**Частота, интенсивность и продолжительность тренировок**

**Сколько раз в неделю необходимо тренироваться?**

Крамер Александр

Понятно, что частота занятий и время отдыха между ними являются одними из определяющих факторов. Давайте попробуем разобраться, как часто нам надо тренироваться.

Частота тренировок в неделю определяется такими факторами, как объем и интенсивность занятия, уровнем Вашей физической подготовки, а также поставленной перед Вами целью.

В занятиях физической культурой одинаковый эффект может быть достигнут относительно короткими (интенсивными) ежедневными тренировками и продолжительными (но менее интенсивными) тренировками 2-3 раза в неделю. Оптимальная частота занятий для тренировки выносливости – 3-5 раз в неделю, для силовой тренировки – 3 раза в неделю. В зависимости от стажа тренировок и уровня физической работоспособности частота занятий может быть 1-2 раза в неделю на начальном этапе, 2-3 раза в неделю для людей со средней и ниже средней физической подготовкой и 4-6 раз в неделю для людей хорошо подготовленных и адаптированных к занятиям спортом. Если целью занятий является только поддержание физической формы, то тренировки до двух раз в неделю будет вполне достаточно.

**Интенсивность и продолжительность тренировки**

В разных видах физической деятельности интенсивность тренировки определяется разными параметрами. Например, в аэробных тренировках основным показателем интенсивности является частота сердечных сокращений (ЧСС), а в силовой тренировки величина отягощения и количество повторений. В данном материале рассмотрим, как определяется интенсивность в аэробных тренировках, а принципы построения силовой тренировки изложим в другой статье.

Определение интенсивности нагрузки по ЧСС заключается в том, что существует максимальная ЧСС (ЧССmax) для каждого человека, которая определяется по формуле: 220-возраст. Интенсивность аэробной нагрузки измеряется в процентах от максимальной ЧСС. Например, для человека в возрасте 30 лет максимальная ЧСС равна 220-30=190. Если он выполняет нагрузку на пульсе равном 160 ударов в минуту, то это будет соответствовать нагрузке 85% от ЧССmax.

В зависимости от характера энергообеспечения все аэробные тренировки можно разделить на 5 зон интенсивности (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | % от ЧССmax | Предельная продолжительность нагрузки | Вид энергообеспечения | Общее описание |
| Максимальной аэробной мощности | 96-100 | 3-10 минут | Мышечный гликоген | В оздоровительной тренировке не используется. |
| Околомаксимальной аэробной мощности | 90-95 | 10-30 минут | Мышечный гликоген, жиры и глюкоза крови | Периодически может использоваться хорошо подготовленными людьми для развития скоростной выносливости. В оздоровительной тренировке также не используется. |
| Субмаксимальной аэробной мощности | 80-89 | 30-110 минут | Мышечный гликоген, жиры и глюкоза крови | Используется для развития общей выносливости, укрепления сердечно-сосудистой системы. |
| Средней аэробной мощности | 68-79 | 110-180 минут | Жиры, мышечный гликоген, глюкоза крови | Используется для поддержания и развития уровня общей выносливости. Рекомендуется как метод снижения веса. |
| Малой аэробной мощности | <67 | >180 минут | Жиры, мышечный гликоген, глюкоза крови | Используется как метод реабилитации после перенесенных заболеваний. |

Как видно из таблицы, каждая зона интенсивности имеет свое предельное время продолжительности занятия, которое может варьировать зависимости от уровня физической подготовки занимающегося. Если проводить тренировку в определенной зоне интенсивности дольше предельно допустимого времени, то очень вероятно, что через несколько таких тренировок наступит переутомление организма и интерес к занятиям пропадет. Если тренировки проводить меньше положенного времени, то эффективность занятия будет очень низкая, что также способствует пропаданию интереса к занятиям.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zdorove.ru>