

Частота тренировок во время набора мышечной массы

Рудяк Вероника Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье описывается частота и последовательность тренировок при наборе мышечной массы. Целью исследования является определение факторов, которые влияют на организм человека при силовых физических нагрузках. Основной метод – теоретический анализ литературы. Подводя итог, делается вывод о том с какой частотой физических нагрузок, должны проводиться тренировки во время набора мышечной массы.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физические нагрузки, набор мышечной массы, регулярность, тренировки.

Frequency of training while gaining muscle mass

Rudyak Veronika Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article describes the frequency and sequence of training when typing muscle mass. The aim of the study is to determine factors that affect the human body with power physical exertion. The main method is the theoretical analysis of literature. Summing up, it is concluded about what frequency of physical activity, training should be carried out during a set of muscle mass.

Keywords: sports, health, physical activity, muscle mass gain, regularity, training.

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время люди стали, больше следить за своим здоровьем и красивым телом. Находя информацию в интернете, она не всегда является достоверной, именно поэтому неопытные спортсмены, прочитав всего одну статью о том, как быстро набрать мышечную массу губят своё здоровье тем, что неправильно распределяют физическую нагрузку.

1.2 Обзор исследований

В статьях С. Л. Коваленко [1] и М. С. Незговоров [4] Рассмотрены актуальные проблемы по количеству повторений силовых нагрузок для построения мышечного каркаса.

О. Сарин [3] автор раскрывает вопрос о том, как построить мускулистое тело правильно на основе законов бодибилдинга.

В своей статье О. М. Боброва, Э. В. Боброва, Л. И. Еременская [5] Говорят нам о том, как управлять тренировочным процессом, чтобы увеличить мышечную массу на начальном уровне физической подготовки

1.3 Цель исследования

Цель исследования – определение частоты с которой спортсмен должен заниматься силовыми физическими нагрузками чтобы это благоприятно влияло на его здоровье и построение мышц.

2. Материалы и методы

В данной статье рассматривается с какой частотой нужно управлять тренировочным процессом, чтобы увеличить мышечную массу. По результатам исследования, которые были проведены в статьях: в статьях С. Л. Коваленко [1] и М. С. Незгоров [4], мы видим, что для того чтобы качественно и без вреда для здоровья набрать мышечную массу, нужно учитывать много факторов, например М. С. Незгоров [4], рассказывает нам о том, что для того чтобы качественно набрать мышечную массу необходимо сначала определить тип телосложения. Автор выделяет три основных типа телосложения:

1. Эндоморфы;
2. Эктоморфы;
3. Мезоморфы.

Автор говорит нам о базовых упражнениях и частоте их выполнения, тем самым в ходе исследования были выявлены следующие факторы:

- Перед началом тренировки необходимо сделать разминку, на все группы мышц. Это делается для того что разогреть мышцы, суставы и предотвратить травмы
- После разминки, необходимо выполнить ряд базовых упражнений, эти упражнения формируют мышечный корсет, их выполнение обязательно при каждой силовой нагрузке. Их частота: по 2 подхода с утяжелителями, для того чтобы сохранить и натренировать мышечную силу; следующий этап, по 2 подхода на количество повторений, вес на этом этапе уменьшаем на 50 %, это делается для того, чтобы организм качественно строил рельеф на теле.
- Далее мы узнаем, что все тренировки на такие группы мышц как: Руки, спина, пресс, ноги, грудь нужно разделять между собой и выделять 1 день на каждый из этих групп.

Тем самым для того чтобы правильно распределить частоту тренировок. необходимо создать план физических нагрузок на каждый день. Из статьи О. Сарина [3], мы узнали о том, как и в какие дни лучше распределять нагрузки. Тем самым можно составить примерный план по дням недели:

- Понедельник. День рук и плеч, выполнение этих упражнений помогут спортсмену проработать такие группы мышц как: дельтоиды, бицепсы и трицепсы. Частота выполнений 4 подхода по 12 или по 20 раз (если спортсмен берет слишком маленький вес, тогда частота подходов увеличивается).
- Вторник. День пресса. Упражнения для этого дня должны задействовать все группы мышц живота: прямую мышцу, внутреннюю косую мышцу, наружную косую и поперечную мышцу. для каждого упражнения необходимо сделать 4 подхода по 12-20 раз, важно учитывать вес, от его тяжести зависит количество раз за один подход.
- Среда. День спины. Чтобы проработать мышцы спины необходимо выполнить такие упражнения как: тяга гантелей и штанги, подтягивания широким хватом, в последнем этапе гиперэкстензию. Данные нагрузки, кроме последнего упражнения, нужно делать по 4 подхода, 15 повторений в каждом, последнее упражнение выполняется спортсменом на максимальное количество повторений.
- Четверг. День отдыха. Организму необходимо восстановиться после силовой нагрузки и восстановить мышечные волокна.
- Пятница. День ног. Чтобы создать рельеф на ногах и набрать мышечную массу в этой части тела необходимо выполнять такие упражнения как: жима ногами, болгарские выпады, болгарская тяга, а также приседания разных видов: со штангой на спине, перед собой, на груди, приседания сумо. Количество подходов будет так же зависеть от веса в среднем это от 2 до 4 подходов по 15 раз. Стоит учитывать, что нагрузку на ноги не нужно делать до предела возможностей во избежание травмы, потому что при упражнениях на ноги идет сильная нагрузка на колени.
- Суббота, день груди. Выполняя упражнения на проработку мышц в этой области необходимо учитывать, что количество подходов нагрузки, от 4 до 6 по 10-15 раз.
- Воскресенье, день отдыха.

Выполнение каждого пункта плана обязательно для пропорциональной прокачки мышц тела и крепкого мышечного корсета. Каждой группе мышц необходим отдых на восстановление и «наращивание» нового мышечного волокна, именно поэтому важно соблюдать очередность. В случае несоблюдения очередности выше приведённого плана, могут возникнуть травмы или окисление мышц, так если на следующий день после тренировки на руки и плечи, сделать нагрузку на спину, то мышцы плечевого пояса не успеют восстановиться тем самым мышечные волокна не будут нарастать и весь процесс набора мышечной массы будет остановлен.

Вывод

Подводя итог, частота тренировок при наборе мышечной массы зависит от множества факторов, основываясь на фактах, которые были выявлены в ходе исследования можно сделать некоторые заключения.

1. Необходимо определить тип физической подготовки организма.
2. Необходимо определить тип телосложения.
3. Важно соблюдать очередность физических нагрузок, не путая дни тренировок и дни отдыха.

Библиографический список

1. Коваленко С. Л. Оптимальное количество повторений в силовой тренировке для наращивания мышечной массы у спортсменов с различной мышечной композицией: дис. Сумский государственный университет, 2016.
2. Бурмистров Д. А. Способ развития силовых качеств и увеличения мышечной массы для лиц разного возраста // Вестник спортивной науки. 2010. №. 6. С. 47-50.
3. Сарин О. Специфика развития мышечной массы студентов средствами бодибилдинга // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой. 2020. С. 183-189.
4. Незговоров М. С. Программа оптимальных тренировок для наращивания рельефа и мышечной массы // XI Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство". 2019. С. 2795-2799.
5. Боброва О. М., Боброва Э. В., Еременская Л. И. Управление тренировочным процессом для увеличения мышечной массы на начальном уровне физической подготовки студентов // Перспективы науки. 2019. №. 12. С. 192-196.