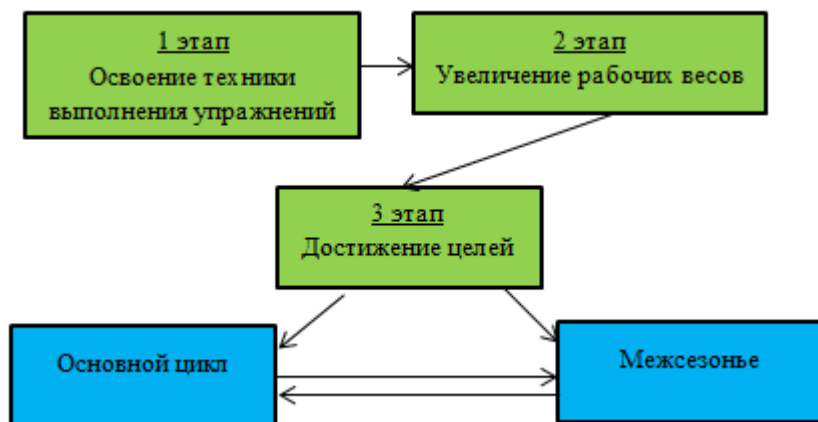
**ЭТАПЫ
ВОЧНОГО**

ПРОЦЕССА

Мы поговорили с вами уже о значимости тренировочного процесса. Теперь наша задача – разобраться, на какие основные этапы делится тренировочный процесс (Таблица №1).

Таблица №1

Основные этапы тренировочного процесса



Первый или начальный этап тренировочного процесса – освоение техники выполнения упражнений. Это когда человек только приходит в тренажерный зал. Под его цели пишется первая тренировочная программа и подбирается набор упражнений. Когда начинающий спортсмен берет в руки первые штанги, гантели и начинает совершать с ними определенные движения.

Тут важен не вес снаряда, а техника выполнения упражнения.

На этом этапе формируется нервно-мышечная связь. И чем лучше он эту связь сформирует, тем быстрее достигнет желаемого результата.

ровки. Ваши мышцы адаптировались к данной нагрузке.

РЕШЕНИЕ

Самое простое, что здесь можно сделать – это поменять упражнение на нужную группу мышц. Это даст определенный дальнейший рост. Либо мы полностью меняем тренировочную программу. Тогда мышцы у вас будут болеть почти как в первый раз.

ПРОБЛЕМА

Мотивация спортсмена. Вы прозанимались уже продолжительное время. Но нет такого возбуждения от тренировок у спортсмена. Уже не горит пламя в его глазах. Веса на штанге\гантелях не увеличиваются. И постепенно на тренировку уже не хочется идти. Вы потеряли цель тренировочного процесса. Каждый занимающийся приходит в тренажерный зал с определенной целью и со временем, она размывается или уходит из виду.

РЕШЕНИЕ

Чтобы всегда тренировки были интересны, нужно держать цель перед глазами. Нужно постоянно подбадривать спортсмена. Постоянно мотивировать его, чтобы его интерес к тренировкам только возрастал.

МЕЖТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Мы рассмотрели все то, что непосредственно связано с тренировочным процессом. Но тренировки лишь разрушают мышечные группы. Восстанавливаются же мышцы в межтренировочный период. И именно в этот период происхо-

«Гонка» за весами. Спортсмен освоил технику выполнения упражнений и начинает увеличивать рабочие веса.

Тут важно не переусердствовать. Когда спортсмен берет слишком большой вес, то техника выполнения упражнения произвольно нарушается и возрастает риск возникновения травмы. Особенно это явно выражается в базовых упражнениях.

РЕШЕНИЕ

Чтобы избежать этого, необходимо наблюдать за правильностью техники выполнения упражнения, либо кого-то попросить со стороны понаблюдать за вами.

ПРОБЛЕМА

Чрезмерная нагрузка на организм. Вот мы увеличиваем веса в рабочих упражнениях. Занимаемся тяжело, интенсивно, объемно. И в один прекрасный момент наступает период, когда веса становятся очень тяжелыми. На тренировку уже не так охотно хочется. Возможны, головокружения, головные боли, недомогание, сонливость. Важно вовремя выявить чрезмерную нагрузку на организм.

РЕШЕНИЕ

В этот период важно не изнашивать свой организм, а дать ему отдохнуть. Мы уменьшаем рабочие веса в упражнениях на 20-50 % или даем своему организму полностью отдохнуть. Отдых может быть как одна тренировка, так и целая тренировочная неделя.

ПРОБЛЕМА

Адаптация мышц. Мы прозанимались уже 2-3 месяца. И такого ощущения и эффекта, как в начале тренировочной программы уже нет. Нет ощущения забитости после выполнения упражнений, нет уже мышечной боли после трени-

Продолжительность этапа: 1-3 месяца.

Второй этап – увеличение рабочих весов в упражнениях. Когда техника уже сформирована и спортсмен чувствует рабочую мышцу, а вес для него стал легким, то он начинает увеличивать вес в упражнениях.

Тут важно увеличивать вес снаряда постепенно, от 1 до 10% в зависимости от упражнения. Увеличение веса снаряда сразу на 50% скажется критически как на технике выполнения упражнения, так и на организме спортсмена. Продолжительность этапа: 1-3 месяца.

Третий этап тренировочного процесса – достижение целей. На этом этапе происходит смена тренировочной программы.

Так как по одной и той же тренировочной программе и с одними и теми же весами смысла заниматься нет (не будет роста результатов). Поэтому спортсмену на этом этапе необходимо менять тренировочную программу под его конкретные цели (увеличение силы, массы, коррекция веса и т.д.).

Этап «Достижение цели» делится на 2 подэтапа:

- основной тренировочный цикл;
- межсезонье.

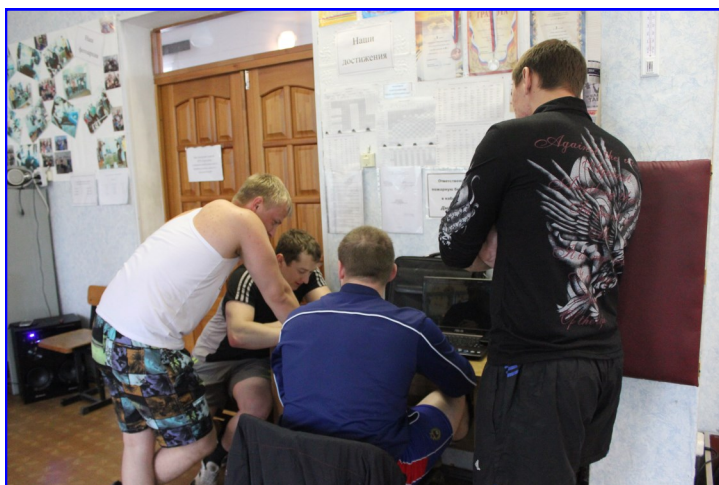
Основной тренировочный цикл – это период времени, когда у спортсмена происходит основная работа по достижению цели. Именно в этот период спортсмен прилагает все силы, чтоб получить максимальный результат. Продолжительность подэтапа: 2-4 месяца.

Межсезонье - это время отдыха. В этот период, у спортсмена, уменьшаются рабочие веса в упражнениях и про-

исходит смена тренировочного графика. Нагрузка на организм - минимальная. Задача подэтапа – отдохнуть и максимально восстановить силы к новому основному циклу. Продолжительность подэтапа: от 2 недель до 2 месяцев.

Этап «Достижение целей» - очень важный и определяющий этап. На этом этапе начинается основная работа.

На этом этапе происходит циклирование тренировочного процесса, т. е. один цикл «основной тренировочный» сменяет цикл «межсезонье» и так по кругу.



ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ



В предыдущей теме мы рассмотрели основные этапы тренировочного процесса. Теперь наша задача - разобраться с основными проблемами, которые возникают у спортсмена в результате тренировочного

процесса.

ПРОБЛЕМА

Сложности в освоении техники выполнения упражнений. Мы говорили о том, что когда начинающий спортсмен приходит в тренажерный зал, то свою тренировочную деятельность он начинает с изучения техники выполнения упражнений.

Есть простые упражнения, которые не вызывают ни каких трудностей выполнения, а есть более сложные, многосуставные упражнения. Чем сложнее упражнение, тем сложнее техника его выполнения.

РЕШЕНИЕ

Чтобы решить данную проблему спортсмену необходимо начать выполнения упражнения с легкого веса. Если же это не даст результата, то следует разделить упражнение на составные части. То есть выполнять упражнение частично.

ПРОБЛЕМА