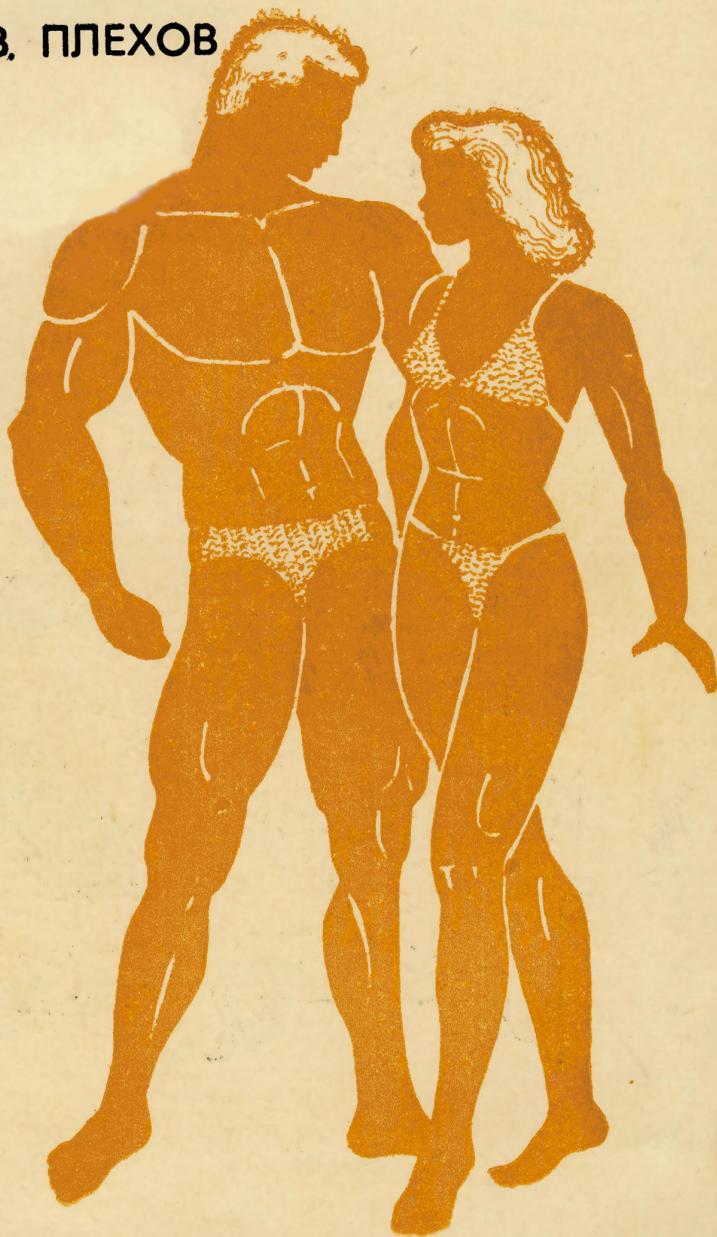
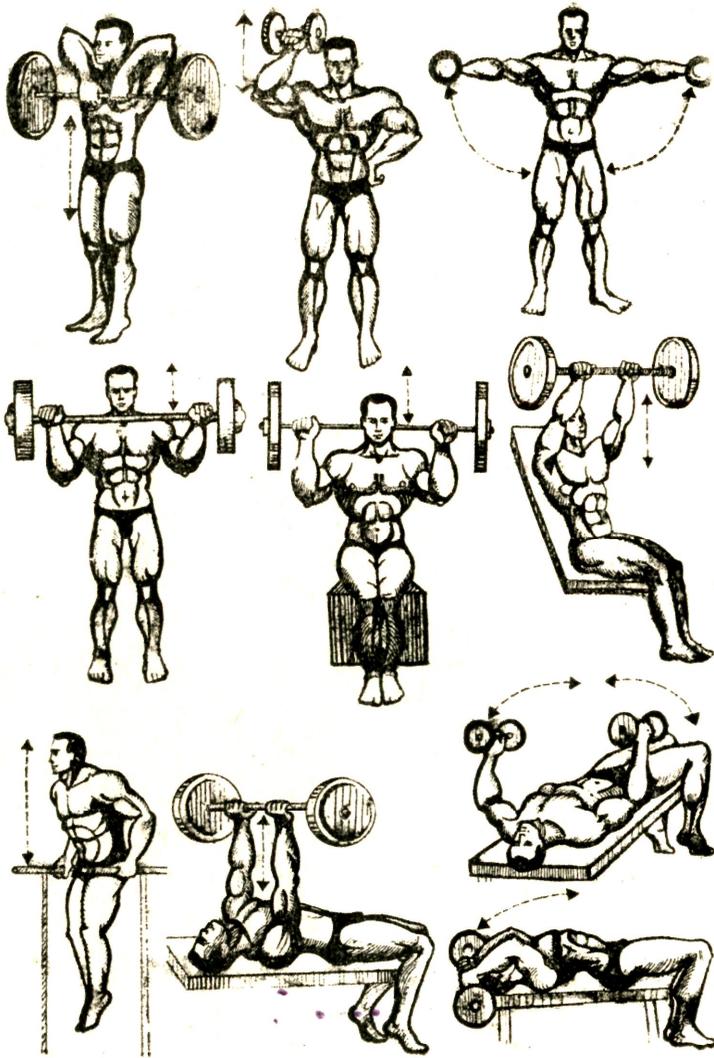


АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВАС

В. ПЛЕХОВ



Общество «Знание» Украинской ССР



ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» УКРАИНСКОЙ ССР

ПЛЕХОВ В. Н.

АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВАС

КИЕВ 1990

ББК 75-6
ПЗ8

Плехов В. Н.

ПЗ8 Атлетизм для вас — К., О-во «Знание» УССР, 1990. — 80 с.

В первой части книги «Атлетизм и красота» рассказывается о прогрессивных системах и методиках атлетической тренировки мужчин и женщин. Во второй части «Сила сильных» излагаются вопросы методики силового троеборья. Даются описания особенностей тренировок в подготовительном и соревновательном периодах, соотношения между упражнениями, использования различных тренировочных средств, наиболее прогрессивных форм восстановления.

Рассчитана на профессиональных тренеров, общественных инструкторов по спорту, самостоятельно тренирующихся, широкий круг читателей.

П $\frac{4306000000-001-01}{M281(04)-90}$ БЗ 23(31–32)–89 **ББК 75.6**

Научный редактор: кандидат педагогических наук Ю. В. Щербина
Редактор: Л. И. Загорнюк

© **Общество** «Знание» Украинской ССР, 1990

ISBN 5—7770—0002—9

WholeSport.ru

Обычно в предисловии сообщается о том, какие вопросы рассматриваются в предлагаемой работе. Мы же начнем с того, чего в ней нет. Итак, здесь вы не найдете сведений из истории атлетизма, материалов по рациональному питанию, медико-биологическим средствам восстановления, психофизиологических характеристик человеческого организма, рекомендаций по организации здорового образа жизни...

Имеет ли право на существование работа, в которой так многого нет? С нашей точки зрения — имеет, так как многое из перечисленного (и не перечисленного) можно найти в других изданиях,

В данной брошюре рассказывается о прогрессивных системах и методиках атлетической тренировки мужчин и женщин, о силовом троеборье и его наиболее прогрессивных методах, а также рассматриваются наиболее важные проблемы атлетизма.

АТЛЕТИЗМ И КРАСОТА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Если применяемая вами программа атлетической тренировки приносит успех, способствует увеличению силы, мышечной массы, отработке рельефа мышц, повышению работоспособности, улучшению здоровья (то есть достижению всех целей, которые ставит перед собой атлет), можете эту главу не читать. Но если вы относитесь к тем, у кого возникают какие-нибудь проблемы (а таких обычно 99% среди самостоятельно тренирующихся), стоит обратить на нее внимание.

Известно, что не существует единственной наилучшей программы тренировок, одинаково пригодной для старых и молодых, сангвиников и меланхоликов... Все тренировочные программы должны быть индивидуализированы, отвечать конкретным особенностям анатомии и физиологии, психики и генетики. Два атлета, даже с подобными внешними параметрами (рост, вес, тип сложения, степень физического развития и т.д.), тренирующиеся одинаково, придут к финишу с разными результатами. Программа, эффективная для одного, может быть неэффективной для другого. Такое случается часто. Как же определить наилучшую для себя? Нужно следовать основным тренировочным принципам и постоянно оценивать их воздействие применительно к собственному организму.

Основные принципы тренировки применимы ко всем, но конкретный результат зависит от индивидуальности. Известным теоретиком атлетизма Д. Вейдером разработано множество тренировочных принципов. Приведем некоторые из них.

Повышение нагрузки. Во время тренировок старайтесь сделать больше. Вы не должны останавливаться на достигнутом, а стремиться раздвинуть границы своих возможностей. Это не значит, однако, что на каждой тренировке следует увеличивать все параметры нагрузки. Существуют разные способы повышения воздействия тренировки: увеличение веса снарядов и числа подходов и повторений; повышение темпа работы и ее «плотности», то есть суммарной работы за единицу времени. Наиболее употребительны при этом два показателя: объем, связанный с суммарной работой, и интенсивность, измеряемая средним весом штанги (гантелей).

Каждый способ повышения тренировочной нагрузки очень важен и должен применяться в тренировке любого культуриста. Вместе с тем доля применения конкретного способа находится в зависимости от целей тренировки. Например, увеличение отягощения (сопротивления) используют для увеличения силы и массы мышц; увеличение плотности тренировки, то есть сокращение времени между подходами, — для шлифовки их рельефа; увеличение темпа — для взрывной силы; увеличение повторений и общего объема работы — для повышения мышечной и сердечнососудистой выносливости и т.д. Конкретные формы интенсификации тренировочного процесса применяются с учетом конкретных целей.

Принцип прогрессивности иногда выделяется как самостоятельный, но с нашей точки зрения связан с предыдущим. Он определяет природу массы, силы или любого иного тренируемого качества за единицу времени.

Универсальность — это принцип всестороннего развития. Он связан с

понятием гармонии. Следует стремиться к развитию не только силы, мышечной массы, но и всего комплекса физических качеств в связи с гармоничным формированием мышц, суставов, поддерживающих и обеспечивающих систем.

Такое всестороннее развитие служит прочной базой высококачественной специализированной подготовки и развития, необходимых в различных видах спорта и особенно в области культуризма. Оно позволяет безопасно проводить тренировки большого объема и интенсивности, что, в свою очередь, гарантирует оптимальное достижение основных целей культуризма.

Постепенность (вработываемость). Тренировочные нагрузки должны расти постепенно как по объему, так и по интенсивности. Скорость прироста зависит от физических возможностей, способностей человека и уровня тренированности. Не следует недооценивать значения постепенного, поступательного развития тренировки. Это единственный способ получить эффективное и долговременное увеличение силы, массы, формирование тех или иных мышечных групп и т.д. Ни один человек не может войти в форму за 2—3 недели и оставаться таким вечно. Помните: чем больше времени требуется для приобретения физического качества, тем дольше оно сохраняется после прекращения тренировок или изменения их характера.

Вопрос о соотношении объема и интенсивности тренировки в процессе увеличения нагрузки представляет значительную сложность. Он широко обсуждается в спортивной литературе. В принципе увеличение обоих этих параметров сулит успех. Большинство атлетов именно так и поступают на первых этапах тренировки (применяют более тяжелые снаряды, выполняют больше упражнений, подходов, повторений, тренировок). На первых этапах это дает хорошие результаты. Но... Немало выдающихся атлетов «сломались» на попытке одновременного форсированного движения во всех направлениях. Для начинающих атлетов целесообразно стремиться к постепенному наращиванию объема тренировочных нагрузок. После достижения оптимального объема они остаются постоянными или даже снижаются, а на их фоне нарастает интенсивность.

Вариативность. Принцип широко используется в тренировках зарубежных культуристов и советских атлетов. Его особенность состоит в вариативности тренировочной нагрузки по объему и интенсивности. Вызвано это физиологическими особенностями организма, связанными с циклическим характером его жизнедеятельности.

Исходя из этого, периоды высоких тренировочных нагрузок должны чередоваться с периодами их снижения во избежание перегрузок и замедления (снижения) тренировочных эффектов.

Повторение. Повторяемость важна для достижения устойчивых физиологических сдвигов в организме. Этот факт часто недооценивается культуристами. Вместе с тем известно, что многие системы организма (кровообращения, дыхания и др.) развиваются только в процессе постоянной повторяемой циклической работы. Именно они обеспечивают возможность сдвигов, в достижении которых заинтересованы культуристы. Повторения облегчают адаптацию организма к новым условиям, обеспечивают освоение правильной техники упражнений.

Постоянство. Тренировочная программа может принести успех только при условии ее регулярного применения, когда упражнения и их сочетания повторяются в определенном ритмическом цикле. Следует твердо придерживаться установленного режима, независимо от числа занятий в тренировочном цикле.

Индивидуализация. Использование этого принципа предусматривает учет физиологических особенностей человека возраста, пола, состояния здоровья, генетических характеристик, уровня тренированности и физической подготовки. Таким образом создается возможность соотнести тренировочный процесс с конкретными задачами. Не следует имитировать тренировки других людей, рассматривайте их как ориентиры. Залог успеха не в том, чтобы приспособить себя к программе тренировок известного культуриста, он в том, чтобы приспособить тренировку к себе.

Осмысленность. Известный атлет И. М. Поддубный неоднократно подчеркивал, что основное в тренировке — сильные руки и ноги, корпус и шея, но самое главное — голова. Следует иметь ясное и точное понимание проблем, связанных с упражнениями, различными их сочетаниями, методами, видами спортивных снарядов, вариациями выполнения и т. д. Это будет способствовать успешному развитию определенных физических качеств, над которыми вы работаете, облегчит принятие правильных решений в процессе тренировок.

Еще более важными можно назвать усиление мотивации, стабилизацию психологических установок, укрепление силы воли. Следует стремиться к достижению идеального Согласия в организме в самых разных проявлениях: от «мышечной радости» до высоких показателей здоровья, работоспособности гармоничного физического развития.

ВВОДНЫЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Комплекс несложен, составлен из простых, доступных упражнений. Он не предъявляет высоких требований к организму. С него можно начинать тренироваться людям разного возраста и уровня физической подготовки. Это первый шаг к систематическим тренировкам. Комплекс выполняется 2—3 раза в неделю, с относительно равномерным распределением дней тренировок и отдыха. Лучше начинать с тренировок легких и нечастых, но регулярных. Выход на оптимальное (предлагаемое) число подходов и повторений — через 1—2 недели. Не забывайте о разминке и заключительной части занятия.

1. Подъем тела на горизонтальной плоскости. Ноги сначала закреплены, со временем (более сложный вариант) свободны. 1X12.
2. Подъем ног на горизонтальной плоскости. 1X12.
3. Со временем два предыдущие упражнения можно заменить или дополнить одним, более сложным, которое называется «складка». Подъем ног и тела одновременно навстречу друг другу. 1—2X10—15.
4. Вращение тела в наклоне с металлической палкой на плечах. 1X30.
5. Отжимание от пола. Оптимальный вариант — руки чуть шире плеч. При уменьшении расстояния между руками увеличивается нагрузка на трицепс, при увеличении — на грудные мышцы. 3—4X10—12.

6. Наклоны с весом (гантели, гири, мешок с песком и пр.) на плечах. 1X8—10.
7. Тяга отягощения в наклоне. 3X 10.
8. Подтягивание на перекладине (хват средний, снизу). 1X макс.
9. Отжимание в упоре сзади. 1X макс.
10. Разгибание тела из положения лежа на животе, руки вдоль туловища, со временем — на затылке. 3X6.
11. Приседание на полной стопе с отягощением на плечах. Усложняющие варианты:
 - а) с выпрыгиванием вверх;
 - б) на носках, колени вперед, туловище вертикально;
 - в) в положении выпада вперед, в стороны; на одной ноге — «пистолет».

3X10.

При хорошем самочувствии упражнения 1—4 можно повторить.

Акцент в данном курсе сделан на мышцы брюшного пресса и талии. Эта особенность присуща и следующему варианту вводного курса, основанного на программе атлетического клуба Тарту.

1. Бег 3—5 мин, прыжки со скакалкой или без нее.
2. Из положения стоя принять упор присев, рывком перейти в упор лежа, отжаться, вернуться в упор присев, встать. 10—15 раз.
3. «Дровосек». Выполняется стоя, руки с гантелями вытянуть вверх, потянуться как можно сильнее, наклониться, мах руками между ног. 20 раз.
4. Стоя, гантели в опущенных руках. Глубокое приседание, поднимаясь, руки пронести через стороны. 20 раз.
5. «Протяжка». Выполняется стоя, легкая штанга в опущенных руках. Рывковым движением поднять ее над головой, опустить за голову, выжать, опустить в исходное положение. 20 раз.
6. Приседания со штангой на плечах. 20 раз.
7. Подъем туловища на горизонтальной плоскости. 20 раз.
8. Подъем ног на горизонтальной плоскости. 20 раз.
9. Повороты вправо-влево с гантелями в руках, вытянутых в стороны. 25—40 раз.
10. Бег, прыжки со скакалкой. 3 мин.

Особенностью этого вводного курса является наличие «комплексных» упражнений, воздействующих на разные группы мышц. Это сближает его с так называемой «золотой дюжиной» упражнений Боба Гоффмана.

«Золотая дюжина» состоит из трех групп упражнений, каждая из которых предполагает использование все более тяжелой штанги. Отягощение меняется и по дням тренировки: в первый день поднимается вес, допускающий 6—8 повторений, во второй— 12—15, на третий— 10. По мнению Б. Гоффмана, этот комплекс гарантирует быстрое развитие мускулатуры и подготовку ее к согласованной работе в достаточно сложных движениях.

I группа. «Легкая» штанга. 1. Подъем штанги на бицепсы стоя. 2. Жим штанги из-за головы. 3. Тяга штанги к подбородку. 4. Наклоны в стороны, штанга на плечах.

II группа. «Средняя» штанга. 5. Приседание со штангой за головой,

вставая, выжать штангу с помощью ног. 6. Наклоны вперед, штанга на плечах. 7. Подъем штанги на грудь и жим. 8. «Протяжка» или рывок в стойку.

III группа. «Тяжелая» штанга. 9. Тяга в наклоне. 10. Жим лежа или на наклонной скамье. 11. Становая тяга. 12. Приседание со штангой на плечах.

Наконец последний из вариантов вводного курса, рекомендуемый в данной брошюре. Он построен по принципу «анатомического атласа», принятого в зарубежной спортивной литературе. Тренирующийся выбирает упражнения, наиболее ему подходящие (как правило, одно упражнение на одну мышечную группу), и составляет из них индивидуальный комплекс. По поводу дозировки упражнений и используемых отягощений для вводного курса существуют разные мнения. Большинство советских специалистов рекомендуют отягощения, допускающие 8—10 повторений в трех подходах, а многие зарубежные — 15—20 повторений, подходов от одного до трех.

В принципе, выбор должен быть за тренирующимся. Учитесь «слушать» себя и тогда поймете, что лучше для ваших мышц и организма в целом. Вместе с тем можно использовать разные режимы работы: например, понедельник и пятница 3X8—10, среда 1—2X15—20.

Брюшной пресс. Верхняя часть. Подъем туловища на горизонтальной или наклонной плоскости. Нижняя часть. Подъем ног (одновременно или попеременно) на горизонтальной или наклонной плоскости.

Боковые мышцы. Вращение туловища стоя, сидя или в наклоне, на плечах металлическая палка или гриф от штанги. Наклоны в стороны, отягощение на плечах, в опущенных или поднятых руках.

Дельтовидные мышцы. Жим штанги с груди или из-за головы, стоя или сидя. Жим гири или тяжелых гантелей, ладони вперед или к голове.

Трапецевидная мышца. Тяга штанги к подбородку, то же на блочном устройстве. Из положения стоя штанга в опущенных руках, «пожимание» плечами.

Грудные мышцы. Жим лежа, жим на наклонной скамье; отжимание на широких брусьях.

Грудная клетка. Разводка гантелей или опускание их за голову лежа на спине.

Широчайшие мышцы. Тяга штанги в наклоне, хват средний или широкий к груди или талии. Тяга штока блочного устройства сидя, к груди или за голову.

Длинные мышцы (разгибатели) спины. Наклоны вперед, штанга на плечах. Становая тяга.

Руки. Бицепс — подъем штанги или гантелей на бицепсы стоя или сидя; подтягивание на перекладине обратным хватом. **Трицепс** — французский жим стоя, сидя или лежа, со штангой или гантелями. **Предплечья** — подъем штанги сидя, предплечья на коленях, ладони вверх, вниз. Подъем штанги на бицепс обратным хватом.

Ноги. Бедра — приседания, штанга на плечах или груди. **Икры** — подъем на носках, стоя на бруске, на двух или одной ноге, отягощение на плечах или руках (руке).

На базе предложенного набора простых и эффективных упражнений составляется тот или иной комплекс, состоящий из 5—15 упражнений. Увеличение

нагрузки по мере роста тренированности происходит за счет увеличения количества упражнений, подходов, повторений, веса снарядов.

Начальный (базовый) комплекс. Жим из-за головы стоя. Жим лежа. Тяга в наклоне. Приседание. Подъем на бицепсы. Затем добавляем упражнения для брюшного пресса, трапеции, трицепсов, разгибателей спины, икр и т.д. Если нагрузка переносится легко, можно добавить второе, а со временем и третье упражнение на отстающую мышечную группу, например, к жиму лежа — жим в наклоне, к тяге в наклоне — тягу на блоке и т.д.

Таким образом мы постепенно и естественно подходим к следующему этапу тренировочного процесса — «основному курсу», где проанализируем различные направления дальнейших занятий.

Хорошо, когда тренировочные программы сменяют одна другую с неуклонностью времен года. Но так бывает редко. Болезни, командировки, отпуск, работа, личные дела... Жизнь всегда вносит коррективы в самые продуманные планы. Если перерывы между тренировками измеряются днями, то наблюдается незначительное «отступление» назад, на освоенные рубежи. Если же перерывы большие (недели, месяцы), приходится использовать специальные программы постепенного включения в тренировку разной продолжительности и интенсивности.

Предлагаемая нами программа состоит из трехмесячных курсов. Она предназначена для сравнительно подготовленных атлетов. Программа представляет собой сокращенный вариант вводных и подготовительных курсов, предшествующих интенсивным тренировкам. В зависимости от физической формы тренирующегося программа может выполняться полностью или фрагментами.

Программа включения в тренировку

Первый месяц. 3 занятия в неделю. Для худощавых: исключить или уменьшить дозировку упражнений для брюшного пресса и икр, добавить по 2 серии жима лежа, пуловера¹, тяг в наклоне. **Для полных:** увеличить дозировку упражнений для брюшного пресса, включая их в начало тренировки; в дни, свободные от основной тренировки, использовать «складку» и наклоны в стороны, 4X15.

1. **Руки.** Подтягивание узким хватом, ладони к себе, 3X6—8; отжимание на брусках узким хватом, 3X6—10.

Брюшной пресс. Подъем туловища на наклонной плоскости, 3X10—15.

2. **Плечи.** Подъем гантелей прямыми руками: а) вперед; б) в стороны; в) в наклоне, 4X8;

3. **Грудь:** жим лежа, 3X6, пуловер, 3X8.

4. **Спина:** тяга штанги к груди в наклоне, 3X6, тяга рукояти блока к талии, 2x8.

Брюшной пресс. Подъем ног на наклонной скамье, 2X10.

5. **Ноги:** полуприседы со штангой на плечах, 3X6, подъем на носки со штангой на плечах, 3X15.

6. **Талия.** Вращение туловища со штангой на плечах стоя, 1X20.

Упражнения под одним номером можно выполнять последовательно сериями или в режиме комбинаций.

¹ Опускание отягощения за голову, лежа на спине.

Следующий курс также рассчитан на 1 месяц, по 3 занятия в неделю. Дополнительно можно включать в недельный цикл 1 тренировку по предыдущей программе. **1. Грудь, ноги:** жим на наклонной скамье головой вверх, 5X5; разводка гантелей на наклонной скамье головой вниз, 5X10; глубокие приседания со штангой на плечах, 5X6; пуловер 5X10. **2. Спина:** тяга к груди в наклоне средним хватом, 5X5; подтягивание на перекладине широким хватом, 4X6. **3. Плечи.** Жим из-за головы широким хватом, 5x5. **4. Руки,** Отжимание на брусьях средним хватом, 5X5. **Пресс.** Произвольно 5x15.

Затем предлагается полноценный основной курс на развитие силы и объема мышц. Продолжительность — 1—2 месяца. 4 занятия в неделю. Первый подход — разминка, затем основной тренировочный вес. В последнем подходе вес снижается. Тренироваться следует быстро, четко, динамично.

Пн., чт. 1. Жим лежа — 1X10, 6X3—5, 1X6—8. 2. Глубокие приседания — 1X10, 3X6—9, 1X8—10. 3. Отжимание на брусьях—1X10—15, 6X5—8 (с весом), 1X10.

Вт., пт. 1. «Весло» — тяга штанги в наклоне за один конец— 1X10, 6X3—5. 2. Швунг² из-за головы — 1X10, 5X5. 3. Подъем штанги на бицепсы с читингом³ — 1X10, 8—10X5. 4. Жим на наклонной скамье головой вверх—1X10, 8X3—5.

ОСНОВНОЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

После окончания вводного курса, как правило, возникает естественное желание усилить тренировку окрепших мышцы. Вместе с тем увеличивать объем отдельной тренировки сверх какого-то предела невозможно.

Понятие предела условно. Оно зависит от индивидуальной генетической программы, физиологического и психического состояния организма, предыдущих тренировок и др. Что для одного предел, для другого может быть исходным рубежом. Однако на каком-то этапе предел наступает. Он выражается в невозможности полноценной проработки всех мышечных групп (тем более отдельных мышц и отдельных их частей) в одной тренировке.

Проблема может решаться двояко. Во-первых, сохранив прежнее число тренировок (2—3 в недельном цикле) следует менять их содержание, то есть на разных тренировках акцентировать проработку разных мышц и мышечных групп. Во-вторых, можно увеличивать количество тренировок (до 4—6) с «расщеплением» тренировочного процесса. Итак, главные задачи основного курса: усилить, акцентировать нагрузки на мышцы. Добиваться этого следует по-разному. Дело в том, что за довольно короткий срок (несколько недель или месяцев) мышцы привыкают, адаптируются к монотонным и однообразным нагрузкам. Рост результатов приостанавливается или, во всяком случае, замедляется. Поэтому нагрузки необходимо варьировать.

Тренировочный цикл недели состоит из трех разных комплексов. Они должны отличаться суммарными нагрузками, чередуя большую, среднюю и малую.

² Швунг — жим с помощью ног.

³ Читинг «я подъем веса с помощью корпуса.

Раз в две недели хорошо провести «ударную» тренировку, увеличивая нагрузку в основном за счет отягощений и увеличения количества подходов. Количество упражнений и их повторений остается на том же уровне или даже снижается.

1-й день. Брюшной пресс. 1. Подъем туловища на наклонной скамье до касания грудью колен, 2X15. 2. Подъем ног на наклонной скамье, 2X15.

Ноги. 3. Приседание со штангой на плечах, 6X6. 4. Сгибание ног в коленных суставах на станке, 5X10. 5. Разгибание ног на станке, 3—5X10. 6. Подъем на носки стоя на бруске, на станке или со штангой на плечах, 4X15.

Грудь. 7. Жим лежа средним хватом, 5X8. 8. Разводка гантелей лежа на спине, 3—5X10. 9. Опускание гантелей (Штанги, гири) за голову полусогнутыми руками, лежа на, спине (пуловер), 3—5X10.

Спина. 10. Тяга штанги в наклоне к талии средним хватом, 5X8. 11. Подтягивание широким хватом затылком к перекладине или тяга рукояти блочного устройства за голову сидя, 6X8—10. 12. В наклоне отведение прямых рук гантелями назад, 5x8.

Если есть силы, повторить упражнения для брюшного пресса.

2-й день. Брюшной пресс. 1. Подъем ног в вися на перекладине, касаться носками рук поочередно, 2X15. 2. Подъем туловища на наклонной скамье с поворотом, касаясь поочередно локтем противоположного колена, 2X15.

Плечи⁴. 3. Стоя (сидя) попеременный (одновременный) подъем гантелей прямыми руками вперед-вверх, 5X8. 4. То же — разводка в стороны, 5x8. 5. Жим штанги из-за головы сидя, 6X8.

Руки. Бицепс. 6. Подъем штанги на бицепс стоя, 6X8. 7. Подъем гантелей попеременно сидя на наклонной скамье, в конце движения повторить (предплечья внутрь), 8x8. 8. Подъем гантелей на бицепс с упором локтя на бедро, 5X8. **Трицепс.** 9. Жим штанги лежа узким хватом, 6X6. 10. Французский жим лежа, 5X8. 11. Французский жим сидя каждой рукой попеременно с гантелью, 5X8.

Повторить упражнения для брюшного пресса.

3-й день. Брюшной пресс. 1.—2. То же, что и 1 день.

Грудь. 3. Жим штанги на наклонной скамье, 5X8. 4. Разводка гантелей на наклонной скамье, 5X8.

Спина. 5. Тяга штанги в наклоне за нагруженный конец, другой закреплен, 5X8.

Плечи. 6. Жим стоя, 5X8.

Спина. 7. Разгибание спины лежа бедрами поперек гимнастического коня, 4X6. 8. Становая тяга, 4X4.

Повторить упражнения 2-го дня для брюшного пресса.

В чем особенности предлагаемого комплекса? Достоинством его является четкая дифференциация тренировки различных мышечных групп. Недостатки вытекают из достоинств: каждая мышечная группа (кроме брюшного пресса) прорабатывается 1 или 2 раза в неделю; ни одно упражнение не повторяется, что затрудняет их освоение и адаптацию. Этим недостатков не имеет следующий из предлагаемых комплексов, рассчитанный на три тренировочных дня в неделю. Но... Свободен от этих — не значит, что свободен от других...

⁴ Подразумевается вся совокупность мышц плечевого пояса.

1-й день. Брюшной пресс. Повторяют 1—2 аналогичные упражнения 1-го дня предыдущего комплекса и дополняют упражнением «складка» — встречный одновременный подъем ног и туловища на горизонтальной плоскости, 3X12. Эти упражнения в дальнейшем повторяются на каждой новой тренировке и обозначаются без нумерации.

Четкой дифференциации упражнений по отдельным группам мышц в предлагаемом комплексе не проводится, так как они могут чередоваться. Например, грудь-спина-грудь-спина и пр. Опыт предыдущих тренировок поможет вам определить самостоятельно, для каких мышц предназначено то или иное упражнение. 1. Жим лежа широким хватом, 5X8. 2. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову, 5X8. 3. Разводка лежа на спине, 4X8. 4. Пуловер со штангой, 4X8. 5. Тяга штанги в наклоне к прессу, хват средний, 4X10. 6. Из этого же положения отведение назад рук с гантелями, 4X10. 7. Жим сидя из-за головы широким хватом, 5X8. 8. Разводка рук с гантелями в наклоне, 3X10. 9. Подъем штанги на бицепсы, 4X8. 10. Подъем гантелей на бицепсы сидя, попеременно, 4X8. 11. Французский жим сидя, 4X8. 12. Разгибание рук вниз на блочном устройстве («трицепс-блок»), 4X8. 13. Приседание со штангой на плечах, 5x6. 14. Наклоны со штангой на плечах, 3X6.

2-й день. Брюшной пресс. 1. Жим лежа средним хватом, 6X8. 2. Пуловер с гантелями, 4X8. 3. Тяга штанги в наклоне к груди широким хватом, 4X8. 4. Тяга гантели в наклоне с поворотом правой и левой рукой попеременно к талии, 4X10. 5. Жим гантелей сидя попеременно, 4X6. 6. Тяга штанги к подбородку узкий хват, 4X8. 7. Подъем штанги на бицепс с помощью туловища («читинг»), 4X8. 8. Жим лежа узким хватом, 4X8. 9. Подъем гантели на бицепс с упором в бедро, 4X8. 10. Французский жим с гантелью сидя, 4X8. 11. Разгибание ног на станке, 5X10. 12. Сгибание ног на станке, 5x10. 13. Подъем на носках, штанга на плечах, 5X12.

3-й день. Брюшной пресс. 1. Тяга рукояти блока за голову сидя, 5X10. 2. Жим на наклонной скамье, 5x6. 3. Разводка на наклонной скамье, 5X10. 4. Тяга в наклоне штанги за один конец, 4X10. 5. Подъем гантелей на бицепс с поворотом стоя, 4X8. 6. Подъем штанги на бицепс обратным хватом, 4X8. 7. Французский жим со штангой сидя, 4X8. 8. Разводка гантелей в стороны сидя, 4X10. 9. Приседания со штангой на плечах, 5X6. 10. Становая тяга, 4X4. 11. Наклоны в стороны, гантели в опущенной руке, 4X10.

Какой из предлагаемых комплексов лучше? Если бы автор знал наилучший комплекс, он бы, естественно, его и предлагал. Но поскольку наилучшего комплекса на все случаи жизни в принципе не существует читателю приходится выбирать.

Что касается упомянутых комплексов, — и у того, и у другого есть сильные и слабые стороны. А оба вместе они демонстрируют ситуацию, которую мы анализировали ранее: прежние методы интенсификации тренировочного процесса себя исчерпали, три тренировки в неделю большего эффекта не дадут. Что делать дальше? Естественно, увеличивать количество тренировок.

Итак, исчерпав возможности тренировочного цикла, состоящего из трех занятий в неделю, мы, естественно, переходим к четырем занятиям. Следует осознать, что это не просто арифметическое прибавление еще одного занятия, но и качественное изменение тренировочного процесса. Как показывает опыт

тренировок через день, содержание тренировочного комплекса в принципе может быть одинаковым, то есть один и тот же набор упражнений может повторяться, так как невысокая интенсивность и небольшой объем позволяют восстановиться тренируемым мышечным группам за день отдыха. Содержание тренировок может варьироваться, но выполнение большого числа упражнений порождает другую проблему. Недостаточная повторяемость затрудняет адаптацию.

Сдвоенные тренировочные дни (например, понедельник вторник, четверг-пятница) предъявляют более жесткие требования к организму и предполагают тщательное программирование занятий в соответствии с принципом расщепления (сплит). Поэтому нецелесообразно использовать одни и те же упражнения в тренировках, следующих друг за другом.

Схема занятий меняется для того, чтобы мышцы, адаптированные к предыдущим тренировкам, вновь оозвались приростом силы и массы. Для последовательной проработки всех групп мышц в одной тренировке культуристам не хватает ни сил, ни времени. При раздельной тренировке в одном занятии тренируются не все группы мышц, но зато это происходит более интенсивно. Принципы расщепления могут быть самыми разными. «Старый» или «классический» сплит: 1-й день — тренировка нижней части тела (бедро, икры, брюшной пресс), 2-й день — тренировка верхней части тела (грудь, спина, плечи, руки). Система «тяни-толкай»: 1-й день тренируются мышцы-сгибатели (брюшной пресс, предплечья, спина, бицепс, сгибатели бедра и руки, пр.), 2-й день — разгибатели (грудь, трицепс, плечи, разгибатели бедра и спины, пр.), а также самые разные сочетания, зависящие от пристрастий атлета.

ОСНОВНОЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ВАРИАНТЫ)

Прибалтийская школа атлетизма достаточно рано (зачастую сразу после вводного курса) разделяет оздоровительные и пластические направления тренировки. В обоих случаях достигаются все цели атлетического процесса, но в разной степени.

Основной контингент оздоровительного направления; люди, физически не очень крепкие, пожилые, подростки, те, кто ищет в атлетических тренировках средства реабилитации, восстановления после болезней, операций и пр. Следующая значительная группа — любители циклических тренировок (бег, плавание, велосипед, лыжи), которых интересует прежде всего укрепление здоровья, развитие общей выносливости и повышение работоспособности

Было бы неверно видеть в атлетических тренировках лишь путь к улучшению телосложения и развитию силы. Значение их намного шире. Ныне становится очевидным, что занятия с отягощениями должны, составлять важную часть оздоровительной тренировки, отлично-дополняющую упражнения циклического характера, которые преимущественно развивают сердечнососудистую и дыхательную системы.

Итак, предлагаемая программа рассчитана на 2—3 занятия в неделю. Она дополняется двумя аэробными тренировками — упражнениями циклического характера, выполняемыми без задержки дыхания. Отягощения выбираются с таким

расчетом, чтобы в большинстве упражнений можно было сделать 15—20 повторений. Начинать с одного подхода, со временем 2—3. Перерывы между подходами 1—2 минуты. Следует стремиться к их сокращению.

Спина. 1. Подтягивание широким хватом затылком к перекладине. 2. Тяга в наклоне.

Грудь. 3. Жим лежа. 4. Отжимание на брусьях.

Плечи. 5. *Шам* из-за головы сидя, хват широкий. 6. Разводка в стороны. 7. Попеременный подъем гантелей вперед.

Руки. 8. Подъем гантелей на бицепсы сидя в наклоне, упор локтями в бедра. 9. Французский жим лежа. 10. Сидя, предплечья на бедрах, сгибание и разгибание кистей со штангой.

Живот. 11. Подъем туловища лежа горизонтально. 12. Повороты туловища в наклоне, гимнастическая палка на плечах.

Ноги. 13. Подъем на носках, стоя на бруске, штанга в опущенных руках. 14. Приседания со штангой на плечах.

Таково содержание оздоровительной программы. Чем отличается от нее пластическая? Не столько подбором упражнений, сколько стилем их выполнения, нагрузками, дозировкой и, конечно, целями и контингентом.

Программа рассчитана на крепких, здоровых юношей, девушек, мужчин и женщин, имеющих опыт атлетических тренировок. Она отличается увеличением числа подходов в каждом упражнении, веса снарядов, сокращением числа повторений в подходе и пауз между подходами (до 30-60 сек). Здесь применяется принцип расщепления. Для каждой группы мышц обычно предлагается пара упражнений. Вы можете использовать оба или варьировать их, чередуя по тренировочным дням.

1-й, 3-й тренировочные дни.

Широчайшие мышцы спины. 1. Подтягивание на перекладине широким хватом, отягощение на поясе. 3—5X6—8. 2. Тяга штанги в наклоне, 3—5X8—10.

Бицепс. 3. Подъем штанги на бицепсы стоя, 4—6X8—

10—4. Подъем гантелей правой-левой рукой попеременно через плечо 3—5X8—10.

Разгибатели спины. 5. Становая тяга, 2—3X4—6. 6. «Гиперразгиб», опора под бедрами, 2—3 Xмакс.

Трапеция. 7. Тяга штанги (рукоятки блока) к подбородку — локти вверху, 3—5X6—10.

Бедра. 8. Приседания со штангой на плечах 4X8-10. 9. «Гак» — приседания на станке или с гирей в опущенных руках, скрещенных за спиной 2—3X8—10. 10. Сгибание ног на станке, 3X10—12.

Голень. 11. Подъем на носках на бруске сидя, отягощение на коленях, 5X10—15. 12. То же стоя, штанга на плечах, 3—5X8—10. 2-й, 4-й тренировочные дни.

Грудь. 1. Жим лежа, 4—6X6—8. 2. Разводка гантелей лежа, 3—5x8—10.

Дельты. 3. Жим сидя из-за головы, хват широкий, 4— 6X8—10. 4. Разводка сидя, 3—5X10—12.

Трицепс. 5. Французский жим стоя, 3—5X8—10. 6. То же лежа, 3—5x8—10.

Пресс. 7. Подъем ног в висе на перекладине, 2—6Xмакс. 8. Подъем туловища

на наклонной доске, 2—6Х_{макс}.

Не превращайте комплекс в догму. Отдельных занятиях можно акцентировать проработку тех или иных мышечных групп. Необходимо учитывать индивидуальные и генетические особенности. Длинные и тонкие мускулы лучше тренировать в медленном темпе со значительными весами, допускающими не более 6—8 повторений; более высокий темп и число повторений до 10—12 лучше подходит для коротких и плотных волокон.

Следует варьировать нагрузки, чередуя тяжелые, средние и легкие тренировки. Научитесь концентрировать внимание на выполнении упражнений — это повышает эффект тренировки. По возможности шире используйте в занятиях тренажеры.

ЧЕХОСЛОВАЦКАЯ ШКОЛА КУЛЬТУРИСТИКИ

Иной характер носят программы начального и основного курсов, которые предлагает чехословацкая школа культуристики. Начинающим предлагается такой эффективный метод повышения интенсивности тренировки, как комбинации различных упражнений на разные мышечные группы и суперсерии на одну; предлагается приблизительный вес отягощений. Количество подходов, повторений, вес снарядов динамично меняются по мере роста тренированности. Таким образом, после каждого упражнения мы будем предлагать своеобразные «формулы» с указанием номера тренировочного месяца, количества подходов, повторений, веса отягощений в килограммах, что, безусловно, затрудняет чтение, но облегчает построение тренировочных планов. Пример: II (2X 10+10; 9+9) означает второй месяц тренировки, 2 подхода, количество повторений по 10 раз каждой рукой, отягощение 9 кг в каждой руке. Все цифры носят ориентировочный характер.

Трехмесячный курс для начинающих

Три тренировочных дня в неделю, в промежутках — активный отдых.

Первый день. Пары упражнений для составления комбинации: 1-2, 8-4, 8—9, 13—14.

1. Подъем гантелей на бицепс стоя попеременно. I (2X8+8; 9 + 9); II (2X10+10; 9+9); III (3x8+8; 10+10)
2. Французский жим с гантелями сидя. I (2X8; 6+6); II (2X10; 6 + 6); III (3X8; 7 + 7).
3. Подтягивание «лежа» с опорой ногами I (2X10); II Подтягивание с опорой о стул (2X8); III Подтягивание на перекладине (3X6).
4. Отжимание от скамьи сзади, ноги в упоре на скамью напротив отягощение на бедрах. I (2X10;—); II (1X10; 10); III (3X8; 20).
5. Лежа на спине, ноги подняты под прямым углом, опускать их до пола вправо и влево — «метроном». I (2X20); II (2X30); III (3X30).
6. Наклоны со штангой на плечах. I (1X8; 20); II (2X10; 20); III (2X8; 25).
7. Из положения лежа на спине, руки за головой, подъем ног и туловища навстречу друг другу — «складка». I (2X10); II (2X15); III (3X15).
8. Жим лежа. I (1X8; 30); II (2X10; 30); III (2X8; 35).
9. Тяга гантелей к груди, лежа животом на горизонтальной доске. I (1X8; 8+8); II (2X10; 8+8); III (2x8; 9+9).

10. Качание шеи на борцовском мосту. I (1X8); II (2X8); III (2X10).
11. Разводка гантелей в стороны стоя. I (1X8; 5+5); II (2X10; 5+5); III (2X8; 6 + 6).
12. Подъем на возвышение (стул, скамью) на одной ноге. I (1X15); +15); II (2X15+15); III (2X25+25).
13. Выпады, правой и левой ногой с весом на плечах. I (1X6+6; 20); II (2X6+6; 20); III (2X6+6; 25).
14. Выпрыгивание вверх. I (1X10); II (2X10); III (3X10).

Второй день. Пары упражнений для составления комбинаций: 1—2, 4—5, 9—10.

1. Приседания со штангой на плечах. I (2X10; 35); II (2X12; 35); III (3 X10; 40).
2. Подъем на носках на каждой ноге попеременно. I (2X10+10); II (2X12+12); III (3X15+15).
3. Накручивание кистеукрепителя— от себя, на себя. I (1X2; 5); II (2X2; 5); III (2X2; 5); III (2X2; 6).
4. Подъем на возвышение на одной ноге, штанга на плечах. I (2X6+6; 20); II (2X8+8; 20); III (3X6+6; 25).
5. Выпрыгивание вверх. I (2X10); II (2X10); III (3X10).
6. Разводка лежа горизонтально. I (1X8; 5+5); II (2X10; 5+5); III (2X8; 6+6).
7. Отведение гантелей назад-вверх лежа животом на высокой скамье. I (1X8; 7+7); II (2X10; 6+6); III (2X8; 8+8).
8. Подъем туловища на горизонтальной скамье. I (2X15); II (2X20); III (3 X20).
9. Подъем гантелей попеременно на бицепс стоя. I (1X8+8; 9+9); II (2X10+10; 9+9), III (2X8+8; 10+10).
10. Французский жим с гантелями сидя. I (1X8; 6+6); II (2X10; 6 + 6); III (2 X8; 7+7).
11. Подъем ног с отягощением на горизонтальной скамье. I (1X12; 2); II (2X15; 2); III (3X15; 2).
12. Наклоны в стороны стоя, отягощение в руках, выпрямленных над головой. I (1X10+10; 7); II (2X12+12; 7); III (2X12+12; 8}...,v
13. Подъем гантелей вперед на уровень плеч стоя. I (1X8; 7+7); II (2X10; 7+7); III (2X8; 8+8).
14. Наклоны головы в сторону преодолевая сопротивление рук, I (1X8+8); II (2X8+8); III (3x8+8).

Третий день. Пары упражнений для составления комбинаций: 1— 2j 3—4, 6—7, 8—9.

1. Жим лежа. I (2X8; 30); II (2 X10; 30); III (3X8; 35).
2. Разводка лежа. I (2X8; 5+5), II (2X10, 5+5), III (3X8, 6+6),
3. Тяга гантелей к груди лежа животом на высокой скамье, I (2x8», 8+8), II (2X10, 8 + 8), III (3X8, 9+9).
4. Из того же положения отведение рук назад-вверх. I (2X8, 7+ 7), II (2X10, 7+7); III (3X8, 8+8).
5. Подъем шей груза лежа. I (1X8, 5) II (1X10, 5), III (3X8, 6).
6. Подтягивание. I (1X10 лежа), II (2X8 с опорой), III (2x8).
7. Отжимание сзади. I (1X10), II (2X10, 10), III (2X8, 20).

8. Приседание со штангой на плечах. I (1X10, 35), II (2X12, 35) III (2X10,40).
9. 9 Подъем на носке стоя на одной ноге. I (1X10+10), II (2X12+ + 12), III (2X15+15).
10. Жим гантелей попеременно — «мельница» — сидя. I (1x6, 8+ +8), II (2X8+8, 8+8), III (2X6+6, 10+10).
11. Подъем гантелей с дисками на конце — «молот» — движением в лучезапястном суставе. I (1x8+8, 3), II (2X10, 3), III (2 X10+10, 4).
12. «Метроном». I (2X20), II (2X30), III (3X30).
13. Подъем гантелей лежа на животе снизу-вперед на уровень плеч. I (1X8, 2+2), II (2X10, 2+2), III (2X8, 3+3).
14. «Складка» I (2X10), II (2X15), III (3X15).

Итак, множество разнообразных упражнений плотно «упакувань» в 3 тренировочных дня недельного цикла. Некоторые из них повторяются, нагрузка варьируется за счет изменений числа подходов, повторений, веса отягощений, плавно возрастающая из месяца в месяц.

Следующий тренировочный курс, также рассчитанный на 3 месяца, предназначен для подготовленных атлетов. Он построен с использованием тех же принципов. Остаются те же 3 тренировки в неделю, но упражнения отбираются более строго. Шире применяются комбинации и суперсерии из двух-трех упражнений. Нагрузка повышается прежними методами.

Трехмесячный курс для подготовленных атлетов

Первый день. Пары упражнений для комбинаций: 1—2, 3—4, 6—7, 8—9, 11—12.

1. Модификация так называемых «троек Шарли» — сидя подъем гантелей на бицепсы последовательно ладонями от себя, к себе, внутрь, I (3X5+5+5, 8+8); II (4X5+5+5, 8+8), III (4x5+5+5, 9+9).
2. Отжимание на трех стульях — руки в упоре на двух параллельно стоящих, ноги в опоре на третьем. Грудь опускать ниже точки опоры, I (3X8), II (4X8), III (4X10).
3. Подъем штанги на бицепс стоя, I (3X8, 20), II (4X8, 20) III (4 X 8,25).
4. Французский жим с гантелями сидя, I (3X8, 8+8), II (4X8, 8+ + 8), III (4X8, 9+9).
5. Подъем на возвышение на одной ноге, штанга на плечах, «ступень», I (2X6+6, 25), II (2X6+6, 30), III (3X6+6, 30).
6. Наклоны со штангой на плечах, I (2X8, 25), II (3X8, 25), III (3 X8; 30).
7. Наклоны в стороны, отягощение в руках, выпрямленных над головой, I (2X12+12, 8), II (3X12+12, 8), III (3X12+12, 9).
8. Сидя попеременный подъем гантелей вперед на уровень плеч, I (2X8 + 8, 6+6), II (2x8+8, 7+7), III (3X8+8, 7+7).
9. Тяга штанги к подбородку узким хватом, I (2X8, 20), II (2X8, 25), III (3X8, 25).
10. Качание шеи на борцовском мосту, отягощение на груди, I (2X10), II (2X8, 10), III (3X8, 10).
11. Подъем ног на наклонной скамье. I (2X8), II (3X10), III (4X12).

12. Подъем туловища на наклонной скамье. I (2X10), II (3X12), III (4X15).

Второй день. Пары и тройки упражнений для составления комбинаций: 1—2, 3—4, 5—6—7, 8—9, 11—12.

1. Жим гантели одной рукой стоя, I (3X8+8, 12), II (4X8+8, 12), III (4X8+8, 14).

2. Жим штанги из-за головы сидя. I (3x8, 20), II (4X8, 20), III (4 X8, 25).

3. Разводка гантелей в стороны сидя, I (3X8, 6+6), II (4X8, 6+6), III (4X8, 7+7).

4. Разводка гантелей в наклоне, I (3X8, 4+4), II (4X8, 4+4), III (4X8, 5+5).

5. Приседания со штангой на груди, I (2X10, 40), II (3X10, 40), III (3X10, 45).

6. Сгибание ног на станке, I (2X10, 12), II (3X10, 12), III (3X10, 15).

7. Подъем на носки на станке, I (2X15, 20), II (3X15, 20), III (3X10, 30).

8. Жим гантелей лежа, I (2X8, 12+12), II (2X8, 15+15), III (3X8, 15+15).

9. Тяга штанги в наклоне, I (2X8, 30), II (2X8, 35), III (3X8, 35).

10. Кистеукрепитель, I (2X2, 6), II (2X2, 7), III (3X2, 7).

11. «Складка», I (2x20), II (3X20), III (4X20).

12. «Метроном», I (2X40), III (3X40), III (4X40).

Третий день. Тройки и пары для подбора комбинаций: 1—2—3, 6—7, 8—9, 11—12.

1. Жим лежа на наклонной скамье, I (3X8, 35), II (4X8, 35), III (4 X X8, 40).

2. Разводка гантелей лежа I (3X8, 7+7), II (4X8, 7+7), III (4X8, 8+8).

3. Лежа опускание рук с отягощением за голову — «пуловер», I (3X10, 12), II (4X10, 12), III (4X10, 15).

4. Подтягивание, I (3X6), II (4X6), III (4X8).

5. Лежа на спине подъем отягощения движением шеи, I (2X8, 6), II (2X8, 7), III (3X8, 7).

6. Подъем гантелей на бицепс стоя, попеременно, I (2X8, 12+12), II (3X8+8, 12+12), III (3X8+8, 14+14).

7. Отжимание на брусьях, I (2X6), II (3X6), III (3X8).

8. Приседание, штанга между ног в опущенных руках впереди и сзади — «седло», I (2X4+4, 40), II (2x5+5, 45), III (3X5+5, 45).

9. Выпрыгивание вверх, I (2X10), II (2X12), III (3X12),.

10. Наклоны в стороны со штангой на плечах. I (2X12+12, 10), II (2 X X15+15, 10), III (3X12+12, 15).

11. Подъем ног с отягощением лежа на краю скамьи, таз и ноги на вису. I (2X8, 5), II (3X10, 5), III (4X12, 5).

12. Подъем туловища на наклонной доске. I (2X10), II (3X12), III (4X15).

ФОРСИРОВАННЫЙ НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Развитие мышц является одной из главных эстетических, оздоровительных, спортивных целей атлетизма. Формирование мышечной массы происходит в той или иной степени на всех этапах атлетической тренировки. Вместе с тем бывают периоды, когда увеличение мышечных объемов становится основным содержанием тренировочного цикла, рассчитанного на 2—4 месяца, специфического по своим средствам.

К ним относятся использование мощных упражнений широкого спектра действия (так называемых «базовых»). Они должны тщательно отбираться, так как

количество таких упражнений в тренировочном цикле строго ограничено. Повышение интенсивности (за счет веса отягощений) и объема (за счет количества подходов) используемых упражнений считается более полезным, чем расширение их набора. Применяются прогрессивные методы тренировки, такие как «вынужденные повторения», «читинг», движения в неполном диапазоне.

Тренировки предъявляют жесткие требования к организму. Поэтому особую важность приобретают условия, обеспечивающие процессы восстановления: достаточный сон, питание, минимум один день отдыха между тренировочными днями, сведение к минимуму или исключение дополнительных видов спорта. До начала форсированного набора мышечной массы организм должен хорошо отдохнуть. Обычно (хотя и не обязательно) эти тренировки рекомендуется выполнять в прохладное время года (осень, зима).

Конкретные тренировочные программы очень разнообразны. Концепция «классического культуризма» 50—60-х годов, которой и сейчас придерживаются многие атлеты мирового уровня, разделяет тренировки на увеличение мышечной массы и на отработку мышечного рельефа во времени. Логика в этом есть: смена тренировочных программ, сопровождаемая сменой диеты, режима, всего образа жизни, обеспечивает эффективное достижение поставленных целей, предохраняет от монотонности, физической и психической усталости. Вместе с тем ныне возникла новая концепция, активным сторонником и пропагандистом которой являются нынешний «Мистер Олимпия» Ли Ханей и другие известные культуристы. Ее кредо — «всегда быть в форме». Упражнения в основном направлены на развитие мышечной массы той или иной мышечной группы, дополняются упражнениями, предназначенными для ее шлифовки. Что касается образа жизни, питания, режима, то они всегда должны отвечать культуристическим стандартам. Здесь отсутствует период быстрого наращивания «сырой» мышечной массы, сменяемого периодом снижения веса, «сушки», «шлифовки». В данном случае набор мышечной массы сопровождается ее постоянным оформлением, хотя периодизация тренировочного процесса на «межсезонный» и «предсоревновательный» периоды присутствует и здесь. Нетрудно понять, что вторая концепция предъявляет организму гораздо более жесткие требования и во всей полноте доступна разве что профессионалам. Это не означает, что в той или иной модификации она недоступна для остальных. Поэтому здесь предложены схемы, вытекающие из обеих концепций.

Ударный курс Вейдера — одна из наиболее популярных программ классического периода культуризма, рассчитана на 2 месяца по 3 тренировки в неделю. Каждое упражнение выполняется всего в двух подходах по 6 повторений, но вес выбирается максимально возможный. На каждой последующей тренировке следует пытаться хотя бы минимально увеличить вес отягощения, если не во всех упражнениях, то в некоторых.

Рекомендуемые упражнения:

1. Жим лежа с мостом.
2. Читинговый подъем на бицепс.
3. Становая тяга с плинтов.
4. Стоя, разводка в стороны из-за спины до горизонтального положения.
5. Полуприседы со штангой на плечах.
6. Французский жим стоя.
7. Тяга в наклоне.
8. Жим лежа с плинтов. Система старая, но достаточно эффективная.

Дальнейшим развитием заложенных в ударном курсе принципов является популярная программа 6X6X6. Содержание программы: 6 упражнений для основных мышечных групп, в каждом упражнении 6 подходов по 6 повторений. Рекомендуемые упражнения:

1. Жим лежа с толчком. 2. Жим стоя с груди или из-за головы со швунгом. 3. Приседания или полуприседания со штангой на плечах. 4. Становая тяга, можно с плитов. 5. Тяга в наклоне широким хватом. 6. Подъем штанги на бицепс с чинтингом.

Стремление увеличить нагрузку в основных упражнениях достигает предельного выражения в «методе одного упражнения». В общем случае предполагается использование двух упражнений максимально широкого спектра действия: одного для верхней и одного для нижней части тела. Это, как правило, жим лежа и приседание. В течение одного занятия общая нагрузка составляет 30—40 серий. В одном упражнении, таким образом, 15—20 серий. Выполнение всего объема в одном стиле, естественно, затруднительно, поэтому допускается распределение его между различными вариантами упражнений. Принцип разносторонности до некоторой степени обеспечивается энергичной разминкой. Схема тренировки:

Жим лежа: 1. Постепенное увеличение веса в шести сериях, количество повторений снижается от 6 до 2, хват средний. 2. Отягощение среднее, хват широкий 5X8. 3. То же, хват узкий 5X8.

Приседание: 1. Увеличение веса до субмаксимального в шести сериях, количество повторений от 6 до 2, штанга на плечах. 2. Полуприсед штанга на плечах 5X6—8. 3. Гак-приседания 5X10.

Разумеется, в соответствии с вашими целями и наклонностями вы можете выбирать и иные комбинации упражнений. Однако не рекомендуется включать в занятие больше трех упражнений (лучше два), а можно ограничиться и одним. Длительность применения метода одного упражнения зависит от задач, стоящих перед вами.

Пример программы, сочетающей наращивание мышечной массы о предварительной ее шлифовкой, предлагается ниже. Как правило, на каждую большую группу мышц приходится блок из двух-трех упражнений разного назначения. Первое из них — базовое — предназначено для набора мышечной массы, последнее — для ее шлифовки, второе, если оно есть, носит промежуточный характер, что отражается и в распределении нагрузки каждого. В базовом упражнении применяют пологую пирамиду, в шлифовочном — стабильное число повторений, а в промежуточном — то же, но количество повторений меньше.

Как использовать предложенную программу упражнений? Те, кому позволяет состояние здоровья и физическое развитие, могут выполнять ее полностью, но это мало кому доступно. Следующий вариант — чередование. Например, для мышц груди предложено 3 упражнения. В недельном цикле 3 тренировки. На первой тренировке выполняются упражнения 1, 2; на второй — упражнения 2, 3; на третьей — упражнения 1, 3. Конечно, эту схему можно разнообразить, исходя из ваших возможностей и наклонностей придерживаясь принципа сочетания минимум двух упражнений, воздействующих на мышечную группу по-разному.

Грудь. 1. Жим лежа, 6X15, 12, 10, 8, 6, 4. 2. Отжимание на брусьях 5x6. 3. Разводка лежа горизонтально или на наклонной скамье 4X8.

Ноги. 1. Приседания со штангой на плечах, 6X15, 12, 10, 8, 6, 4. Жим ногами на станке, 5X10. 3. Гак-приседание, 4X12.

Дельты. 1. Жим стоя средним хватом, 4X10, 8, 6, 4, 2. Жим сидя из-за головы, хват широкий, 4X8. 3. Разводка в стороны сидя, 4X10.

Широчайшие мышцы. 1. Тяга в наклоне одного конца грифа штанги (второй конец закреплен), 4X12, 10, 8, 6. 2. Тяга штанги в наклоне, 4X8. 3. Подтягивание до касания перекладины затылком. Хват широкий, 4X10.

Разгибатели спины. 1. Становая тяга, 6X 15, 12, 10, 8, 6, 4. 2. Наклоны стоя, штанга на плечах 4X8. 3. «Гиперразгиб», опора, под бедрами, 3X10.

Бицепсы. 1. Подъем штанги на бицепсы стоя, 5X15, 12, 10, 8, 12. 2. Подъем гантелей на бицепсы попеременно сидя, 4X10. 3. Подъем штанги (гантелей) через попир, 4X 10.

Трицепсы. 1. Жим лежа узким хватом, 5X15, 12, 10, 8, 12. 2. Французский жим сидя, 4X8. 3. Разгибание рук вниз на блочном устройстве, 4X10.

Пресс. Тренировка брюшного пресса при специализации тренировки на увеличение мышечной массы носит прикладной характер и в основном сводится к чередованию подъемов туловища и ног на наклонной доске и поворотам туловища стоя с грифом на плечах. Дозировка — 3Xмакс.

Подчеркнем еще раз — выполнить всю предлагаемую программу за время одной тренировки практически невозможно. Первый способ — с чередованием упражнений — мы уже анализировали. Второй состоит в чередовании комплексов упражнений, то есть использовании принципа расщепления. Так, например, на 1-й тренировке выполняются упражнения для груди, спины, ног, пресса; на 2-й — для рук, дельт, брюшного пресса. Другой вариант: 1-й день — нагрузка на ноги, бицепсы, брюшной пресс, а 2-й — на грудь, дельты, трицепс, брюшной пресс. Возможны и другие принципы построения тренировочного процесса.

Ниже приводится пример тренировочной программы, рассчитанной на 3 занятия в неделю. Она предусматривает чередование объемов и интенсивности нагрузок.

Пн. (вт.). 1. Жим лежа, 6X12, 10, 8, 8, 6, 6. 2. Разводка лежа, 4X10. 3. Приседания со штангой на плечах; 6X10, 10, 8, 8, 6, 6. 4. Гак-приседание, 4X10. 5. Жим стоя, 4X8. 6. Тяга к подбородку узким хватом, 4X10. 7. Тяга в наклоне, 4X8. 8. Тяга рукояти блока за голову сидя, 4X10. 9. Подъем штанги на бицепс, 4X8. 10. Подъем гантелей на бицепсы, 4X10. 11. Жим лежа узким хватом, 4X8. 12. Французский жим стоя, 4X10. 13. Становая тяга, 4X15. 14. Подъем туловища на наклонной доске, 5 X макс.

Ср. (чт.). 1. Приседания со штангой на груди, 2X20. 2. Наклоны со штангой на плечах, 2x15. 3. Повороты туловища с грифом на плечах стоя (сидя), 3Xмакс. 4. Подтягивание на перекладине, 5Xмакс. 5. Отжимание на брусьях, 5 X макс.

Пт. (сб.). 1. Полуприседания со штангой на плечах, 5—6X8—10. 2. Жим лежа на наклонной доске, 5—6X6—8. 3. Жим из-за головы сидя, 5X8—10. 4. Тяга в наклоне, 5X8. 5. Подъем на бицепс штанги, 5X10. 6. Разгибание рук на блоке, 5X10. 7. Подъем ног на наклонной доске, 3Xмакс.

Сходную, но обладающую определенной спецификой схему построения тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы и ее оформление, предлагает современная американская школа культуристов

Основные мышечные группы и главные базовые упражнения, предназначенные для их развития

Мышечная группа	Упражнения
Четырехглавый разгибатель бедра	Приседания, жим ногами
Двухглавый сгибатель бедра	«Мертвая» тяга с прямых ног
Широчайшие и другие мышцы спины	Подтягивание на перекладине, тяга в наклоне.
Трапецевидная мышца	Стоя тяга штанги к подбородку
Большие грудные и другие мышцы	Жим лежа (горизонтально, вверх и вниз головой), брусья
Плечи (дельты и другие)	Все виды жимов над головой
Трицепс	Жим лежа узким хватом
Бицепс	Подтягивание подхватом, сгибание рук со штангой или гантелями
Предплечья	Сгибание рук со штангой надхватом, сгибание и разгибание рук в запястье (штанга, гантели)
Икры	Подъем на носках стоя и сидя
Брюшной пресс	Подъем тела и ног на наклонной скамье
Талия	Наклоны и вращения тела со штангой на плечах

Тренировочный цикл строится изначально с использованием принципа расщепления. Его особенность заключается в том, что он не учитывает традиционную для нас недельную периодизацию. Так, например, трехдневный цикл включает в себя 2 дня тренировок подряд и 1 день отдыха, четырехдневный — 3 дня тренировок и 1 отдыха. Возможна и комбинация этих циклов, позволяющая использовать привычную недельную периодизацию, например: пн., вт., ср. — тренировка, чт. — отдых, пт., сб. — тренировка, вс. — отдых, или наоборот.

Все предыдущие рекомендации остаются в силе.

Трехдневный цикл (2 тренировки, 1 день отдыха)

1-й день. 1. Подъем тела на наклонной скамье, 2—3X15—20. 2. Жим лежа на наклонной скамье головой вверх, 4—5X6—8. 3. Жим лежа горизонтально, 4—5X6—8. 4. Отжимание на брусьях с отягощением, 2—3X8—10. 5. Сидя, тяга рукояти блока к поясу, 4—5X6—8. 6. Сидя, тяга рукояти блока за голову, 4—5X6—8. 7. Тяга штанги в наклоне узким хватом (можно с адаптером) 2—3X6—8. 8. Сидя, жим за головой, 4—5x6—8. 9. Стоя, тяга штанги или рукояти блока к подбородку 4—5x6—8. 10. В наклоне подъем гантелей в стороны, 3—4X6—8. 11. Подъем плеч со штангой в руках, 3—4X8—10.

2-й день. 1. Подъем ног в висе на перекладине, 2—3X10—15. 2. Разгибание спины лежа бедрами поперек опоры, 3—4X10—15. 3. Приседания со штангой на плечах, 5—6X6—10. 4. Сидя, разгибание ног на станке, 4—5X6—8. 5. Лежа, сгибание ног на станке, 5—6X6—8. 6. Стоя, сгибание рук со штангой, 4—5x6—8. 7. Сидя, сгибание рук с гантелями, 2—4x6—8. 8. Лежа, французский жим со штангой, 4—5X6—8. 9. Стоя, разгибание рук с рукоятью блока вниз, 4—5X6—8. 10. Сидя, сгибание и разгибание рук со штангой в запястье, 4—5X8—10. П. Подъем на носках сидя, отягощение на коленях 4—5X8—10. 12. Тоже стоя 3—4X10—12.

Четырехдневный цикл (3 тренировки, 1 день отдыха)

1-й день. 1. Подъем тела на наклонной скамье, 2—3X15—20. 2. Жим лежа на

наклонной скамье головой вверх, 4—5X6—8. 3. Жим лежа горизонтально, 4—5X6—8. 4. Отжимание на брусьях с отягощением, 2—3X8—10. 5. Сидя, тяга рукояти блока к поясу, 4—5X6—8. 6. Тяга рукояти блока за голову, 4—5X6—8. 7. В наклоне тяга штанги к поясу с адаптером, 2—3X6—8. 8. Подъем плеч со штангой в руках, 3—4X8—10. 9. Подъем на носках сидя 4—5X8—10.

2-й день. 1. Подъем ног в висе на перекладине, 2—3X10—15. 2. Разгибание спины лежа бедрами поперек опоры, 3—4X10—15. 3. Приседания, 5—6X6—8. 4. Жим ногами, 4—5X6—10. 5. Сгибание ног лежа на станке, 4—5X6—8. 6. Разгибание ног сидя на станке, 3—4X6—8. Сгибание рук со штангой надхватом, 4—5X6—8. 8. Сгибание и разгибание запястий сидя, руки вдоль бедер, штанга в руках, 4—5X10—12.

3-й день. 1. Вращения и наклоны в стороны со штангой на плечах, 2—3X20. 2. Сидя, жим за головой, 4—5X6—8. 3. Стоя, тяга к подбородку 4—5X6—8. 4. Разводка гантелей в наклоне, 3—4X6—8. 5. Стоя, сгибание рук со штангой, 4—5X6—8. 6. Сидя, сгибание рук с гантелями, 3—4X6—8. 7. Французский жим лежа, 4—5X6—8. 8. Стоя, разгибание рук на блочном устройстве, 4—5X6—8. 9. Подъем на носки стоя, 3—4X10—12. 10. То же в наклоне, отягощение на крестце, 3—4X15—20.

СУПЕРСЕТНАЯ ТРЕНИРОВКА

Известный культурист Рики Вайн обобщил методику тренировки с применением суперсетов различного объема и содержания.

Суперсет — комбинация из 2-х упражнений, **1. На одну часть тела, но разные группы мышц.** Самый легкий, щадящий и «безобидный» тип суперсета. Его можно применять начинающим. Примеры: подъем гантелей стоя с поворотом + французский жим со штангой стоя — бицепс и трицепс. Можно также объединять упражнения для груди и верхней части спины, живота и талии, бедер и икр, сгибателей и разгибателей ног и т.д. 2. На одну группу мышц. Более массивное действие. Эффективно для увеличения мышечного объема. Рекомендуются более подготовленным атлетам. Пример: 2 вида приседаний (штанга на груди и плечах), жим лежа + разводка гантелей лежа, тяга штанги в наклоне + подтягивание на перекладине широким хватом и т.д.

Трисет — комбинация из 3-х упражнений. Экономит время, «уплотняет» тренировочный процесс. Можно выполнить большое количество серий. Отличная форма интенсификации занятий.

1. **На разные группы мышц.** Как правило, 1-е и 3-е упражнения для одной группы, 2-е — «перебивка» для противоположной группы мышц. Между выполнением упражнений перерыва практически нет. Между трисетами он равняется 60 сек. Пример: подъем штанги на бицепс стоя + разгибание рук вниз на блочном устройстве + подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье; жим лежа + подтягивание широким хватом + пуловер со штангой.

2. **На одну группу мышц.** Оптимальная дозировка — 4—5 трисетов, перерывы между ними 60—90 сек. Затем перерыв 2—3 мин и переход к тренировке другой группы мышц. Весьма массиванный способ, обеспечивает мощный рост объема мышц и развитие силы. В основном применяется для развития мышц рук. Пример:

жим лежа узким хватом + французский жим лежа + то же стоя; подъем штанги на бицепс стоя + то же с гантелями сидя с поворотом + то же через плечо.

Пример для других мышечных групп: жим лежа + пуловер с гантелями + разводка лежа; жим ногами + сгибание ног на станке + разгибание ног на станке.

Супер-суперсет, или «гигантский сет». В различных вариантах объединяются серии, суперсерии, трисеты и т. д. в зависимости от целей, возможностей, оборудования и фантазии занимающегося. Комбинации допускаются самые разные: суперсет + суперсет, суперсет + трисет, трисет + суперсет, трисет + суперсет + сет и т. д. и т. п.

Пример: подъем штанги на бицепс стоя широким хватом + то же узким хватом + французский жим стоя + то же лежа. 6 гигантских сетов с перерывом 60 сек. Потом отдых 2—3 мин, далее суперсет: разгибание рук на блоке вниз + подъем гантелей на бицепс сидя. 5 суперсетов с перерывом 60 сек. Предложенное сочетание упражнений представляет собой мощную «бомбардировку» мышц рук.

Объединенные трисеты. Трисеты выполняются без перерывов между упражнениями и короткими (до 60 сек) перерывами между трисетами. Особенно эффективны для проработки рельефа мышц. Темп быстрый. Пример для мышц брюшного пресса и талии: подъем туловища на наклонной доске + наклоны в стороны с гантелями + подъем ног с отягощением лежа горизонтально. Перерыв 60 сек. Подъем туловища на наклонной скамье с поворотами + наклоны в стороны, штанга на плечах + подъем ног в вися на перекладине. Перерыв 60 сек. Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением + повороты туловища стоя, штанга на плечах + попеременный подъем ног на наклонной скамье. Отдых до 2 мин. В каждом упражнении по 10—20 повторений, всего 90—180. Трисеты можно повторять 3—4 раза. Метод очень полезен для массивных атлетов.

«Бесконечный круг». Последовательно выполняются упражнения, рассчитанные на разные группы мышц, расположенные далеко друг от друга. В одной тренировке можно набрать огромное количество серий (до 360). Этот метод обычно применяется для развития относительной силы, выносливости, уменьшения веса, проработки рельефа мышц.

Отличие «бесконечного круга» от «гигантского сета» заключается в том, что в первом случае упражняются самые разные группы мышц, а во втором — одна-две (антагонисты). Например, «бесконечный круг» Б. Гайды: подъем штанги на бицепс + разгибание ног на станке + пуловер + подъем туловища на наклонной скамье + французский жим стоя + тяга рукояти блока за голову. Его же «гигантский сет» для груди: жим лежа + жим на наклонной скамье + разводка на наклонной скамье + жим гантелей на наклонной скамье + отжимание на брусьях.

Ранее атлеты старались включать в «круг» как можно больше упражнений и выполнять их за один «заход». Со временем более прогрессивной признали методику, при которой «бесконечный круг» разбивается на несколько кругов ограниченного размера, выполняемых друг за другом.

Промежуточную методику использовал в процессе снижения веса Д. Дрейпер. 3 круга по 4 упражнения, применяемые им, прорабатывают топографически близкие, но разные группы мышц. Количество кругов в тренировке остается постоянным (3—4), а количество повторений меняется в достаточно

широких пределах: от 8-ми при работе на грудь до 30-ти на брюшной пресс.

1. Подъем штанги кистями сидя, руки лежат вдоль бедер, 12—15 + разгибание рук с гантелями в наклоне на трицепс, 10—12 + жим из-за головы сидя широким хватом, 8—10 + подъем штанги на бицепс стоя средним хватом, 8+10.

2. Приседание со штангой на плечах, 8—10 + подъем ног на наклонной доске, 25—30 + подъем на носки на станке, 15—20 + подъем туловища на римской лавке, 25—30.

3. Жим лежа горизонтально, 8—10+разводка гантелей лежа, 10—12 + подтягивание на перекладине широким хватом за голову, 8—10 + тяга в наклоне штанги, 8—10.

Некоторые разновидности суперсетной тренировки имеют значительное сходство со сравнительно новым общеспортивным методом «круговой тренировки».

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Нижняя и верхняя возрастные границы атлетической тренировки — понятия довольно условные.

Целенаправленные занятия спортивной тяжелой атлетикой по нынешним представлениям следует начинать в 12—13 лет (иногда чуть раньше). Если же атлетические занятия носят общеразвивающий характер и не преследуют достижения рекордных результатов, начинать их, по мнению ряда авторитетных специалистов, можно еще в том возрасте, когда научиться плавать легче, чем научиться ходить.

Детские тренировки должны проходить под контролем взрослых и в качестве самостоятельных не рекомендуются 10—11 лет—возраст, вполне подходящий для начала занятий.

Что касается верхней границы — она еще более размыта. Где кончается зрелость и начинается старость? Ответ на этот вопрос сугубо индивидуален и далеко не всегда определяется паспортными данными. На определенном этапе в организме каждого человека начинаются процессы, которые в какой-то степени ограничивают возможности тренировки и заставляют пересматривать тренировочные средства и методы. Случается, например, что сила мышц превосходит крепость связок (особенно после перерыва в занятиях) и при выполнении движений с максимальным напряжением происходит их надрыв или, как мы привыкли говорить, растяжение связок.

Более сложные проблемы возникают в результате снижения функциональных возможностей основных систем организма: сердечно-сосудистой, выделительной, репродуктивной, нервной... Серьезные вопросы порождает дисбаланс функций — гипо- (а иногда и гипер-) функции желез внутренней секреции, ослабление возможностей нервной и гуморальной регуляции, ослабление иммунной системы.

Следует знать, что чем старше человек, тем больше и активнее он должен тренироваться. Это может показаться парадоксальным, но чем сложнее поддерживать желательный уровень функциональной готовности организма, тем больше времени и сил приходится тратить на достижение поставленной цели.

Существует безусловный приоритет оздоровительных направлений в атлетических тренировках подростков, юношей, девушек, а также мужчин и

женщин старших возрастов. Это вовсе не значит, что тренировки указанных категорий лиц должны сводиться только к методам «кондиционного культуризма». Можно вести полноценные атлетические тренировки для формирования своего тела, развития и поддержания тех или иных функций, но «атлетическая специализация» всегда должна сопровождаться соответствующим атлетическим оздоровительным обеспечением. И если для атлетов «цветущего» возраста оздоровительная база в значительной степени обеспечивается самими специализированными тренировками, то для остальных удельный вес оздоровительных аспектов возрастает по мере снижения тех или иных функций или недостаточного их развития. Это значит, что в данном случае нужно больше уделять внимания разминке, упражнениям для укрепления связок, суставов, для расслабления мышц. Еще большего внимания требует соблюдение режима рационального питания, отдыха, сна. Организм следует обеспечивать витаминами, медико-биологическими средствами восстановления, аэробными тренировками, закалять, то есть вести здоровый образ жизни.

Тренировочная программа для подростков

Младшая возрастная группа — мальчики и девочки 12—14 лет. Суть отличия организма подростка от организма взрослого человека не столько в размерах тела, мышц и органов, сколько в их функциональных возможностях. Это и предопределяет некоторые особенности силовой тренировки.

Статические упражнения и движения с неполной амплитудой особенно нежелательны в тренировках тех детей и подростков, у которых продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, меняется гормональный фон и происходит возрастное развитие мышечной системы.

До 13 лет физические качества подростка развиваются в комплексе, с применением самых разнообразных средств. Акцентируется развитие быстроты, гибкости, ловкости, координации. И только поле достижения этого возраста можно применять упражнения со значительными отягощениями для развития общей и специальной силы, для формирования мышечной массы.

Однако объем и интенсивность тренировочной нагрузки все же следует ограничивать, больше применять скоростно-силовые упражнения с акцентом на развитие «быстрой», «взрывной» силы. Большую нагрузку полезнее давать на мышцы ног и туловища, меньшую — на руки и плечевой пояс. Нежелательно применение упражнений, связанных с задержкой дыхания и натуживанием.

Пн., чт. 1. Подъем туловища на наклонной скамье, 3Xмакс. 2. Подъем ног на наклонной скамье, 3Xмакс. 3. Наклоны в стороны, руки на пояс, 3Xмакс. 4. Глубокие приседания без отягощения или с небольшим весом за спиной, 3—4X15—20. 5. Жим лежа, 2—3X8—10. 6. Разводка гантелей лежа, дыхание глубокое, 2—3X8—10. 7. Попеременный жим гантелей или гирь стоя, 3X8. 8. Тройной прыжок с места, 10—15.

Вт., пт. 1. Подъем туловища сидя на римской лавке, 3Xмакс. 2. Повороты туловища сидя, гриф на плечах, 3Xмакс. 3. Наклоны в стороны, гриф на плечах, 3Xмакс. 4. Глубокие наклоны вперед, штанга на плечах, ноги прямые, 3Xмакс. 5. Приседания со штангой на груди, 2X10—12.

6. Приседания со штангой на плечах (вес увеличен), 3X10—12.

7. Подъем на носки со штангой на плечах, 4X12—15. 8. Подъем штанги на бицепс,

3X8. 9. Отжимание на брусьях, 3—4 X макс. 10. Отжимание от скамьи в упоре сзади, 3Xмакс. 11. Прыжки в длину с места, 10—15.

Старшая возрастная группа — юноши и девушки 15—16 лет.

Пн., чт. 1. Жим лежа, 3X8. 2. Пуловер, 3X12. 3. Подъем штанги на бицепс, 2X8. 4. Подъем гантелей на бицепс с поворотом, 2X8. 5. Французский жим (желательна штанга с изогнутым грифом), 3X8. 6. Отжимание на брусьях, 3Xмакс. 7. Подтягивание на перекладине, 5—6Xмакс. 8. Глубокие наклоны, вес за головой, 8X15—20. 9. Разные упражнения для брюшного пресса и талии, 10—15 макс.

Вт., пт. 1. Приседание со штангой на плечах, 3X12. 2. Жим ногами, 2—3X15. 3. Сгибание ног на станке, 2—3X12—15. 4. Подъем на носки на станке, 5X12—15. 5. Попеременный жим гантелей, 2—3X8. 6. Вращение рук с гантелями вперед-назад, 2X10. 7. Различные виды прыжков (в длину, высоту, глубину), 15—25.

Широко используются также упражнения без отягощения. Нагрузка приходится на все основные мышечные группы с акцентом на мышцы брюшного пресса, талии, ног, укрепление связок, что является ключевыми моментами тренировок для подростков.

Аналогичные тренировки рекомендуются и для лиц старших возрастов с теми особенностями, которые отмечались выше.

СЕМИДЕСЯТИСЕКУНДНЫЙ СЕТ В ТРЕНИРОВКЕ АТЛЕТОВ

Не так давно все атлетические тренировки в основном строились по принципу: каждая мышечная группа прорабатывалась предназначенным для нее упражнением в одной серии, а дальше атлет спешил перейти к другому упражнению, к проработке следующей мышечной группы. Считалось, что чем больше упражнений удастся «втиснуть» в одно занятие, тем полноценнее тренировка. У подобных систем много недостатков. Вместе с тем они имеют и определенные достоинства: возможность за минимальное время если не глубоко проработать все основные мышечные группы, то «пробежаться» по ним, что позволяет не только держать их в тонусе, но и достигать определенного прогресса в их развитии.

Упражнения	Мышечные группы	Повторения	Время
1. Французский жим стоя	Трицепс	12	70
2. Подъем штанги на бицепс стоя	Бицепс	12	70
3. Жим лежа горизонтально	Грудь, дельты, трицепс	12	70
4. Тяга на блоке за голову	Спина, бицепс	12	70
5. Подтягивание подхватом	Спина, бицепс	12	70
6. Отжимание на брусьях	Грудь, дельты, трицепс	12	70
7. Жим стоя	Дельты, трицепс	12	70
8. Разводка гантелей стоя	Дельты	12	70
9. Мертвая тяга	Разгибатели спины	15	90
10. Подъем на носки на станке	Икры	15	90
11. Разгибание ног на станке	Разгибатели ног	15	90
12. Сгибание ног на станке	Сгибатели ног	15	90
13. Приседание со штангой на плечах	Все мышцы ног	25	130

Существует новое обоснование старых принципов. Сила и выносливость оптимально развиваются при использовании такой нагрузки, которая обеспечивает наибольшее напряжение мышц в течение 40—70 сек. В этот промежуток времени можно выполнить одну серию с 8—12 повторениями. Это общий принцип. Но мышцы отличаются по величине, то есть по количеству мышечной ткани, мышечных волокон, которые, собственно, и определяют их силу и выносливость. Более глубокая проработка крупных мышц в одной серии достигается не только правильным подбором веса, но и увеличением количества повторений до 15—25 раз.

В общем случае оптимальным считается 7—12 повторений для верхней части тела, 12—25—для нижней. Лучше начинать с отягощений, максимальных для 8—10 повторений (верхняя часть тела), 10—15 (нижняя). Следует контролировать время серии: 40—70 сек для верхней части, 70—150 — для нижней.

Упражнения рекомендуется выполнять 2—3 раза в неделю с обязательным перерывом (1 день, как минимум). Время тренировки — примерно 30 мин (23 мин чистой работы, 7 — перерывы между однотипными упражнениями). В предложенной (ориентировочной) программе 6 упражнений на верхнюю часть тела, 5 — на нижнюю, 2 — на мышцы рук. Брюшной пресс тренируется 2—3 произвольными упражнениями в тренировочные дни или в дни отдыха.

ТИПЫ СЛОЖЕНИЯ И ВАРИАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Можно ли говорить о красивом или некрасивом, удачном или неудачном типе сложения? Тип неудачный для тяжелой атлетики, удачен для марафона, неудачный для гимнастики — в самый раз для баскетбола. Есть ли вид спорта, которым могут успешно заниматься люди всех типов сложения? Нет. А существует ли такой вид физической деятельности? Да. Это — атлетизм.

Атлетизм — это спорт будущего. Им могут заниматься мужчины и женщины, молодые и старые, сильные и слабые... «Атлету от рождения» он подарит блестящие успехи, если он будет упорно трудиться. Не оставит без награды и усилия других людей, поначалу не относящихся к этой категории. Он дает возможность комплексно или избирательно совершенствовать различные физические качества: силу и выносливость; укреплять здоровье и повышать работоспособность; ваять свое тело в соответствии со своими генетическими задатками и собственным пониманием красоты... Учитывая все это, можно утверждать, что атлетизм — это не вид спорта, а вид физической деятельности, система физического воспитания, форма оздоровления нации. Именно в этом заключается его ценность.

Если любой тип телосложения приемлем для атлетизма, может ли каждый из них считаться красивым? Художник В. Шубов — известный практик и теоретик атлетизма — отмечает, что изначальная красота заложена во всех типах сложения. Неправильный образ жизни, недостаточные физические нагрузки, несбалансированное питание и т.п. не развивают, не поддерживают, а губят то, что даровала нам природа.

При всем многообразии человеческих индивидуальностей различают три

основных конституционных типа: эндо-, экто-, и мезоморфный.

Эндоморфный тип характеризуется мощным костяком, кряжистой фигурой, склонностью к полноте, накоплению жира, избавиться от которого для его представителей очень сложно. Если полнота — не следствие болезни или неправильного обмена, а результат «хорошего аппетита и хорошего характера», она не является препятствием для тренировок: такие толстяки бывают сильными, быстрыми, подвижными, гибкими и способны переносить большие нагрузки. Так что унывать по поводу полноты не следует, хотя бороться с излишней необходимо.

Люди эктоморфного типа телосложения тонкокостные, без лишних жировых отложений, худощавые, с выраженным рельефом мышц (если они заметны) и вытянутыми пропорциями. Они проявляют способности к разным видам спорта, особенно требующим выносливости и умеренной интенсивности, тонкой координации, ловкости. Упражнения с тяжестями, развитие силы и набор мышечной массы для них, как правило, затруднительны (за исключением так называемых «жилистых» людей, обнаруживающих подчас огромную силу, которую трудно соотнести с их внешним видом).

Мезоморфный, или атлетический, тип наиболее пропорционален, подкожный жир в пределах нормы, мышечная система хорошо просматривается, воспринимает и усваивает нагрузки. Занятия с отягощением активно влияют на рост мышечной массы, тренировки переносятся легко, процессы восстановления в норме. Таким людям легко «ваять» свою фигуру и добиваться других атлетических целей.

В зависимости от типа телосложения применяются различные комплексы упражнений, отягощения, стиль и акценты, объемы и интенсивности, основные принципы тренировки и образа жизни.

В нашей работе все рекомендации прямо относятся к мезоморфному типу. Что же касается остальных, предлагаем рекомендации В. Шубова, отражающие конкретные особенности тренировочного процесса экто- и эндоморфного типов.

Силовые результаты и мышечная масса у людей эктоморфного типа растут не так быстро, как хотелось бы. И ни в коем случае нельзя их форсировать, в противном случае вы рискуете получить травмы сухожилий, перетренировку и отвращение к занятию. Зато при тонкой кости, подтянутой и гибкой талии даже скромные добавки мышечной массы будут очень заметны и создадут хорошие предпосылки для дальнейших успехов. Тренироваться вам нужно не более трех раз в неделю; паузы между подходами следует удлинять до полного восстановления. Очень важен полноценный сон не менее 8 часов в сутки. В свободные от тренировок дни рекомендуется полный отдых или незначительные нагрузки аэробного характера, не связанные с сильным эмоциональным фоном: бег, велосипедные и лыжные прогулки, плавание.

Пища ваша должна быть калорийной, насыщенной животными и растительными белками. Любые тренировки бесполезны без соответствующей диеты.

Вы должны постоянно наблюдать за собой, почувствовать, какой режим вам подходит, при какой работе наблюдается прогресс, а затем использовать свои наблюдения при построении тренировок.

Мышцы груди. 1. Жим лежа горизонтально. Распределение нагрузки по

принципу «пирамиды». Повторения: 8, 6, 4. 10. Всего 4 подхода, сначала вес растет, потом резко снижается. 2. Разводка гантелей лежа на наклонной скамье, под углом 45°, 4X8.

Мышцы ног. 3. Приседание со штангой на плечах. Пирамида, 4x 10, 8, 6, 4. 4. Разгибание ног на станке или «Гак»-приседание, 4X8.

Дельты. 5. Жим стоя, хват средний, 4X8, 6, 6, 4. 6. Тяга штанги к подбородку стоя, хват узкий, 4X8.

Мышцы спины. 7. Тяга в наклоне широким хватом, 4X8. 8. Становая тяга, 4X8, 6, 4, 2.

Бицепс. 9. Подъем штанги на бицепс широким хватом, 4X6. 10. То же узким, 4X8.

Трицепс. 11. Французский жим лежа, 4X6. 12. То же стоя, 4X8.

Мышцы брюшного пресса. 13. Подъем туловища лежа горизонтально, 4X20.

Тренировки людей эндоморфного типа должны быть насыщенными, вынуждающими тратить как можно больше калорий. Необходима строгая, рациональная диета.

Организовать рациональное питание в наших условиях сложно. Но необходимо. Нельзя употреблять мучные изделия, копчености, сладости, жирные, соленые продукты. Постное мясо, яйца, всевозможные блюда из рыбы, молочные продукты (за исключением сметаны) — вот ваше меню. Ограничьтесь только черным хлебом. Каши (самые различные) есть можно, но без сливочного масла и сахара. Невкусно? Подсолнечное масло с измельченным чесноком и незначительным добавлением соли, уксуса и сахара очень выручит вас. Полезны гарниры из бобовых: гороха, фасоли, сои. Фрукты и овощи заменят на вашем столе пирожки, пирожные и торты. Очень уж хочется сладкого. Ложка меда. Предлагаемый комплекс поможет значительно уменьшить жировые отложения. Не торопитесь, на рекомендуемые нагрузки выходите постепенно. Количество тренировок в недельном цикле — 3.

Несмотря на большое количество повторений, вес отягощений большой. Если в последних подходах сложно выполнить запланированное число, не снижайте веса, лучше сделайте на 1—2 повторения меньше. Перерыв между подходами в жимах, тягах и приседаниях до 2 мин, в остальных — 1 мин и меньше. В свободные от тренировок дни можно и нужно стремиться получать дополнительную нагрузку циклического (бег, плавание, лыжи, велосипед) или ациклического (прыжки, метание, единоборства) характера.

Мышцы брюшного пресса. 1. Подъем туловища на наклонной скамье до касания коленей грудью, 4X30. 2. Подъем ног на наклонной скамье, 4X30.

Разгибатели спины. 3. Становая тяга с подставки. Наклон глубокий, 4X20.

Косые мышцы живота. 4. Наклоны туловища в сторону опущенной руки с гантелью, 4X20 в каждую сторону. 5. Повороты туловища сидя. Гриф на плечах, 4X20.

Мышцы груди. 6. Жим лежа горизонтально, хват широкий, 4X12. 7. Разводка гантелей лежа, 2X15.

Широчайшие мышцы. 8. Тяга гантели в наклоне к тазобедренному суставу 4X12 каждой рукой. 9. Подтягивание до касания затылком перекладины, 2 X макс.

Дельтовидные мышцы. 10. Жим из-за головы стоя, 4X12. 11. Разводка в стороны сидя, 2X15.

Бицепс. 12. Попеременный подъем гантелей на бицепс с поворотом сидя, 4X12. 13. Подъем штанги на бицепс узким хватом стоя в наклоне, 2X15.

Трицепс. 14. Жим лежа узким хватом, 4X12. 15. Французский жим сидя, 2X15.

Мышцы ног. 16. Приседание со штангой на плечах, 4X12. 17. То же со штангой на груди, поддерживая ее скрещенными руками, 4X15. 18. Подъем на носки на бруске, вес на плечах, 4X15.

Таковы основные принципы тренировки атлетов разных конституционных типов. Но... Не исключено, что, ознакомившись с этим разделом, многие обнаружат, что им нравятся программы, противоположные рекомендуемым. Ничего удивительного в этом нет. Человеку свойственно любить именно то, что лучше у него получается. И поэтому кряжистые толстяки охотно навешивают на гриф лишние «блины» — только бы не делать занудные бесчисленные повторения, а худые готовы выполнять сколько угодно повторений, лишь бы не корячиться под огромным весом. Все так. Однако принципы гармоничного развития тела требуют как раз противоположного. И не зря. Сумейте сделать над собой усилие, оно окупится!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА

В данном изложении под специализированной тренировкой мы будем понимать избирательное развитие и подчеркивание отдельных мышечных групп. Возникает вопрос: зачем? Если общие программы обеспечивают пропорциональное развитие всех основных мышечных групп и двигательных звеньев, зачем же нарушать эту гармонию? Ответ прост: одинаковая тренировка при неодинаковой генетической программе (а генетическая программа уникальна для каждого тренирующегося) дает неодинаковые результаты. И первая задача специализированной тренировки — не нарушить, а восстановить гармонию за счет «подтягивания» отстающих мышц. Далее. Понятие гармонии далеко не однозначно и не предполагает подгонки всех под какой-то искусственно сконструированный стандарт, пусть и соответствующий самым выверенным канонам. Да и каноны различны — атлет Праксителя явно отличается от атлета Микеланджело, но ни тому, ни другому не откажешь в гармонии.

Борец или боксер, владеющий, пусть филигранно, одним броском или ударом, обречен на неудачу, но «коронный» прием на фоне оптимального владения остальной техникой — залог победы. Точно так же и атлету при хорошем пропорциональном развитии всего тела не помешает иметь одну-две мышечные группы, развитые лучше, чем у остальных, вследствие генетических задатков, спортивных, профессиональных или эстетических предпочтений. В таком случае мы говорим не о нарушении гармонии, а об индивидуализации атлетического образа.

Специализированная тренировка — занятие не для новичков. Как бы ни была крепка ваша уверенность в том, что вы знаете, что именно вам нужно, — не топнитесь. Начните с комплексов общего назначения и убедитесь, что время

затрачено не зря.

Специализированные тренировки могут выглядеть очень по-разному: это и некоторый акцент на определенную мышечную группу в общей программе за счет отягощения, применения прогрессивных методов, увеличения числа подходов и упражнений; это выделение специализации в компактный «блок» в начале (принцип приоритета), в конце (принцип обратного приоритета) общей программы или между другими упражнениями (принцип вложенных подходов); это «расщепление» тренировочного процесса с выделением специализации в отдельные тренировочные дни; это, наконец (крайний случай), сведение на некоторое время всей тренировки к специализации.

Тренировка брюшного пресса

Эта мышечная группа для человека имеет особое значение. Мышцы живота представляют собой своего рода эластичный корсет. Его, увы, нельзя купить, нельзя унаследовать от родителей. Его каждый должен сделать себе сам, но это потребует большого труда.

Итак, корсет, сделанный вами из мышц, поддерживает в правильном положении внутренние органы, нейтрализует внутрибрюшное давление. Гармоничное развитие этих мышц способствует многим физиологическим функциям организма. Наконец, это «броня», защищающая ваши внутренние органы. Трудно переоценить значение этих мышц для самых разных видов спорта, в особенности спортивных единоборств.

Наконец, подобранный, мускулистый живот, подчеркнутые линии талии придают фигуре стройность, молоджавость. Это «визитная карточка» атлета, свидетельство культуры ваших тренировок.

Великий атлет современности В. Дикун сумел поднять себя из могилы неподвижности, на которую обрекла его тяжелая травма. Это был подвиг. Подвиг мужества. Подвигом милосердия стала его дальнейшая жизнь, посвященная бескорыстному служению людям. На основе своего опыта он лечит людей, помогая им в почти безнадежных ситуациях.

В. Дикун разработал комплекс физических упражнений для лиц, занимающихся малоподвижным трудом. Он направлен на профилактику остеохондроза, радикулита, болей в спине и пояснице. Возникает вопрос: почему этот материал мы предлагаем в разделе, посвященном мышцам талии и брюшного пресса? Ответ прост: в этом случае мы имеем дело с созданием того самого мышечного корсета, о котором упоминали выше.

Комплекс достаточно объемный, поэтому его следует выделить в отдельное занятие и повторять 2—3 раза в неделю, чередуя с основными тренировками. Помимо своего прямого профилактического назначения, этот комплекс снимет с вас «заботы» о развитии и поддержании мышц брюшного пресса, талии и нижней части спины.

К выполнению комплекса в полном объеме (подходы, повторения) следует идти постепенно, ориентируясь на свои возможности. Все упражнения выполняются плавно, без рывков и использования момента инерции. Не пугайтесь обострения болей в первые дни тренировок. 1. Повороты туловища в висе на перекладине, 3X8. 2. Отведение ног в стороны в висе на перекладине. Не

раскачиваться. 2X10. 3. Выпады назад (отставляя ногу) правой и левой ногой попеременно, стоя, отягощение в руках, вытянутых вверх, талию прогибать, 3X8. 4. Вращение тазом влево-вправо стоя между стульями, руки опираются на спинки, 2X12. 5. Становая тяга, 5x6. Наклоны в сторону опущенной руки с отягощением. Руку менять, 5X6. 7. «Гиперразгиб» лежа, опора под бедрами, отягощение за головой, 5X6. 8. Разгибание туловища лежа на боку, опора — под тазом, отягощение за головой, 5X6 на каждом боку. 9. Из того же положения, руки закреплены, подъем ног, 5X6 на каждом боку. 10. Подъем ног прогибая поясницу лежа на животе на коне, скамье, 3X10. 11. Подъем туловища на наклонной скамье, 4X12. 12. Подъем ног на наклонной скамье, 4X12. 13. «Складка», 4X12. 14. Вращение туловища сидя, гриф штанги на плечах, 3X25.

Состояние брюшного пресса и талии, как ни одной другой мышечной группы, отражает не только вашу тренировку, но и образ жизни в целом. Трудно рассчитывать на успех даже при использовании самых прогрессивных методик, если ваше питание или двигательный режим не соответствует поставленным целям.

Ноги — фундамент полноценного атлетического развития. Их внешний вид должен

Тренировка мышц ног

в полной мере отражать эту важнейшую жизненную функцию.

Ноги у большинства людей много работают в повседневной жизни, их тренировочный фон достаточно высок по сравнению с остальными мышечными группами. Поэтому для того, чтобы «сдвинуть» их развитие, приходится работать много и тяжело. Особенно это касается мышц голени, к которым, наряду с мышцами брюшного пресса и предплечий, зачастую применяют определение «упрямые мышцы». Икры полезно тренировать возможно чаще с максимальной нагрузкой.

Однако сказанное выше ни в коей мере не означает, что тренировка бедер представляет собой легкую задачу. Основополагающее упражнение для нижних конечностей—приседание—упражнение тяжелое, не очень приятное и травмоопасное. Не форсировать тренировочные веса! Не выполнять приседаний с максимальным отягощением на фоне утомления! Следить за техникой! Соблюдать рекомендации по предупреждению травм!

После такого количества восклицательных знаков предлагаем примеры программ для мышц ног.

Берри де Мей о развитии мышц ног. Высокий стройный голландец, представляющий свою страну на мировых и европейских первенствах, чемпион Европы 1985 г., претендент на титул чемпиона мира. Великолепное развитие мышц нижних конечностей отмечено первым призом. 5 полных приседаний с весом 300, кг при собственном весе около 110 кг, очень узкой талии и эстетической фигуре не могут не впечатлять.

Атлет отмечает, что приседание, как упражнение, основополагающее для развития мышц бедра, ничем заменить нельзя. С другой стороны, упражнение это развивает и ягодичные мышцы, что для культуриста нежелательно. Решает эту проблему использование специфической техники — приседания с выпрямленным торсом, без наклона вперед, что отличает их от приседаний силовых троеборцев. Следует помнить, что помимо прямого воздействия на мышцы ног «тяжелые» приседания положительно влияют на все основные мышцы тела. Капитальная сила

ног позволяет использовать большие веса во многих других упражнениях и добавляет силу другим мышцам.

Готовясь к чемпионату Европы, помимо приседаний (до 10 серий в тренировке). Б. де Меи использовал сгибание ног и упражнение для икр на станке. Жим ногами, полуприседания и «Гак»-приседания не использовались. Следствием такой тренировки явилась большая сбалансированность развития ног.

Однако подготовка к чемпионату мира потребовала изменения программы. Подготовку обеспечило применение 4-х дневного тренировочного цикла (3 дня тренировки + день отдыха). 1-й день — грудь, спина, живот, икры. 2-й — бедра, живот и предплечья. 3-й день — руки, плечи, икры, талия.

Программа для тренировки ног. 1. Приседание со штангой на плечах, 3—4X15—20. 2. Жим ногами, 3—4X10—15. 3. «Гак»-приседания, 3—4x10—15. 4. Разгибание ног на станке, 3—4X10—15. 5. Сгибание- ног на станке, 3—4X10—15. 6. Подъем на носки на станке. 5X15.

Эту полную программу голландский культурист не рекомендует копировать другим. Следует соотноситься с возможностями своего организма.

Минимальная программа, которую Б. де Меи предлагает начинаю щим: приседания 6—8 серий, подъем на носках 4—5, сгибание ног на станке 5—7. Дальнейшую программу каждый разрабатывает себе сам.

Тренировка
мышц груди

Могучая грудь считается одной из основных составляющих атлетической фигуры.

Ее форму и размер определяет развитие грудной клетки и грудных мышц, которые хорошо поддаются тренировке.

Последняя должна быть разумно сбалансирована.

Мышцы груди относятся к наиболее мощным. В значительной мере они определяют общий силовой потенциал человека, успехи в спорте. Они принимают участие в различных спортивных и бытовых движениях, связанных с поднятием тяжестей, метанием и толканием спортивных снарядов, удержанием противника в единоборствах, ударах, уколах и т.д.

Выбор методически грамотной программы тренировки мышц груди зависит от четкой формулировки задач, которые она должна решать. И здесь помимо традиционной триады — масса, форма, рельеф — вы столкнетесь с дополнительными задачами, решение которых не менее важно.

Грудные мышцы, как правило, благодарно откликаются на физическую нагрузку, быстро развиваются, прибавляют в силе и массе. Однако следует помнить, что конфигурация торса создается не только развитыми мышцами, но и широкой, развернутой грудной клеткой. Мощные мышцы гротескно выглядят на узкой и впалой груди, но и объемистая грудная клетка кажется незавершенной без адекватно развитых мышц.

И самое важное — объем грудной клетки определяет объем легких, а ее «растянутость» и подвижность — возможность их активной вентиляции за счет амплитудных дыхательных движений, что прямо соотносится с оптимизацией деятельности многих жизненно важных органов и систем человеческого организма. Иными словами, упомянутые характеристики груди свидетельствуют о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что, в конечном итоге,

намного важнее любых эстетических критериев.

Изложенное выше является, по-видимому, достаточным обоснованием совета: начинать развитие груди не с формирования мускулов, а с построения «каркаса» к которому они крепятся — грудной клетки. Атлетические тренировки необходимо совмещать с бегом, плаванием, греблей, лыжами, пешеходными прогулками, то есть упражнениями, имеющими выраженный аэробный характер. Но и помимо этого в атлетических занятиях существует широкий спектр упражнений, увеличивающих объем и подвижность грудной клетки, формирующих правильную форму позвоночного столба и осанку.

Программа Ли Ханеи. Этот культурист с 1984 года удерживает высший титул «Мистер Олимпия». Обладатель феноменально развитой груди. Атлет считает возможным тренировать грудь до трех раз в неделю по 20—30 серий в одном занятии.

Основные принципы его тренировки: сосредоточить главное внимание на мощных телостроительных упражнениях типа жима лежа, жима в наклоне, отжимания на брусках. Широко использовать принцип «пирамиды». При составлении планов предусматривать упражнения для разных частей мышц. Основной объем нагрузки должен приходиться на малое (4—6) количество повторений, соответственно — большие веса. В одной из серий каждого упражнения можно использовать вынужденные повторения.

Обобщая собственный опыт, Ли Ханеи предлагает несколько программ.

Для начинающих. 2 раза в неделю. Жим лежа, 3X6—8. Жим на наклонной скамье головой вверх, 3X6—8. Со временем можно добавить разводку гантелей лежа, 2—3X8. Через несколько недель добавляется пуловер, 2—3X10—15. В следующих программах пуловер не указывается, но по мере необходимости вводится в занятия.

Для совершенствующихся. Программа объединяет горизонтальный жим лежа, (4—5x6), жимы на наклонной скамье головой вверх и вниз, 4x6, и такие же разводки, 3X6.

Для специализации. Предлагается 2 типа программ: 1-я — для наращивания массы, 2-я — для коррекции и отработки рельефа мышц.

1. Жим лежа горизонтально, 4—5X5—6. Жим на наклонной скамье, 4X5—6. Разводка гантелей лежа, 3X6.

2. Жим лежа горизонтально, 5X8. Жим гантелей на наклонной скамье, головой вверх, 4X8. Разводка на наклонной скамье головой вверх, 4X8. Разводка на наклонной скамье головой вниз, 4X10. Сведение рук через блочные устройства в наклоне, 2—3X10. Далее подключаются отжимания на брусках для нижней части груди, 4X 10, различные упражнения для секториальной тренировки мышц. В жимах применяются движения с неполной (1/2—1/4) амплитудой и помощью партнеров.

Ли Ханеи не пользуется суперсериями, работает в режиме простых подходов с перерывом 60—90 сек. Перед соревнованиями уплотняет тренировки, повышает темп.

Тренировка
мышц спины

Мощная, широкая спина трапециевидной формы «уравновешивает» хорошо развитую грудь, в значительной мере

определяет зрительное впечатление о верхней части тела. В силу многофункциональности мышц спины существует множество упражнений, которыми можно развивать их силу и объем, формируя торс.

Программа Рогера Калларда. Известный культурист обращает внимание на основные принципы своей тренировки: тщательная разминка, употребление вынужденных повторений с большими весами, минимальный отдых между подходами, удерживаемая максимальная мышечная концентрация в преодолевающей и в уступающей фазах упражнения, использование суперсерий, применение читинга и мощного силового стиля.

1. Подъем плеч со штангой в опущенных руках + то же на тренажере + то же с гантелями, 5X12—15. 2. Подтягивание широким хватом к перекладине затылком над хватом + разводка гантелей в наклоне, 5X12—15. Э. Подтягивание подхватом + разводка гантелей в наклоне сидя (грудь на коленях). 5X12—15. 4. Тяга штанги в наклоне с подставки широким хватом, 5X8.

Р. Каллард советует придавать большое значение разводящим упражнениям при специализации на спину. По его мнению, они придают форму спине, особенно при взгляде сбоку.

Тренировка мышц плечевого пояса

Могучие (как у Геракла) плечи не зря составляют предмет мечтаний молодежи.

«По когтям узнают льва»,— говорили древние. По плечам узнают атлета. Показательно, что широкие мужские плечи всегда в моде. Не поддавайтесь искушению «сконструировать» их из ваты. Модную линию вам обеспечит специализированная тренировка.

Основной функцией мышц плечевого пояса является обеспечение самых разных, иногда очень сложных движений верхних конечностей.

Функции эти связаны с функциями мышц собственно рук, груди и спины, поэтому разграничения между ними достаточно условны. С изменением формы мышц плечевого пояса меняются очертания груди, спины, шеи. Имеет место и обратная зависимость.

Программа Рика Вейна. Невысокий культурист большого веса, с очень широкими плечами и феноменальным развитием дельт и рук.

Специфична разминка этого атлета перед специализацией на плечи. Она представлена суперсетом: подтягивание за голову широким хватом + отжимание на брусьях, 3X10+3X15.

1. Жим из-за головы широким хватом. «Пирамида», 1X12, 1X10, 3X8 (модернизированное движение, не опуская на трапецию), 3X6 (полные движения), 1X12 с начальным весом. 2. Разводка гантелей сидя в наклоне, 5X12. Грудь лежит на бедрах, гантели поднимаются от пяток в стороны: вперед-вверх. В конечной фазе задержки на 4 сек. Упражнения 3 и 4 выполняются суперсетом: одновременный жим гантелей сидя от плеч в легком наклоне + разводка гантелей в стороны-вверх от бедер стоя с легким читингом, 4X8—10+4X10—12. После программы примерно 10 мин позирования для дельт.

Программа калифорнийской атлетической школы. Для новичков. 3—5 недель. 1. Жим из-за головы широким хватом стоя, 5x5—7- 2. Жим гантелей стоя, ладони вперед или параллельно, 3—5X6—8. 3. Протяжка, 3—5X8—12. 4. Подъем

гантелей лежа животом на наклонной доске, 3—5X12. 5. Разводка гантелей в стороны стоя, 3—5X12—15.

Для форсированного набора мышечной массы. 4—6 недель. Суперсетная тренировка. Разводка гантелей в стороны стоя + жим из-за головы широким хватом сидя, 5X8—12+5x6—8. Протяжка + жим гантелей стоя, 5X8—12+5x6—8. Разводка гантелей в наклоне + подтягивание широким хватом, 5X12—15+5Xмакс.

Для рельефа мышц. 3—5 недель. Гигантский сет. Протяжка + жим из-за головы широким хватом сидя + разводка на наклонной скамье лицом вниз + жим гантелей стоя, ладони произвольно + разводка гантелей в стороны + подъем гантелей вперед стоя. Все 5—6Xмакс.

Пропорциональное развитие плечевого пояса — важнейшая «составляющая» облика культуриста

Тренировка
мышц рук

Могучие, мускулистые руки характеризуют человека, много и упорно занимавшегося физическим трудом или спортом.

Большинство ценителей назовут Арнольда Шварценегера обладателем наиболее феноменальных рук за всю историю культуризма. Их размеры — более 57 см — могут быть сравнимы лишь с руками Серджио Оливы и Лу Ферригно, но у первого никогда не было такого разделения мышц и рельефа, а у второго — столь законченной формы. Громадный с высоким пиком бицепс, могучий трицепс и пропорциональные предплечья позволяли Арнольду уверенно занимать первые места.

Программа Арнольда Шварценегера. Как следует из оценок большинства специалистов, он является лучшим культуристом в истории этой дисциплины. Идеальные пропорции всего тела, фантастически развитая мускулатура, импонирующая самой придирчивой эстетической оценке фигура. Многократный обладатель титула «Мистер Олимпия» считает, что ни одна мышечная группа не бросается так в глаза, как могучие, рельефные руки.

Основная концепция программы, которую А. Шварценегер назвал «Как я построил свои руки в 57,5 см» — «только максимальные усилия дают максимальные результаты». Руки следует упражнять в течение целого года. 9 месяцев посвящается увеличению массы и 3 — выработке рельефа. Наибольший рост мышц обеспечивают 2 тренировки в неделю. Средняя продолжительность тренировки — 2 часа: 45 мин. уделяется трицепсу; 45 — бицепсу; 30 мин. — предплечьям.

Подбираются упражнения, которые позволяют работать с максимальными весами, причем по мере увеличения силы веса следует повышать. Использовать читинг, другие прогрессивные методы, укреплять связки, вовлекать в работу все больше мышечных волокон. Суровые требования, которые предъявляют к мышцам большие веса, предопределяют необходимость продолжительного отдыха (от 3 до 4 дней), что обеспечивает полное использование феномена супервосстановления

Хотя упражнения выполняются не в чистом стиле, следует обращать внимание на полную амплитуду движений. В этом случае мышца получает нагрузку во время всего движения, что стимулирует развитие всех ее участков.

Дополнительная функция группы мышц-сгибателей — вращение кисти. Для полноценного ее развития в занятия необходимо включать хотя бы одно упражнение с гантелями с максимальным, насколько это возможно, поворотом ладони вверх-

наружу и максимальным сжатием мышц.

Рекомендуется система расщепления тренировочного процесса до 6-ти занятий в неделю. Тренировку рук начинать после тренировки груди; в случае двухфазного расщепления выделять ее в самостоятельное занятие.

Разминка: разогреть кисти, локти, плечи. Средний вес поднять до коленей, на грудь, выжать, опустить за голову, вернуть в исходное положение. Дозировка 3X8. Вариант: суперсет — отжимание на брусьях + подтягивание на перекладине, 3X8—12, в зависимости от собственного веса.

Тренировка на массу. Каждое упражнение выполняется в режиме 4—6X6—8. Первые 3—4 движения в чистом стиле, последующие — с читингом. **Трицепс.**

1. Жим лежа узким хватом. Одно из лучших упражнений для «строительства» трицепса. Хват около 25 см.
2. Разгибание рук на блоке вниз. Очень большой вес, узкий хват, локти прижаты к бокам, движение от груди до полного выпрямления.
3. Французский жим лежа. Штанга с изогнутым грифом, хват узкий, локти направлены к потолку, вес медленно опускать за голову, резко выпрямлять руки.
4. Разгибать руку с гантелью из-за головы стоя попеременно. Для внутренней головки трицепса. Рука прижата к лицу, гантель опускать пониже, не двигать локоть.

Бицепс. Тот же режим работы, то же количество» подходов и повторений.

1. Подъем штанги на бицепс средним хватом с читингом. Мощное телостроительное упражнение, аналог 1-го упражнения для трицепса.
2. Подъем гантелей на бицепс сидя с опорой на наклонную спинку. Легкий читинг. При сгибании поворачивать ладони вверх-наружу. Опускать вес медленно.
3. Подъем штанги на бицепс через пюпитр. Локти в упоре, хват уже, чем в 1-ом упражнении. Опускание веса плавное, подъем резкий, с отскоком. Показатель правильного выполнения — легкая боль, сильное кровенаполнение мышц.

Предплечья. 5—7 подходов по 8—10 раз в каждом упражнении.

1. Подъем штанги на бицепс узким обратным хватом. Локти прижаты к туловищу. Строгий стиль выполнения.
2. То же на пюпитре. Предплечья работают изолированно.
3. Разгибание, сгибание, вращение кистей. В руках гантели, сидя, предплечья лежат вдоль бедер.

Тренировка на рельеф. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Количество подходов уменьшается, стиль строгий, вес максимален для этого стиля и количества повторений. Тренировка организуется в форме суперсетов. Основные принципы: интенсивность, уплотнение занятий, концентрация, изоляция работающих мышц.

Первые 4 суперсета выполняются в дозировке 4X8—10, последний, предназначенный для предплечий, — 5X10—12. Многие упражнения остаются теми же, меняются стиль, режим, отягощения.

1. Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье + разгибание рук на блоке

- вниз.
2. Попеременный подъем гантелей на бицепс с поворотом стоя + французский жим с гантелями стоя.
 3. Подъем штанги на бицепс через пюпитр + французский жим лежа.
 4. Подъем гантелей на бицепс сидя в наклоне с концентрацией, локти упираются в бедра + разгибание рук с гантелями назад в наклоне.
 5. Подъем штанги через пюпитр надхватом + сгибание, разгибание кистей с гантелями сидя, предплечья вдоль бедер.

АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Каноны женской красоты вырабатывались веками. Современным идеалом считается стройная, грациозная, легко владеющая своим телом, с красивой походкой, со вкусом одетая женщина.

На какие же составляющие своего облика можно повлиять? На все, но в разной степени. Черты лица, пропорции, рост зависят от генетической программы. Но каждая женщина в силах отработать осанку, красивые формы тела, изящную походку, грациозные и свободные движения при условии регулярных тренировок своего тела. В достижении цели вам помогут: рациональное сбалансированное, питание, правильный режим дня, медико-биологические средства восстановления, включающие массаж, самомассаж, бальнеологические процедуры, природную косметику и т.д.

Каждая девушка и женщина должны знать: секрет молодости и красивого сложения заключается в целенаправленных регулярных занятиях атлетизмом, бегом, плаванием, аэробикой. Работа скелетных мышц создает благоприятные условия для деятельности сердца, что способствует лучшему кровотоку, питанию тканей и органов; улучшает обменные процессы; оптимизирует деятельность внутренних органов, гормональной, центральной и периферической нервной систем; препятствует преждевременному старению, тучности.

Физическая нагрузка должна быть правильно организована, соответствовать возрасту, темпераменту, функциональным возможностям, физическому статусу, состоянию здоровья.

Если Вам не безразлично все, о чем говорилось выше,— будьте упрямы!

Особенности и основные направления женского культуризма

Большинство комплексов, предложенных выше, может быть в равной степени использовано мужчинами и женщинами. Однако психофизиологические и физические особенности женского организма предопределяют определенную специфику женских тренировок.

Для того, чтобы получить заметное улучшение мышечных форм, атлеткам приходится выполнять большую по относительному объему силовую тренировку, нежели мужчинам. В общем случае женщинам необходимо делать больше силовых подходов и большее количество повторений в подходе, чтобы вызвать пластический обмен в мышцах.

С другой стороны, если при тренировке мужчин обычно предъявляются одинаковые требования к основным мышечным группам и двигательным звеньям,

то у женщин мышцы рук, плечевого пояса и поясничной области от природы развиты слабее, чем мышцы ног. Правильное пропорциональное развитие не требует «выравнивания» этих биологических различий; поэтому в тренировках необходимо акцентировать мужественность мужчин и женственность женщин.

Недавняя обладательница титула «Мисс Олимпия» Ре-чел Маклиш говорила о том, что она не имела никакого желания соревноваться с мужчинами. Ее привлекала возможность быть физически сильной, развивать свои мышцы и вместе с тем быть красивой.

Ответственный секретарь Федерации атлетизма СССР Л. Остапенко полностью солидарен с тренировочной концепцией, представительницей которой была Р. Маклиш. В то же время он с сожалением констатирует, что дальнейшее развитие женского атлетизма вызывает сомнения в приверженности отдельных спортсменок этим идеалам. Вряд ли могут быть привлекательными грубые мышцы с отчетливым рельефом и резкой венозностью, характерные для мужчин, копирование вольных программ с мужскими статическими и динамическими элементами... Но серьезной проблемой это становится для тренирующихся достаточно высокого уровня лишь через несколько лет после начала интенсивных тренировок.

Советы и программу для начинающих предлагает пятикратная «Мисс Олимпия» Кори Эверсон.

Программа для начинающих. Кори подчеркивает, что целью этой программы не является соревновательная подготовка. Это первый шаг в атлетизме. Упражнения с отягощениями, постоянство и настойчивость, соответствующие упражнения при правильной технике. 3 тренировки в неделю (плюс 2 занятия в свободные дни — бег, велосипед или быстрая ходьба, если вашей дополнительной целью является снижение веса), — залог успеха.

Продолжительность занятия — 1 час. Начинать тренировку нужно с растягивающих упражнений для гибкости, а потом переходить к отягощениям.

1. Подъем туловища лежа горизонтально, ноги закреплены, руки за головой. Медленно опустить подбородок на грудь, оторвать от пола сначала лопатки, потом и всю спину, локтями коснуться коленей, 2X20—40.
2. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх. Хват шире плеч, локти в стороны, 2—3X18—20.
3. Жим гантелей сидя одновременно или попеременно. В начале движения ладони внутрь, в конце — вперед, 2—3x8—12.
4. Тяга за голову на блоке сидя широким хватом, 2—3X8—12.
5. Подъем штанги на бицепс стоя подхватом, 2 X10.
6. Французский жим со штангой стоя, 2X12.
7. Приседания со штангой на плечах, 3x15—20.
8. Сгибание ног на станке лежа, 3X10—15.
9. Подъем на носки на бруске, отягощение на плечах, 3X15.
10. Подъем ног лежа горизонтально, 2X15—20.
11. Повторение упражнения 1.

Программа рассчитана на 3 месяца. Если целью является уменьшение собственного веса, повторений в подходе больше, отягощение меньше, а если

увеличение — наоборот.

Программа соревновательного уровня. Жужа Коренкова — одна из ведущих культуристок Чехословакии — предлагает программу для женщин, уже имеющих опыт атлетических занятий. При условии увеличения тренировочных весов и интенсификации тренировочного процесса эта программа пригодна для предсоревновательной подготовки. С точки зрения автора программа может служить образцом логичной и теоретически обоснованной тренировки в женском культуризме.

Ж. Коренкова выделяет наиболее ответственные части тела, тренировка которых представляет наибольшие трудности и требует наибольшего внимания, затраты сил и времени, и предлагает такую систематику мышечных групп:

1. Живот талия-бока. 2. Бедро-ягодицы-мышцы таза. 3. Остальные мышечные группы. Тренировочная программа подразделяется на соответствующие циклы, и упражнения внутри цикла выполняются друг за другом по круговому методу.

1-й цикл — 25 мин. 1) стоя повороты туловища с грифом штанги на плечах; 2) подъем ног лежа; 3) подъем туловища из положения лежа, руки за головой; 4) наклоны стоя до касания ладонями пола; 5) подъем ног в висе или на наклонной плоскости; 6) подъем туловища на наклонной плоскости с поворотом; 7) повороты туловища стоя в наклоне с легким грифом на плечах; 8) опускание и подъем туловища из положения сидя по-турецки; 9) «метроном» — лечь на спину, ноги поднять под прямым углом, опускать их вправо-влево до касания пола. Упражнения для брюшного пресса выполнять 10—15, для талии и боков — до 30 раз.

2-й цикл — 15 мин. 10) приседания со штангой на плечах; 11) стоя, руки на поясе, качание ног вперед-назад (50 раз каждой ногой); 12) стоя с опорой, сгибание ног и подтягивание коленей к груди попеременно; 13) приседания со штангой на груди, ноги вместе, на носках; 14) стоя, руки на поясе, ногу отводить в сторону (по 30 раз правой и левой). Остальные упражнения выполняются по 10—15 раз.

3-й цикл — 15 мин. 15) лежа на спине опускание рук с отягощением за голову — пуловер (для груди); 16) жим штанги лежа (для груди); 17) стоя, наклоны со штангой на плечах (для спины); 18) стоя, подъем на бицепс (для рук); 19) стоя, разгибание рук из-за головы — французский жим (для рук); 20) подъем на носках со штангой на плечах (для икр); упражнения цикла выполняются 10—12 раз.

Циклы можно повторять 2—3 раза.

Предложенные программы, отражая специфику женской тренировки в культуризме, служат лишь иллюстрацией построения занятий. В принципе женщины могут использовать многие из предложенных выше тренировочных программ (конечно, с соответствующей коррекцией весов, подходов, повторений, стиля и т. д.). Однако существуют мышечные группы, развитие которых у женщин имеет определенную специфику, качественно отличающую их от специализированных мужских тренировок. К таким группам относятся шея, грудь, талия, бедра, таз и икры. Советы по специализированной тренировке этих частей тела мы предлагаем ниже⁵.

⁵ При написании этого раздела использованы материалы, представленные заместителем председателя Федерации атлетизма УССР В. И. Беспаленко.

Шея. С годами мышцы шеи слабеют, на ней появляется жировая прослойка, кожа отвисает и создает впечатление второго подбородка.

Специальная гимнастика шеи оказывает косвенное положительное влияние на мышцы и кожу лица, в «частности, щек; улучшает мозговое кровообращение, предупреждает отложения солей в шейном отделе позвоночника, устраняет застой крови в сосудах головы, снимает головную боль и тяжесть.

Исходное положение для большинства упражнений шеи — стоя или сидя, ноги разведены, поза устойчивая.

1. Повороты головы влево-вправо. Амплитуда до максимальной с усилием. Плечи неподвижны, спина прямая. Темп умеренный, без рывков.
2. Наклоны вперед-назад. Рекомендации те же.
3. Наклоны головы назад с одновременным отведением плечей и локтей.
4. Наклоны головы к правому и левому плечу попеременно. Темп равномерный, стиль ритмичный.
5. Круговые движения головой влево-вправо, наклоняя голову вперед и откидывая назад.

Все эти упражнения можно выполнять с дозированным сопротивлением собственных рук. По мере роста тренированности сопротивление увеличивать. Темп умеренный, исполнение плавное.

6. «Жираф». Мышцы шеи расслаблены, голова опущена, перекаты влево-вправо с максимальным отведением подбородка в стороны.
7. Шея максимально вытянута и напряжена; наклоны вперед, назад, в стороны.
8. Придерживая рукой подбородок, сильно нажать языком на нижние зубы.
9. Выдвигая нижнюю челюсть, откинуть голову назад. 5 сек. фиксации и наклон вперед.
10. Максимально выдвинуть вперед нижнюю челюсть, напрягая мышцы.
11. Втянуть щеки и надуть их.
12. Вытянуть губы вперед.

Каждое упражнение повторять от 5 (наклоны и повороты шеи) до 20 («гримасы») раз. При болевых ощущениях, обусловленных отложением солей, нагрузку (сопротивление) уменьшать, но тренировки проводить чаще.

Для подбородка, шеи и кожи лица полезны процедуры, улучшающие кровообращение. Например: контрастные компрессы— 1 мин. теплая вода, 1 мин.— холодная. Кремы втирать легкими движениями снизу вверх. После умывания при влажной коже поглаживать подбородок тыльной стороной ладони.

Грудь. Формирование груди в основном заканчивается к 18 годам. Уход за ней начинается в детские годы и продолжается всю жизнь.

Следует тщательно подбирать бюстгальтер, отвечающий форме и объему груди. При полной груди бюстгальтер должен обеспечивать поддержку ее снизу. Бретельки не должны врезаться в плечи. Тесный бюстгальтер приводит к возникновению складок и провисанию груди.

Применяйте ежедневные водные процедуры. К ним относятся контрастный (теплый и холодный попеременно) душ или более сильный прохладный,

сочетающий бальнеологический и массирующий эффекты. В определенной степени душ заменяет обтирание мокрым полотенцем. Перед сном полезно смачивать грудь чуть подсоленной водой.

За кожей груди рекомендуется ухаживать так же, как за кожей лица и шеи. Через день после купания втирать увлажняющий или жирный крем, потом можно сделать сухой согревающий компресс, при помощи махрового полотенца. В другие дни рекомендуется применять мокрый теплый компресс. Для этого 15 г ромашки, 15 г мяты, 10 г шалфея, 10 г тысячелистника, 10 г коры дуба следует запарить кипятком и настаивать 20 мин. Продолжительность воздействия компресса — 15 мин. Полезны и маски для кожи: 2 столовые ложки творога, 1 чайная ложка оливкового масла, 2 столовые ложки сметаны, 50 г фруктового сока взбить в миксере, полученную массу нанести на шею и грудь равномерным слоем. Через 20 мин. смыть теплым отваром ромашки. Рекомендуется применять обычный и акупрессурный массажи.

Атлетические упражнения выполняются в умеренном темпе, амплитуда максимальная (если нет других рекомендаций), вес должен соответствовать вашим возможностям.

Упражнения без отягощений:

1. Различные формы отжиманий: от стены, от края стола, гимнастической скамьи, от пола, от подлокотников кресла, спинки стульев, параллельных брусьев. Хват в основном широкий, но периодически включать средний и узкий. Можно включать время от времени статический момент в различных фазах. Стилль, техника и дозировка определяются уровнем подготовленности
2. Руки перед грудью чуть согнуты, ладони сомкнуты. 1 Равномерное давление ладоней навстречу друг другу. Статическую позу держать 5—15 сек.

Упражнения с тренажером «Роллер» и резиновыми амортизаторами.

После разминки различные формы «раскатываний» с роллером и сведения рук с сопротивлением резиновых амортизаторов под разными углами.

Эти упражнения носят вводный, подготовительный характер. Далее предлагаются собственно атлетические тренировки.

Упражнения с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах.

Тренировки проводить в свободной, не стесняющей тело спортивной одежде (без бюстгалтера!). Вес отягощений, дозировка, амплитуда увеличиваются постепенно, чтобы предотвратить растяжения связок, мышц, кожи. Перед тренировкой обязательна разминка.

1. Жим штанги лежа горизонтально. Хват широкий, темп медленный, плавный, локти в плоскости грифа, опускать гриф на грудину.
2. То же средним хватом, в исходном положении локти согнуты и прижаты к туловищу, опускать гриф под грудь (к солнечному сплетению).
3. То же узким хватом. Гриф под грудью.
4. То же сидя с опорой на наклонную спинку, (45—60°). Хват от широкого» до узкого. Локти в плоскости грифа, жим вертикально. Темп медленный.
5. То же лежа на наклонной скамье головой вниз, (25—30°). Темп средний.

6. Жим гантелей лежа горизонтально. Ладони внутрь. Темп средний.
7. То же на наклонной скамье головой вверх. Темп медленный.
8. Разводка рук с гантелями перед грудью лежа на спине горизонтально. Темп медленный и средний, руки чуть согнуты в локтях, ладони внутрь.
9. То же на наклонной скамье головой вверх.
10. То же головой вниз.
11. То же на блочных устройствах лежа горизонтально. Сводить руки до касания рукоятей друг с другом или продолжать движение «накрест» до предела. Темп медленный, плавный, отягощение не форсировать.
12. То же на наклонной доске головой вверх.
13. То же головой вниз.
14. «Циркуляция». Лежа спиной на горизонтальной лавке, руки с гантелями опустить за голову, по дуге, в плоскости тела перенести к бедрам. Вес умеренный. Возвращать гантели за голову можно тем же путем или по дуге, перпендикулярной плоскости тела, через верх (пуловер от бедер).
15. «Обратная циркуляция». То же, но начинать от бедер, гантели перед грудью поднимать из-за головы.
16. Пуловер с согнутыми руками, лежа горизонтально вдоль лавки.
17. То же поперек лавки, опора на полусогнутые ноги и лопатки.
18. Сведение рук на верхних блоках стоя в наклоне, до касания ладоней или «накрест». Можно выполнять правой и левой рукой попеременно.
19. Стоя в наклоне, согнуть руку с гантелью к противоположному плечу, локоть к животу. Темп медленный, выполнять попеременно правой и левой руками.
20. Сведение рук на тренажере сидя. Согнутые руки упираются в приводные рычаги. Темп медленный.
21. Пуловер на тренажере.
22. Стоя под верхним блоком (можно на коленях), руки выпрямлены вверх, тяга рукояти блока вниз по дуге к бедрам.
23. Отжимание от пола широким хватом, отягощение на спине.
24. Отжимание на параллельных брусьях, можно с помощью ног. Ладони внутрь, амплитуда максимальная.

Все упражнения необходимо согласовывать с дыханием — вдох на фазе, расширяющей грудь, выдох на сужающей. Активно форсировать увеличение весов можно в жимовых упражнениях со штангой и гантелями, отжиманиях, меньше в растягивающих — разводах и пуловерах, еще меньше на блоках. Автоматически определяется и стиль — мощный, читинговый более приемлем для жимов, отжиманий, менее — для развонок и пуловеров, еще менее — для работы на блочных устройствах, на которых лучше применять строгий стиль.

Предлагаемые ниже комплексы включают достаточно много упражнений, это не значит, что вы должны выполнять их все в каждой тренировке. Обычно занятие включает 1—2 упражнения на массу (жимы, отжимания), 2—3 формирующих (разводки, пуловеры), 2—3 шлифующих (блоки).

Комплекс 1 — для конусообразной груди. Дозировка жимовых упражнений—3—6X8—10, растягивающих 2—5X10—12, блочных— 1—4X12—15.

Упражнения по списку: 1, 8, 14, 4, 16, 24, 18, 20, 5, 10.

Комплекс 2 — для раскосой груди. Дозировка та же. Упражнения: 2, 6, 3, 16, 4а, 11, 19, 20, 9, 21.

4-а — модификация техники упражнения; в исходном положении руки согнуты, локти прижаты к туловищу

Комплекс 3 — для полой (провисшей) груди. Дозировка та же. Упражнения: 4а 7, 17, 21, 10, 11, 5, 5а, 9, 3, 22, 20, 23. 5а — жим лежа на наклонной плоскости вниз головой с гантелями.

Комплекс 4 — для шарообразной (полной) груди. Дозировка жимовых упражнений 2—4X15—20, растягивающих — 3—5X15—25, блочных — 2—4X15—25. Упражнения: 1, 8, 15, 4, 9, 24, 5, 11, 20, 21.

Комплекс 5 — для маленькой груди. Дозировка жимовых упражнений— 4—6x6—8, растягивающих — 2—4X6—8, блочных— 1—3X X8—10. Упражнения: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 14, 20, 21, 23, 24.

Пресс, талия. Многие женщины, занимающиеся атлетизмом, убедились в благоприятном воздействии занятий с отягощениями, что дает возможность формирования красивого тела, повышения функциональных возможностей организма, улучшения самочувствия. С другой стороны, очевидно, что сугубо атлетическая тренировка, целью которой в основном является развитие мышечной массы, формы и рельефа, не совсем приемлема для женщин в чистом виде.

Поэтому, как показывает опыт, оптимальным подходом в формировании талии для женщин является аэробно-динамическая тренировка. Сочетание амплитудных движений без отягощения и интенсивное работы атлетического направления способствует приобретению необходимого тонуса, избавляет от жировых отложений, оттачивает фигуру, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Несколько советов: подбирайте простые и приятные упражнения; следите за техникой; применяйте разный темп, вес отягощений увеличивайте постепенно, интенсивность тоже, что предохранит вас не только от травм и перетренировки, но и от растяжения кожи; комплекс должен охватывать все основные группы мышц; время упражнения — 40—60 сек., перерывы — 45—90 сек., количество повторений и подходов 1—3X 10—25.

Тренировка должна быть интенсивной и плотной. Общее время тренировки 45—50 мин. Продолжительность выбранного комплекса 30—45 дней, после чего он частично модифицируется или полностью обновляется.

Большое значение имеет разминка, проводимая в течение 5—10 мин. и состоящая из гимнастических упражнений на все группы мышц с акцентом на мышцы брюшного пресса и талии. Помните: короткая, интенсивная тренировка не только сохранит ваше время, но и даст отличные результаты в плане «сжигания» жировой прослойки и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Комплекс 1. Для начинающих.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки скрещены перед грудью. Вращение туловища. Темп средний, выполнение ритмичное, амплитуда максимальная. «Округляет» талию.
2. «Сверхразгибание» на римской лавочке животом вниз, опора под бедрами,

- стопы закреплены, разгибание назад-вверх. Развивает мышцы нижней части спины, растягивает пресс.
3. Подъем туловища лежа на спине горизонтально, ноги чуть согнуты и закреплены, руки на затылке. Для верхней части брюшного пресса.
 4. Подтягивание коленей к груди в висе на шведской стенке. Для нижней части пресса.
 5. Вращение туловища стоя в наклоне с гимнастической палкой на плечах. Развивает заднюю часть косых мышц талии.
 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, скрещены под тазом. Прямые ноги подняты под углом, скрестные движения, носки оттянуты — «ножницы». Для нижней части пресса.
 7. Вращение туловища сидя, гриф на плечах. Для косых мышц.
 8. Лежа на спине, согнутые в коленях ноги подняты, голени на возвышении. Подъем туловища с фиксацией (2 сек.) верхней позы. Для пресса.
 9. Сидя на голеностопе, перенос таза влево-вправо до касания бедрами пола. Комплексное воздействие на мышцы спины, талии, пресса. Очерчивает переход талия — бедра.
 10. Прыжки со скакалкой до утомления. Общее тонизирующее воздействие.

Комплекс 2. Для совершенствующихся.

1. Лежа на спине, попеременное сгибание ног и встречный подъем туловища до касания локтем разноименного колена.
2. Упражнение 9 комплекса 1.
3. Подъем туловища на наклонной скамье до касания грудью бедер. Руки за головой или вдоль туловища.
4. В висе на шведской стенке одновременное подтягивание коленей к животу, отведение вправо-влево, опускание.
5. Сидя на полу, ноги широко разведены и выпрямлены. Вращение туловища с попеременным касанием ладонью носка разноименной ноги. Темп быстрый, амплитуда максимальная.
6. Подъем ног на наклонной скамье.
7. Упражнение 7 комплекса 1. Вес увеличен.
8. «Складка». Одновременный подъем ног и туловища навстречу друг другу из положения лежа. Модификация: «сжигание» — то же движение из положения сидя на краю лавки.
9. Упражнение 5 комплекса 1.
10. Скакалка.

Комплекс 3. Предсоревновательная программа.

1. Наклоны вперед с тягой через верхний блок до касания грудью коленей. Стоя спиной к блоку, рукоять на плечах удерживается руками. Таз зафиксирован. В конечной фазе фиксация позы 2—3 сек.
2. То же, но стоя лицом к блоку, рукоять в руках, выпрямленных вперед, до касания руками ног. На протяжении всего упражнения между руками и туловищем прямой угол.
3. Подъем туловища на наклонной скамье с поворотами до касания локтем

- разноименного колена. Отягощение за головой.
4. Подъем ног в висе на перекладине до касания носками перекладины справа и слева от рук.
 5. Упражнение 4 комплекса 2.
 6. Наклоны в стороны с грифом на плечах.
 7. «Сжигание». Модифицированное упражнение 8 комплекса 2.
 8. Упражнение 5 комплекса 1. Вес увеличен.

Наряду со специализированной тренировкой следует помнить, что мышцы брюшного пресса и талии нужно тренировать всегда, независимо от остальной тренировочной программы. Тренировки могут проходить в рамках общих атлетических занятий в форме блоков-комплексов в начале занятия (принцип приоритета), в конце (принцип обратного приоритета), в форме подходов между остальными упражнениями (принцип «вложенных» подходов) или отдельно.

Минимальная дозировка в тренировке этих мышечных групп — 3 раза в неделю с достаточной нагрузкой; менее частые или менее интенсивные тренировки ожидаемого результата не дадут.

Мышцы брюшного пресса и талии необходимо тренировать не только исходя из эстетических соображений, но и (а может, и прежде всего) исходя из соображений физиологии, сохранения здоровья и жизненного тонуса. Эти мышцы необходимы для придания телу правильной осанки, удержания его в вертикальном положении. Слаборазвитые мышцы способствуют увеличению живота, его отвисанию, создавая дополнительную нагрузку на позвоночник. Хорошо развитые мышцы пресса (особенно нижней его части) облегчают роды, предохраняют от болей в позвоночнике.

Для повышения эффективности упражнений при «расплавлении» излишних жировых отложений область талии и таза можно заворачивать в полиэтилен, надевая сверху теплый спортивный костюм. Однако такой метод увеличивает нагрузку на сердце. Кроме того, нужно остерегаться переохлаждения и сквозняков.

Область талии и живот — малоподвижная часть тела, где могут скапливаться жировые отложения. Для того, чтобы отработать талию и постоянно держать ее в хорошей форме, необходимы постоянные тренировочные нагрузки. Эстетически талия соотносится взглядом с бюстом и бедрами, поэтому чем она тоньше, подобранней и плотней, тем «выгоднее» это соотношение.

Ягодичные мышцы и мышцы бедра. Пожалуй, никого не нужно убеждать в том, что бедра и ягодичные — один из информативных «тест-показателей» возраста женщины и ее спортивной формы. Чрезмерное накопление жировых отложений в этой области неблагоприятно отражается на внешнем виде. Красивое сложение и красивая форма ног, таза и талии — не только дар природы, но и свидетельство заботы о своем здоровье, влияния активного образа жизни, при котором можно и нужно найти время для систематических занятий.

Первое, к чему прибегают женщины, имеющие излишние жировые отложения, — это диета. По-видимому, психологически легче заставить себя чего-то не делать (не есть), чем что-то делать (упражняться). Конечно, правильно подобранная диета является одним из важнейших элементов гигиенического аспекта здорового образа жизни, но ощутимый результат она приносит только в

совокупности с регулярными и рациональными тренировками.

Следует знать, что даже самая жесткая диета (менее 1000 кал/сут) без тренировки вряд ли даст ожидаемый результат. А вероятность нежелательных изменений во внешности и катастрофических в состоянии здоровья организма велика. Так, возможны потеря мышечной массы, которой у женщин никогда не бывает с избытком, изменение формы тела, состояния кожи.

К вопросу красивого сложения в сочетании с хорошим здоровьем нужно подходить комплексно. Основные меры: хорошо сбалансированная диета; атлетические тренировки; упражнения циклического характера (бег, плавание, велосипед); массаж и самомассаж; сауна и другие медико-биологические средства восстановления.

Начинать тренировки можно с простых гимнастических упражнений с акцентом на мышцы бедер, голени, таза, пресса.

Комплекс 1. Гимнастический.

1. Ноги на ширине плеч, стопы развернуты наружу. Приседания максимально глубокие на пальцах. Руки упираются в бедра или на пояс. Темп зависит от задач. Для наружной части разгибателей ног.
2. Попеременный подъем на ступеньку правой и левой ногой.
3. Попеременные глубокие выпады. Руки на пояс.
4. «Велосипед». Лежа на спине, руки под тазом, имитация вращения педалей.
5. б. Попеременный подъем прямых ног назад-вверх лежа на животе.
6. То же из положения стоя на коленях с упором руками в пол.
7. Лежа на спине, ноги согнуты. Разведение бедер до касания пола и сведение их вместе.

Комплекс 2. Атлетический.

1. Глубокие выпады вперед и в стороны попеременно. Штанга на плечах.
2. Глубокие приседания со штангой на плечах. Ноги на ширине плеч, под пятками брусок 3—5 см. Подъем завершать выходом на носки. Носки параллельно, внутрь, наружу.
3. Сидя на полу, руки в упоре за спиной, ноги подняты под прямым углом. Сведение и разведение ног — «ножницы».
4. Глубокие наклоны стоя с прямыми ногами. Штанга на плечах или в опущенных руках.
5. Подъем на ноги из положения «турецкого седа».
6. Стоя у шведской стенки, выполнять махи прямой ногой вперед-вверх, назад и в стороны до отказа. Опорная нога прямая. На голень можно крепить отягощения (например, манжеты с дробью).
7. Сгибание ног на тренажере. Дозировка упражнений 1—5х10—30.

Голень. Принципы тренировки мышц голени для мужчин и женщин отличаются мало. Выделение икр в женском туризме обусловлено их эстетической ролью.

Все мышцы голени работают во время сгибания и разгибания стопы, при ходьбе, беге, подъеме по лестнице. Они постоянно находятся под нагрузкой, выполняя в течение дня тысячи движений. Интенсивность этой работы и амплитуда движений достаточны для обеспечения их функций, но недостаточны для развития

массы и формы.

Таким образом, необходима специальная тренировка с отягощением с хорошей (максимальной) амплитудой и интенсивной проработкой. Стопа в большинстве упражнений располагается на бруске до 5 см, носки параллельно, внутрь, наружу, отягощения на плечах (штанга) или в опущенных руках (гантели). Очень полезны упражнения в положении сидя (отягощения на коленях) и на тренажерах. Эффективен принцип качественного напряжения с фиксацией (2—3 сек.) позы в фазе максимального напряжения.

Комплекс 1. Для начинающих.

1. Подъем на носках стоя на краю бруска, штанга на плечах.
2. То же стоя в метре от стены, упор руками, отягощение на поясе.
3. Подъем по лестнице с партнером на плечах, опорная нога поднимается на носок.
4. Стоя или сидя, подтягивание пальцев на себя, фиксируя статическую позу.
5. Прыжки вверх, в длину, в глубину с максимальной работой голеностопа.

Комплекс 2. Для совершенствующихся.

1. То же, что и упражнение 1 предыдущего комплекса, но отягощение больше, фиксация статической позы.
2. То же попеременно на каждой ноге. Гантель в опущенной одноименной руке.
3. То же в положении стоя в наклоне, руки в упоре о край лавки, отягощение (партнер) на крестце.
4. То же сидя, отягощения на коленях.
5. То же на тренажере, рычаги приводной части на плечах (стоя) или на коленях (сидя).
6. Упражнение 4 комплекса 1, но на носках отягощение.
7. Подтягивание тела движением голеностопа из положения лежа на наклонной доске головой вниз, носки закреплены лямкой.

Комплекс 1 выполняется в дозировке 1—3X10—15, комплекс 2—4—6X 15—20. Полезны циклические упражнения с акцентом на мышцы голени, например бег по пляжу. Хороший эффект дает использование прогрессивных методов, в частности суперсетной тренировки.

СИЛА СИЛЬНЫХ

СИЛОВАЯ ПРОГРАММА В АТЛЕТЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ

Пластический культуризм и силовое троеборье — принципиально разные виды спорта. Каждый из них имеет свои цели, задачи, системы и методы. Такая точка зрения представляется обоснованной. Действительно, на определенном этапе каждый атлет выбирает: либо основное внимание уделять формированию мощной, рельефной мышечной массы с тонкой проработкой всех деталей и выступлению в позировании, либо ориентироваться на достижение максимальных силовых показателей.

Вместе с тем эти направления не исключают друг друга. Троеборцы в качестве «бесплатного приложения» к силе приобретают, как правило, могучую фигуру, пусть не всегда достаточно проработанную, зато мощную, а опытные культуристы отличаются завидной силой. Существуют и «совместители» — атлеты, достигающие высоких результатов и в том, и в другом виде спорта (Франко Коломбо, например).

Советские специалисты по атлетизму Л. Остапенко и В. Шубов считают необходимым периодически включать тренировки по силовой программе в тренировочный процесс культуристов. По их мнению, необходимость силового курса вытекает из принципа вариативности тренировок. Сосредоточение нагрузки в течение некоторого времени на крупных мышечных группах повышает их силу и плотность, делает более «внушительными». Нервная система отдыхает от многих привычных, а зачастую и наскучивших упражнений. Происходит подключение резервных энергетических мощностей. Кроме того, силовая прикидка, проверка своих возможностей дает хороший эмоциональный заряд. Силовой курс, как правило, завершающийся соревнованиями, позволяет атлету с большей энергией приступить к последующим тренировкам.

В целом эта концепция представляется нам верной. Сомнение вызывает лишь однозначная привязка силового курса к пику спортивной формы. Для троеборцев это верно, но там силовые курсы (отличающиеся друг от друга по разным периодам тренировочного процесса) составляют основное содержание занятий в принципе. Что же касается культуристов, то для них понятие «пик формы» имеет совсем другое содержание и силовой курс целесообразно использовать скорее в подготовительном периоде, нежели в соревновательном.

Перейдем к изложению предлагаемой программы. В нее включаются упражнения, которые «тестируют» развитие основных групп мышц: плечевого пояса и рук, туловища, ног. Это жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая («мертвая») тяга до выпрямления ног и спины, приседания со штангой на плечах. Соревнования могут проводиться как в двоеборье (юниоры исключают тягу), так и в троеборье.

Структура силового курса: тщательная разминка; основная часть — конкурсные движения, их элементы и подсобные, развивающие основные мышечные группы, задействованные в этих движениях (жим на наклонной скамье, отжимание на брусьях, тяга с подставок, полуприсед, жим ногами и пр.); дополнительные упражнения, отличающиеся по структуре от соревновательных, но направленные на развитие тех же мышечных групп (разводка с гантелями лежа, упражнения для трицепсов на блоке, наклоны со штангой на плечах, разгибание ног на станке и пр.); обще-развивающие атлетические упражнения в основном для других мышц (подъем штанги или гантелей на бицепс, подтягивание на перекладине, тяга в наклоне, сгибание ног на станке, подъем на носки и пр.), доля которых значительно уступает соревновательным, подсобным и дополнительным, особую группу составляя упражнения для пресса.

Каждый из периодов тренировки рекомендуется строить на базе мезоциклов. Для тренинга в силовом троеборье целесообразны четырехнедельные циклы, в общем случае совпадающие с календарными месяцами. Основной принцип цикла

— постепенное повышение объема нагрузки в первые три недели и дозированное снижение в четвертой. Эта динамика повторяется и в последующих циклах. Общая тенденция отражает возрастание объемов в соответствии с ростом силовых показателей атлета. Интенсивность также имеет общую тенденцию к повышению. Характер ее изменений будет анализироваться в каждом периоде.

Подготовительный период характеризуется акцентированной работой над мышечными группами, участвующими в основных силовых движениях, с особым упором на отстающие группы мышц. Это—укрепление суставов, связок и сухожилий; увеличение общей массы мышечной ткани: общефизическая нагрузка циклического характера (бег, плавание, лыжи, велосипед и пр.). Практически это то, чем занимаются атлеты в течение года (особенно в период работы «на массу»). Базовые принципы здесь очень похожи, но с акцентом на соревновательные дисциплины. Продолжительность периода — от 4 до 12 недель.

Вес отягощений в соревновательных упражнениях 70— 80% от максимума, в остальных — диктуется видом и назначением упражнения. Тренировки проводятся в умеренном темпе, с относительно большим (6—12) числом повторений. Основной метод—работа с постоянным весом, в двух-трех упражнениях (как правило, соревновательных) возможно применение пологой пирамиды. В этом случае вес возрастает, а число повторений снижается.

Основной период подразделяется на две фазы: предсоревновательную (8—4 недели до соревнований) и соревновательную (4—1 недели).

В предсоревновательной фазе интенсивность постепенно повышается, а в конце ее — стабилизируется. Происходит некоторое «ужесточение» тренировок. Чаще используются крутые пирамиды (4—10 повторений). Стиль упражнений мощный, читинговый, динамичный. Темп их растет, набор постепенно сводится к базовым — соревновательным и наиболее необходимым подсобным и дополнительным упражнениям; доля общеразвивающих атлетических упражнений и циклической работы снижается.

Распределение нагрузки в соревновательных упражнениях: жим лежа — 1X10, 1X8, 1X6, 1X4, 2X8. Приседания — 1X10, 1X8, 1X4, 1X2, 2X6. Тяга — 1X10 1x4 2X2.

Разумеется, предложенное распределение приблизительно. В частности, опытные атлеты могут применять еще более крутые пирамиды с основной нагрузкой на высоких тренировочных весах. Для лиц старшего возраста, для которых особо важна разминка, ее удельный вес может возрастать.

В каждом из последующих подходов вес повышается индивидуально, но последние 1—2 повторений должны выполняться с предельным усилием. Возможно использование прогрессивных методов и принципов (толчок, читинг, вынужденные повторения и т.д.).

В недельном цикле 3 тренировки с обязательным днем отдыха между ними и двумя днями в конце цикла. Распределение соревновательных упражнений в недельном цикле может быть очень разным:

а) в каждом занятии можно выполнять все три соревновательных упражнения;

б) в одном занятии — два из них, например жим-тяги, жим-приседания, тяга-

приседания, нагрузка в каждом отдельном упражнении возрастает, но перерывы между ними и возможности восстановления увеличиваются;

в) дальнейшее развитие этого принципа позволяет тренировать на каждом занятии всего одно соревновательное упражнение, естественно, в сочетании с подсобными и дополнительными; возможно и иное распределение соревновательных упражнений, обусловленное индивидуальными особенностями атлета (например, возможность снизить нагрузку в упражнении, далеко обогнавшем остальные или, наоборот, подтянуть отстающие).

Варианты б) и в) чаще используют лица старших возрастов. Если ваши индивидуальные восстановительные свойства, образ жизни (возможность полноценно отдыхать) дают возможность тренироваться чаще, можно применять 4-дневную схему тренинга с использованием системы «сплит». Распределение упражнений в тренировках здесь может варьировать еще шире. Следует, как правило, избегать повторения в двух следующих друг за другом без перерыва тренировочных дней одного и того же упражнения. Если же это происходит, режим и дозировка их должны отличаться. Популярными вариантами распределения являются: 1-й день — жим-приседание, 2-й — тяга-дополнительные упражнения; 3-й и 4-й повторяют 1-й и 2-й; 1-й и 3-й день — жим-тяга-приседания; 2-й и 4-й — дополнительные упражнения и т.д. Особой популярностью среди американских атлетов 70-х годов (особенно представителей тяжелых весовых категорий) пользовалась оригинальная схема, позаимствованная у штангистов. Каждый из трех тренировочных дней посвящался мощному, объемному тренингу одного из соревновательных упражнений при умеренной интенсивности, дополненному подсобными упражнениями, а на четвертый день выполнялись все три соревновательных упражнения с высокой интенсивностью, малым объемом и без дополнений.

Серьезной проблемой является сочетание соревновательных упражнений с подсобными и дополнительными. Единых рекомендаций здесь нет. Одни атлеты, приводя серьезные доводы, предпочитают сочетать однотипные упражнения (например, приседания + дополнительные для приседаний, жим + дополнение для жима и т.д.). Другие на основании не менее серьезных доводов сводят в тренировке разнонаправленные упражнения (например, жим-приседания + дополнение для тяги, жим — тяга + дополнение для приседаний, тяга-приседания+дополнение для жима и т.д.). В первом случае акцентируется возможность глубокой и мощной проработки тренируемых мышц, автоматического регулирования волнообразной variability нагрузки по тренировочным дням за счет того, что средние веса в тягах, приседаниях и дополнительных упражнениях этого направления выше, чем аналогичные в жиме. Во втором в качестве достоинств метода приводятся противоположные доводы: выравнивание тренировочных объемов и интенсивности, возможность переключения работы на разные группы мышц.

По-видимому, эту проблему следует решать индивидуально, в зависимости от склонностей и особенностей организма.

Набор дополнительных и подсобных упражнений в тренировке не должен быть очень большим. Массированное сведение тренировочной нагрузки на основных направлениях — ключ силовой программы. Оптимальным режимом

работы является выполнение 2—4 подходов по 6—8 повторений в каждом из упражнений.

Выбор упражнений, весов, количество подходов и повторений должны способствовать улучшению общей спортивной формы и в то же время преодолению «мертвых точек» в выполнении соревновательных упражнений.

К наиболее популярным упражнениям относятся:

1. Жим лежа узким или широким хватом. 2. Жим на наклонной скамье. 3. Жим за головой стоя или сидя. 4. Французский жим лежа или разгибание рук на блоке. 5. Разводка гантелей лежа. 6. Полуприседы со штангой на плечах 7. Жим ногами. 8. Тяга с плинтов. 9. Наклоны со штангой на плечах.

Некоторые атлеты включают в тренировки подтягивание на перекладине, тягу в наклоне, подъем штанги на бицепс обратным хватом и т. д.

Не стоит увлекаться количеством дополнительных и подсобных упражнений, но не следует забывать о тренировке брюшного пресса!

Главным содержанием **соревновательной** фазы являются сами соревнования или прикидка, а тренинг направлен на удержание достигнутого «пика» результативности. Вес отягощений колеблется от 85 до 100% от максимума.

За месяц до соревнований следует: сочетать полные «пирамиды» со щадящей работой на малых весах и полной отдачей на околопредельных; использовать форсированные режимы работы, включать в соревновательные упражнения усложненные варианты (жим от мертвой точки, вставание из приседа без отдачи с остановкой, тягу с плинтов и т.д.); минимум раз в неделю фиксировать веса, близкие к предельным, или пытаться преодолеть запредельные, создавая соревновательную психологическую обстановку, внутренне настраивая себя на преодоление рекордного для вас веса. Очень важно тщательно разминаться, чисто и осторожно выполнять упражнения, избегать травм.

Следует использовать соревновательную технику, обращать внимание не только на общее выполнение упражнений, но и на их тончайшие нюансы. С одной стороны, это позволит достичь более высоких результатов, с другой уберезет от травм.

Джеф Макгрудер — рекордсмен мира в жиме лежа в категории до 110 кг, побывавший в нашей стране летом 1988 г. с командой силовых троеборцев США, наряду с общей высокой оценкой силы наших спортсменов отметил недостатки в их технической подготовке. По его мнению, в приседаниях они не включают приводящие мышцы, бицепсы бедер и седалищные мышцы. В жиме лежа наши атлеты зачастую не умеют в полной мере согласовать работу всех мышц, в лучшем случае полагаясь на трицепсы, дельты и грудь, но не используют для начального импульса при отрыве штанги боковых частей широчайших мышц. Выполнение тяги технически несовершенно, что может быть причиной травм. Слишком буквально понимая выражение «тяга спиной», атлеты не используют силу ног, роль которых в этом упражнении очень велика, особенно в начальной фазе. Учитывать эти замечания, безусловно, необходимо.

С 4-й по 1-ю неделю до соревнований вводится щадящий режим тренировок. Это касается отягощений, количества подходов, повторений и пр. Главное— обеспечить выход на предельные веса в последних подходах. В этот период

необходимо определить свой максимум в каждом соревновательном упражнении с учетом результата, который вы намерены показать на соревнованиях. В зависимости от этого производится расчет тренировочных нагрузок. Примерная схема: 1. Жим лежа — 70% X 6,75 X 6, 90% X 4, 95 % X 2, 100 % X1,2. Приседание — 50 % X10, 70 % X 6-75%X5, 80 %X4, 85 %X3, 90% X 2,100 %X1. 3. Тяга — 50 % X 10, 70% X6, 80 % X4, 90 % X2, 100 % X1.

Распределение упражнений между и внутри тренировочных дней индивидуально. Следует учитывать положительный перенос эффекта соревновательных и подсобных упражнений между тягой и приседаниями и отрицательную их зависимость от жима лежа.

Если в предсоревновательной фазе дополнительные упражнения обязательны (или, во всяком случае, крайне желательны), то в соревновательной следует ориентироваться на субъективные ощущения. Иными словами, эти упражнения не должны вас утомлять, забирать тренировочную энергию. Они не являются самоцелью, не имеют самостоятельной задачи, а, напротив, должны способствовать достижению максимального результата в каждом из конкурсных движений. Таким образом, их необходимость и дозировка, в случае необходимости, определяются индивидуально.

В последнюю предсоревновательную неделю проводятся 1—2 восстановительные легкие тренировки (по аналогии с подготовительным или переходным периодами). Примерно за 4—5 дней до соревнований (срок этот индивидуален в тяжелых весовых категориях он больше, в легких — меньше) не рекомендуется тренироваться с целью обеспечения супервосстановления организма.

Исходя из своего опыта и субъективных восприятий, следует так строить занятия, чтобы довести их до высшего уровня интенсивности. На каждом из занятий надо концентрировать физические и психические усилия на фиксации максимального результата в одной из конкурсных дисциплин, но руководствоваться при этом не жесткой схемой, а собственным состоянием, настроением, возможностями. Если чувствуется усталость, ощущается недомогание (не болезнь!) — проведите облегченную тренировку. В конце каждого занятия целесообразно прорабатывать мышцы брюшного пресса как компенсацию нагрузки на спину при тягах и приседаниях.

Перерывы между подходами в предсоревновательной фазе должны обеспечивать восстановление для преодоления большого веса в очередном подходе. Практически это означает паузу в 2—3 минуты. В соревновательной фазе (особенно при подходе к максимальным весам) надо еще больше ориентироваться на свои ощущения, контролируя психологическую и физическую настроенность на возрастающее сопротивление и его преодоление. Пауза возрастает до 5 минут.

Переходной период — это период активного отдыха. В первые 2 недели атлетические занятия исключаются и заменяются гимнастикой, туризмом, прогулками, любимыми видами циклических упражнений, спортивными играми. Затем в течение двух недель — легкий и разносторонний атлетический тренинг 2—3 раза в неделю с акцентом на отстающие группы мышц. Объем и интенсивность занятий снижаются, основное внимание обращается на восстановление и обновление сил, укрепление здоровья.

Во все периоды тренировок питание должно содержать достаточное количество белков, простых углеводов, витаминов (С, Е, группы В) с добавлением аминокислот (метионина, глютаминовой кислоты). Такковы основные направления включения силовой программы в атлетические тренировки культуристов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ

Наиболее эффективное средство предотвращения травм — правильное выполнение упражнений.

Некоторые важные нюансы атлетической техники выполнения упражнений, предупреждающие травмы и одновременно обеспечивающие отличные результаты, содержательно анализирует известный советский атлет В. Богданович. Примем его советы за основу, дополнив их некоторыми рекомендациями Ф. Л. Доленко.

Приседание. Весьма «травмоопасное» упражнение. При правильной технике гриф штанги лежит не на шее, а на верхней части трапецевидных мышц. (Не опускать ниже, за дельтовидные мышцы, как при «лифтинговых» или тяжелоатлетических приседаниях!) Подбородок поднят, плечи развернуты, грудь подана вперед, спина чуть прогнута. Самый ответственный момент — подъем. Разгибая колени, следует контролировать положение спины. Ни в коем случае не отводить таз назад — вверх. В этом случае штанга опасно гнет позвоночник, нагрузка перераспределяется с мышц бедер на ягодицы. Центр тяжести при правильной технике выполнения этого упражнения должен проецироваться на пятки. Если вы почувствовали нагрузку на носки, упражнение выполнено неверно.

При использовании значительных весов в приседаниях с весом на плечах нижняя часть позвоночника попадает в условия, близкие к тем, которые создаются при тяге. Вовремя приседаний не следует сгибать спину и расслаблять ее мышцы, особенно в фазе подъема.

Глубина приседания зависит от подвижности суставов. Достаточная амплитуда дает возможность сесть буквально на пятки, дефицит подвижности иногда позволяет выполнить лишь полуприсед. Естественно, максимальная нагрузка при этом падает на коленный сустав. Особенно он реагирует на резкое опускание в крайнее нижнее положение. В этом случае может произойти чрезмерное сгибание, перенапрягающее связки и вдавливающее коленную чашечку в углубление между мышечками бедренной кости. Нагрузка приобретает ударный характер, что плохо отражается на состоянии суставных хрящей. Чтобы этого не произошло, приседание должно носить характер плавного опускания. Такое движение требует уступающей работы мышц бедра, что само по себе полезно для силовой тренировки. Помимо случаев, обусловленных спецификой спортивной подготовки, не следует стремиться к предельно низкому приседанию. В этом положении почти все напряжение мышц, разгибающих колено, уходит на деформацию коленного сустава.

При приседаниях (особенно многократных) очень опасно сведение коленей, при котором сильно напрягается внутренняя боковая связка коленного сустава. Приседания с большим весом вызывают сильные боли в местах прикрепления этой связки на голени, реже — на бедренной кости. Перенапряжение связки может дать о себе знать не сразу, а через несколько часов или даже суток.

Профилактика уплощения стопы — важная проблема. В тренировку следует

включать упражнения на ходьбу и поднимание на носках, всевозможные прыжки. Их можно выполнять с небольшим весом на плечах. Помимо этого важны полные сгибания и разгибания стопы без нагрузки (сидя или лежа). Регулярное выполнение таких профилактических упражнений в сочетании с беговой тренировкой способствует сохранению и даже увеличению свода стопы.

Тяги. Различные формы тяги и подъема штанги на грудь — популярные упражнения широкого профиля, в выполнении которых принимают участие все крупные мышцы тела, а особенно разгибатели спины. В стартовом положении и в процессе выполнения упражнения спина должна быть прямой или слегка прогнутой. Мышцы ее, напрягаясь в этом положении, предотвращают натяжение связок позвоночника, которые могут повредиться даже при однократной тяге с большим весом и согнутой спиной. Между подходами и по окончании упражнения полезны и приятны свободные наклоны, прогибания, вращения туловища, расслабленные висы на перекладине.

Другим важным условием правильного выполнения тяги является плавное (даже при быстром темпе) нарастание усилий. «Дерганье» веса часто приводит к тому, что мышцы плеча и предплечья не успевают полностью включиться в действие, это ведет к перенапряжению связок в суставах рук. Особенно уязвим плечевой сустав, где суставные поверхности удерживаются в контакте почти исключительно за счет окружающих сустав мышц.

Толчковая тяга с помощью ног, как и становая с прямыми ногами (упражнения достаточно простые и мощные), допускают использование значительных весов, но требуют соблюдения определенных правил. Спину следует держать слегка прогнутой. Ноги в общем случае на ширине плеч. В конечном положении спина выпрямлена полностью, лопатки сведены. Руки пассивно удерживают штангу. Работают в основном мышцы спины — от длинных разгибателей до трапециевидных. Попытка использовать в тяге сгибатели рук или мышцы предплечья является характерной ошибкой новичков.

Жимы. Жим двумя руками хорошо развивает силу рук и плечевого пояса. Но при выполнении его в стойке с большими весами неминуемо возникает перегрузка позвоночника, особенно в поясничном отделе. Сила сжатия не распределяется на всю площадь межпозвоночных дисков, а сплющивает преимущественно их задние края. С точки зрения предохранения позвоночника предпочтительнее выполнение жима лежа на горизонтальной или чуть наклонной доске.

Таким образом, жимы стоя и сидя применяются в тренировках с небольшими весами, а использование максимальных весов рекомендуется в положении лежа горизонтально (в наклоне) или сидя с опорой спиной на наклонную доску. В. Богданович рекомендует локти разворачивать в стороны, так как в противном случае работают не только мышцы груди, но и трицепсы. Не следует стремиться к полному выпрямлению рук (включение суставов).

Этим снижается вероятность получить травму. При жимах стоя или сидя без опоры спиной, а также при швунгах надо контролировать положение спины.

Разводки. При использовании больших весов во всех формах разводок (стоя, лежа, в наклоне) руки могут быть слегка согнуты в локтях.

Подъемы на бицепсы. Отягощение движется по дуге.

Локти фиксируются, отягощение не должно упираться в бедра, траектория движения — контролируется

Разгибания для трицепсов. При выполнении французского жима лежа и стоя локти фиксируются. При отжиманиях на брусьях и от пола разгибания на блоке возможно использование короткой амплитуды — движение выполняется лишь в той фазе, где трицепс работает изолированно. Как правило, это фаза, предшествующая полному выпрямлению рук.

Брюшной пресс. Подобные короткие движения применяются и для проработки мышц брюшного пресса. Полные движения для пресса выполняют новички. Опытные атлеты предпочитают короткие. Скажем, при подъемах туловища на наклонной скамье конечное положение атлета напоминает вопросительный знак, корпус согнут, локти за головой, подбородок прижат к груди.

ТРЕНИРОВКА В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ⁶

Тренировочный комплекс для начинающих. Первая часть программы рассчитана приблизительно на 6 месяцев. Цели: общее укрепление основных мышечных групп, разучивание и совершенствование техники соревновательных и дополнительных упражнений. Количество тренировок в неделю — 3. Примерное время одной тренировки — 90 мин.

Пн. Разминка. 1. Жим лежа (пирамида), 1X8, 1X6, 1X4, 1X3, 1x2, 1X6. 2. Разводка гантелей лежа, 4X7—8. 3. Жим стоя, 4X6—8. 4. Подъем штанги на бицепс стоя, 4X5—7. 5. Тяга рукояти блока за голову, 4X8—10. 6. Приседание со штангой на груди, 4X8—10. 7. Подъем туловища на наклонной доске, 4X 15—20.

Ср. Разминка. 1. Подъем гантелей в стороны сидя, 4X6. 2. Тяга штанги к подбородку узким хватом стоя, 4X6. 3. Отжимание от брусьев, 4X6. 4. Подъем гантелей на бицепс сидя, 4X5. 5. Тяга рукояти блока вниз трицепсами, 4X8—10. 6. «Мертвая» тяга с плинтов (гриф под коленями), 4X8—10. 7. Подтягивание на перекладине (грудью к перекладине), 4X8. 8. Подъем ног в висе на перекладине, 4X 10.

Пт. Разминка. 1. Приседание со штангой на груди (пирамида) 1X 10, 1X7, 1X5, 1X3, 1X1. 2. Тяга в наклоне, 4X8. 3. Жим лежа, 4X8. 4. Жим сидя, штанга на груди, 4X8. 5. Наклоны лежа бедрами на коне, ноги закреплены, 4X10. 6. Подъем туловища на наклонной доске с поворотами, 4X10—15.

Вторая часть тренировочной программы также рассчитана на 6 месяцев. Цели: повышение уровня абсолютной силы, подготовка к специализированной тренировке в силовом троеборье и в отдельных движениях. Количество тренировок в неделю—3. Время одного занятия —100—120 мин.

Пн. Разминка. 1. Жим лежа (пирамида), 2X10, 1X5, 1x3, 1X2, 2X1, 2X3. 2. Тяга в наклоне, 4X6. 3. Жим лежа узким хватом, 4X6. 4. Подъем гантелей на бицепс с поворотом сидя, 4X6. 5. Полуприсед со штангой на плечах, 2X6. 6. Подтягивание на перекладине подхватом (ладони к себе), 4X8. 7. Подъем туловища на наклонной доске, 4X10—15

⁶ Предлагается обобщение тренировочных программ чехословацкой и американской школ силового троеборья.

Ср. Разминка. 1. Жим сидя, штанга на груди, 4X6. 2. Подъем гантелей в стороны сидя, 4X6. 3. Разгибание рук со штангой лежа, 4x6. 4. Подъем штанги на бицепс надхватом (ладони от себя), 4X6. 5. Тяга штанги к подбородку стоя, 4X6. 6. «Мертвая» тяга, 3X6. 7. «Мертвая» тяга с плинтов, 3X6. 8. Подтягивание на перекладине широким хватом, 4X8. 9. Складка, 4X10—15.

Пт. Разминка. 1. Приседания со штангой на плечах (пирамида), 2X8, 1X5, 1X3, 2X1, 2X3. 2. Жим лежа, 2X8. 3. Тяга в наклоне, 3X8. 4. Жим на наклонной доске, 4X5. 5. Наклоны лежа бедрами на коне, 4X8. 6. Тяга рукоятки блока вниз трицепсами, 4X5. 7. «Складка», 4X10—15.

Еще один вариант программы предназначен для атлетов, приступающих к силовым тренировкам в юношеском возрасте.

Тренировка юношей в силовом троеборье. Молодые троеборцы в возрасте 16—19 лет должны тренироваться не так, как опытные спортсмены. Попытки копировать тренировки хорошо подготовленных атлетов с солидными нагрузками иногда ведут к форсированному «натаскиванию» на результат, однако фундамент его непрочен. Тренирующийся постоянно находится под угрозой травм, перетренировок и даже нежелательных изменений в деятельности сердечно-сосудистой и других систем. Основным направлением занятий начинающих должно быть гармоничное развитие всех систем организма, опорно-двигательного аппарата, создание базы для будущих тренировок и спортивных достижений.

Тренировка начинающих делится на 2 этапа: основополагающая (тип А) и начального совершенствования (тип Б). Продолжительность их определяется индивидуально, в зависимости от поставленных целей. В среднем их длительность равняется 6 месяцам для каждого.

За время одной тренировки типа А прорабатываются все основные мышечные группы, происходит уменьшение жировой прослойки. В результате сила увеличивается при сохранении собственного веса. Занятия проводятся 3 раза в неделю, упражнения выполняются в 3—5 сериях по 8—10 раз.

Тип А. 1. Жим штанги стоя с груди или из-за головы. 2. Подъем гантелей или штанги на бицепс стоя. 3. Вертикальная тяга блока трицепсами. 4. Жим гантелей на наклонной скамье. 5. Тяга рукоятки блока к груди или за голову. 6. Тяга штанги в наклоне. 7. Разгибание туловища лежа на животе. 8. Подъем туловища на умеренно наклонной плоскости.

Тренировка ног на этом этапе сводится к беговым и прыжковым упражнениям, велосипеду

Тип Б. В каждой тренировке развиваются навыки одного-двух соревновательных движений. Необходимо следить за правильной техникой, не гнаться за большим весом отягощения. Приседания выполнять со штангой, лежащей высоко, с развернутой грудью, выпрямленной спиной. Более низкое положение штанги и наклон во время приседания несколько облегчает выполнение упражнения, однако снижает нагрузку на мышцы ног.

«Мертвая» тяга тренируется 1 раз в неделю из положения с выпрямленными ногами. Основные мышечные группы, определяющие результат в жиме лежа и приседаниях, прорабатываются дважды в неделю.

Таким образом, за год занятий начинающие формируют солидную базу для

дальнейших тренировок. Наилучший недельный режим занятий для начинающих — понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота с одним днем отдыха после каждого тренировочного дня. Тренировка обеспечивает гармоническое развитие основных мышечных групп и формирование оптимальной техники соревновательных упражнений. В начале занятия выполняются динамические упражнения для развития подвижности и быстроты, в конце — для развития выносливости. Не старайтесь форсированно увеличивать тренировочные веса, стремитесь к технически правильному выполнению каждого повторения.

Пн., пт. Подъем штанги на грудь в высокую стойку, 3X8. 2. Тяга штанги к подбородку узким хватом стоя, 3X8. 3. Приседание со штангой или гирей в руках, опущенных позади тела, 6X8. 4. Жим лежа, 6X8. 5. Жим из-за головы сидя, 3X8. 6. Разгибание рук трицепсами — со штангой стоя или лежа, или на блоке, 3X8. 7. Подъем туловища на наклонной доске, 3X10—15.

Ср. 1. Подъем штанги на грудь с подседом, 3X8. 2. Полные приседания со штангой на плечах, 6x8. 3. «Мертвая» тяга, 6X8. 4. Сведение плеч со штангой в опущенных руках, 3X8. 5. Жим гантелей на наклонной скамье, 3X8. 6. Разгибание туловища лежа на животе, 3X8. 7. Наклоны в стороны с гантелью в опущенной руке, 3X10.

Тренировки совершенствующихся в силовом троеборье. Отличается от тренировки начинающих повышенным весом отягощения, сниженным числом повторений, концентрацией усилий на основных упражнениях и на коррекции индивидуальных недостатков. Она также делится на две фазы — общую и специализированную.

Общая фаза (А) предполагает использование основных упражнений культуризма, в частности их разновидностей, направленных на изолированное развитие мышц. Это жим лежа узким хватом, полуприседания, «мертвая» тяга с прямыми ногами и т.д. Длительность фазы А примерно 8 недель. Основная ее задача — подготовить организм к более тяжелым и целенаправленным нагрузкам специализированной фазы.

Пн. 1. Тяга штанги к подбородку стоя, 3X8. 2. Жим штанги из-за головы, 3X8. 3. Полуприседания штанга на плечах, 5X6—8. 4. Жим гантелей на наклонной скамье, 3X8. 5. Сведение плеч, штанга в опущенных руках, 5X6—8. 6. Подъем гантелей на бицепс, 3X8.

Ср. Силовое взятие на грудь в сед, 3X8. 2. Тяга штанги в наклоне, 3X8. 3. Жим лежа узким хватом, 5X8. 4. Приседания, штанга на груди, 5X8. 5. Наклоны, штанга на плечах, 3X8. 6. Упражнение для трицепсов (блок, штанга), 3X8. 7. Наклоны в стороны с гантелью, 3X10.

Пт. 1. Высокая тяга штанги до уровня груди, 3X8, 2. Жим лежа узким обратным хватом, 3X8. 3. Жим ногами, 3x8. 4. Сгибание ног на станке, 3X8. 5. «Мертвая» тяга с прямыми ногами, 4X6—8. 6. Жим лежа от шеи, 3X8. 7. Разгибание тела лежа на животе, 5X8—10.

Специализированная фаза (Б). Интенсивность тренировки повышается. В занятия включают соревновательные упражнения и тяжелые дополнительные. Масса тела на 5—7% превышает лучшую (соревновательную) форму. Соревновательные упражнения выполняют с небольшим числом повторений (3—5)

и тщательным контролем техники. В последнюю неделю перед соревнованиями полезен активный отдых. Некоторые атлеты вообще прекращают упражнения со штангой, некоторые упражняются до самого дня соревнований (дополнительная тренировка сведена к минимуму). В любом случае следует помнить, что атлеты легких весовых категорий восстанавливаются быстрее.

Фаза Б продолжается 5—6 недель. Основная ее цель — достижение наивысшей формы перед соревнованиями. Средство — снижение объема тренировки при повышении ее интенсивности. Основная нагрузка выполняется с отягощениями 85—95% максимума. Вспомогательные упражнения сведены к необходимому минимуму. Соревновательные упражнения следует выполнять в режиме и условиях, близких к тем, что бывают на соревнованиях, приучая себя к тяжелоатлетическому поясу страховочным бандажам на суставах, всему комплексу условных раздражителей.

Пн. Приседания в соревновательном стиле, разминочные, 2X5, то же — с основным тренировочным весом, на коленях бандажи, 2X3, 2X2. 2. Жим лежа соревновательный, 3X3, 2X2, 3X1. 3. «Мертвая» тяга в соревновательном стиле, 1X5, 1X3; то же с лямками, 3X1. 4. Различные упражнения для брюшного пресса.

Ср. 1. Подъем штанги на грудь силовой, 3X3. 2. Отжимание на брусьях, 3X5. 3. Наклоны со штангой на плечах, 3X5. 4. Жим гантелей на наклонной скамье, 3X5. 5. Жим штанги за головой, 1X5. 6. Тренировка мышц талии.

Пт. 1. Приседания соревновательные, 1X5, 1X3; то же с бандажами, вес больше, 2X2, 3X1. 2. Жим лежа соревновательный, 1X5, 2X3, 2X2. 3. «Мертвая» тяга соревновательная, 1X6, 1X4, 1X3. 4. Различные упражнения для брюшного пресса.

Важное значение имеет и третья фаза тренировки, которую называют переходной. Основная ее цель — восстановление организма. Некоторые атлеты начинают эту фазу с месячного отдыха, полностью свободного от тренировок с отягощением. В дальнейшем тренировка возобновляется, но гораздо легче, чем раньше. Общая продолжительность этой фазы 8—12 недель. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю, нагрузка от малой до средней, стиль динамичный, перерывы между сериями короткие. Уделяется внимание укреплению суставов, связочного аппарата, тем мышечным группам, которые получают меньшую нагрузку в фазе А и Б: бицепсу, прямым и косым мышцам живота, сгибателям ног и т.д.

После отдыха следует перейти к комплексной специализированной тренировке (3 упражнения), учитывая, что она достаточно сложна, требует затраты значительного времени, энергии, сил. Необходимо помнить о тщательной разминке, полноценном отдыхе, восстановлении.

Тренировка в отдельных упражнениях

Жим лежа. Упражнение вовлекает в работу множество мышечных групп: все мышцы груди, дельтовидные, трицепсы, межреберные, мышцы спины и поясницы. Выполняется на ровной и наклонной (под разными углами) скамье. Преобладание нагрузки на различные группы мышц зависит от ширины хвата и угла наклона скамьи.

При очень широком хвате сильно нагружается грудь, меньше — дельты, трицепсы совсем мало. При использовании узкого хвата и опускании штанги к низу

груди или к животу сильно нагружаются дельтовидные мышцы. При очень узком хвате максимально работают трицепсы, особенно при обратном хвате. Грудные мышцы работают всегда: при широком хвате преимущественно внешние их части, при среднем — средние, при узком — внутренние. Оптимальный хват, при котором поднимается наибольший вес, определяется вовлечением в движение максимального количества мышц и акцентированной работой наиболее развитых.

В упражнении можно использовать максимальную амплитуду, а также 1/2 или 1/3 полной. В этих случаях нагрузка на руки максимальна. Преимущества способа в концентрации энергии на отстающей фазе такие же, как и при использовании распределенного веса (гири или тяжелых гантелей).

При жиме на наклонной доске (головой вверх или вниз) более интенсивно работают соответствующие части груди.

Тренировка подразделяется на тренировку собственно жима и дополнительные упражнения. Их соотношение определяется целями и особенностями развития мышечной системы занимающихся.

Однообразная работа в жиме 3—5 раз в неделю до 20-ти серий в одной тренировке на определенном этапе становится малоэффективной и может вести к переутомлению. Использование подсобных упражнений является важным резервом улучшения тренировочного процесса.

Главные мышечные группы, для которых используются подсобные упражнения, — грудные, дельтовидные, трицепсы и широчайшие спины.

Подсобные упражнения для жима лежа. 1. Жим лежа горизонтально широким или узким хватом. Широкий (вплоть до «блинов») обеспечивает воздействие на внешнюю часть больших грудных мышц, переднюю часть дельтовидных. Узкий (до 15 см) воздействует на внутреннюю часть грудных, трицепсы. 2. Жим на наклонной скамье под разными углами, можно с распределенным весом. Акцентированное воздействие на грудные, дельтовидные мышцы и связочный аппарат. 3. Отжимание на брусьях пальцами наружу и внутрь. Нагружается трицепс, дельтовидные и нижняя часть грудных мышц. Первый вариант допускает использование значительных отягощений. Второй вариант акцентирует нагрузку на трицепс. 4. Жим лежа в уступающем и изометрическом режиме (небольшой объем нагрузки, 2—3X2—3).

Иногда результат в жиме лежа лимитируется недостаточным развитием той или иной группы мышц. Предлагаем упражнения для устранения этих недостатков.

Подсобные упражнения для мышц груди. 1. Разводка гантелей лежа на ровной, реже наклонной (головой вверх, вниз) плоскости, 4—6 раз в подходе. 2. Пуловер — опускание рук с гантелями или штангой за голову из положения лежа. Руки прямые — отягощение меньше, 10—15 раз; согнутые — больше, 6—8 раз.

Подсобные упражнения для дельтовидных мышц. 1. Основным упражнением является жим с груди сидя и стоя, по 3—5 раз в подходе. Выполнение упражнения сидя с опорой на чуть наклонную доску падает спине. Положительно влияет на развитие трицепса. 2. Жим из-за головы — главное упражнение для «построения» дельтовидных мышц. Хват средний и широкий. Сравнительно небольшой вес при исходном положении сидя (10—12 раз в подходе), большой из положения стоя (4—8 раз), еще более значительный для швунга (жим с помощью

ног, 2—5 раз). 3. Жим гири или тяжелых гантелей одновременно, попеременно, каждой рукой по очереди. Исходное положение — стоя и сидя. Ладони вперед или внутрь (к голове), 5—10 раз в подходе. 4. Вращение гантелей, подъем их вперед, в стороны, в наклоне, 10—15 раз.

Подсобные упражнения для трицепсов. Из достаточно большого их количества выбирают наиболее эффективные для комплексного, всестороннего развития трицепса. 1. Жим лежа узким обратным хватом (ладони к голове), 3—5 раз. 2. Пуловер с жимом (локти прижаты к бокам), 5—7 раз. 3. Французский жим (разгибание рук) лежа. Локти подняты, неподвижны, разгибание за счет трицепсов, 6—8 раз. 4. Тяга рукояти блока книзу за счет разгибания рук, 5—10 раз. Полезны комбинации с разгрузочными упражнениями для мышц-антагонистов (бицепсов) с малым весом и небольшим числом подходов.

Подсобные упражнения для широчайших мышц спины. 1. Тяга в наклоне, хват средний и широкий, ладони к себе и от себя, тянуть к груди или к поясу, 6—8 раз. 2. Подтягивание на перекладине широким хватом в чистом стиле к груди или за голову, 6—8 раз. Если сил недостаточно, подтягивание заменяется притягиванием рукояти блока.

Предлагаемый двухнедельный тренировочный цикл — пример распределения упражнений по тренировочным занятиям. 3 тренировки в неделю: 1-й день — тренировка классического жима; 2-й — развитие основных мышечных групп; 3-й — подсобные упражнения для жима. Дозировка зависит от подготовки атлета (примерно 3—8X1—6 в одном упражнении).

1. Жим лежа классический. Подтягивание. 2. Разводка гантелей лежа горизонтально. Жим стоя. Французский жим лежа. 3. Жим в наклоне. Жим лежа узким хватом. Притягивание рукояти блока за голову. 4. Жим лежа классический. Подтягивание. 5. Разводка гантелей на наклонной плоскости. Жим из-за головы. Пуловер с жимом. 6. Отжимание от брусьев. Жим лежа широким хватом. Тяга в наклоне.

Приседания. Так же, как жим лежа и становая тяга, приседания относятся к основополагающим упражнениям. Они развивают силу, подвижность и мощность ног, то есть качества, необходимые каждому, и поэтому широко используются в атлетических тренировках. Выполняемые в особом режиме приседания хорошо регулируют собственный вес атлета.

Приседание с большим весом косвенно вовлекает в работу множество мышечных групп: спины, поясницы, седалищные, грудные. Вместе с тем это упражнение тяжелое и поначалу неприятное. Не следует форсировать увеличение тренировочных весов. Нужно уделять внимание упражнениям для брюшного пресса в качестве профилактики травм. Опасность представляют также травмы спины, мениска. Для их предупреждения необходимы: тщательная разминка, собранность, самоконтроль, фиксация коленных суставов эластичными бинтами и поясницы широким поясом при работе с предельными весами. Недостаток упражнения в том, что бедра, для которых его в основном применяют, работают всего на 50%. 30% нагрузки приходится на поясницу (особенно в первой трети подъема), 20%—на другие мышечные группы.

Для максимальной нагрузки на мышцы бедра применяют различные

модификации приседаний. 1. Классические приседания с большим весом со штангой на плечах — основное упражнение для развития абсолютной силы. Приседания со сниженным весом и с выпрыгиванием полезны для развития взрывной силы. 2. Приседания с укороченной амплитудой — 1/2, 1/3, 1/4 полной — допускают работу с очень большими весами. 3. «Приседания Гаккеншмидта» — отягощение удерживается в скрещенных сзади руках. Обеспечивается концентрация нагрузки на нижней части бедра, как и в следующем упражнении. 4. Приседание со штангой на груди. Одно из популярных подсобных упражнений тяжелоатлетов, способствующее повышению силы при вставании из подседа в толчке.

Большое значение для избирательного распределения нагрузки на разные части бедра имеет положение стоп. Использование подкладки под каблуки увеличивает воздействие на переднюю часть бедер. При среднем расстоянии между стопами одинаково развиваются внешняя, средняя и внутренняя части бедра. Сближение стоп нагружает внутреннюю, а расстановка — внешнюю часть.

Важными подсобными упражнениями являются сгибание и разгибание ног на специальном станке или с отягощением, закрепленном на стопах (избирательное воздействие на сгибатели и разгибатели ног), жим ногами (общее воздействие на мышцы ног с исключением нагрузки на спину и поясницу, это дает возможность работать с очень большими весами); различные формы подъема на носки: сидя, стоя, на специальном станке.

Тяга. Важное основополагающее упражнение. Результат обычно прямо пропорционально связан с результатом в приседании. Между результатом в жиме лежа и тягой зачастую наблюдается обратная корреляция. Требуется мощное развитие разгибателей спины и всего комплекса мышц кисти, обеспечивающих крепость хвата. Важное значение имеет степень развития мышц ног и брюшного пресса, многих мышц спины. Необходимо внимание, собранность, правильная техника, серьезная разминка. В разминку включаются наклоны и разгибания лежа бедрами поперек гимнастического коня, наклоны стоя со штангой на плечах, тяга с легким весом.

Упражнения, оказывающие непосредственное воздействие на увеличение результата в тяге: 1. Опускание веса с подставок в уступающем режиме, 105—110% предела 1—2 раза. 2. Тяга с плитов, 100—120% 1—5 раз. 3. Тяга стоя на подставке, 50—90% 1—6 раз. 4. Тяга с помощью ног, 80—110% 1—4 раза. 5. Тяга с изменением хвата (узкий, средний, широкий, ладони к себе, от себя, разнохватом).

Дополнительные упражнения. 1. Для спины: наклоны стоя, сидя и лежа бедрами поперек гимнастического коня, штанга на плечах. 2. Для брюшного пресса: повороты и наклоны туловища в стороны со штангой на плечах, подъемы ног и туловища на наклонной скамье. 3. Для ног — полуприседания. 4. Трапеция: тяга к подбородку, подрыв, вращение плечами, отягощение в опущенных руках. 5. Для бицепсов и силы хвата: сгибание рук со штангой надхватом, подтягивание, вис на перекладине на время.

В тренировку обычно включают 3—4 дополнительных упражнения, 2—5 подходов в каждом, 3—8 повторений для формирования мышц, 1—3 для развития силы.

Роль вспомогательных упражнений в силовом троеборье. Некоторые атлеты

уделяют излишне большое внимание вспомогательным упражнениям. Например, после тренировки собственно соревновательного жима атлет выполняет 4 серии разводок гантелей лежа; 4 серии жима лежа узким хватом; 4 серии «доталкивания», то есть жима в коротком диапазоне (верхняя фаза); 4 серии жима широким хватом. Такая стандартная нагрузка из 16 серий требует более 30 минут (если принять время одной серии и отдыха 2 мин.) и нецелесообразной затраты сил.

Вместо этого следует тщательно проанализировать свои «слабые места» и сосредоточить все усилия на их устранении, помня, что тренировка — процесс динамический. Усилив в течение 2—3-х месяцев отстающую группу мышц, можно переключиться на проработку следующей. При работе в таком режиме, как правило, достаточно применять 1—2 упражнения в 3—5 сериях дважды в неделю.

Например, атлет испытывает трудности во второй фазе жима — хорошо срывает штангу с груди, но плохо дожимает. Сконцентрировав внимание на упражнениях для трицепса («доталкивание», жим узким хватом), в течение сравнительно короткого времени он ликвидирует этот недостаток, естественно, увеличив результат и в соревновательном жиме. Однако может возникнуть такая проблема: мышцы груди, уверенно обеспечивающие старый результат, «не тянут» новый. Внимание переключается на эту группу (помимо известных упражнений полезным может оказаться «стоп-жим», то есть жим с остановкой в крайнем нижнем положении на груди).

Подобным же образом решаются проблемы в тяге и приседаниях. Главный принцип: найти «критическую точку» или слабое звено, лимитирующее движение в целом, и обеспечить массированные нагрузки на отстающих (в данный момент времени) мышцах или мышечных группах. Во время таких интенсивных тренировок полезно использование принципа изоляции, но при этом следует помнить, что новый уровень мышц нужно «собрать» и научиться использовать для целостного движения, что тоже потребует определенных усилий. Тем не менее указанный путь представляется достаточно эффективным.

Циклическая тренировка в упражнениях силового троеборья

В силовом троеборье разработано много разных принципов и методов, которые должны обеспечить развитие максимальной силы. Достаточно широко известны принципы пирамиды, читинга, вынужденных повторений и т.д. Из новых методов можно назвать метод изометрических усилий, уступающий инерционный и т.д.

Одним из наиболее прогрессивных принципов является система циклической тренировки, которую в принципе можно использовать для любого упражнения. Используя этот метод, американский троеборец Б. Казмайер в 1980 г. в жиме лежа показал результат 287,5 кг.

Циклическая тренировка является одним из воплощений более общего принципа силовой (да и не только силовой) тренировки. Это принцип постепенного повышения нагрузки. Важным фактом тренировочного процесса является время отдыха, которое требуется организму для адаптации к повышающимся нагрузкам. Занятия проводятся не чаще 2-х раз в неделю (имеется в виду основное тренируемое движение) с минимальным промежутком между одинаковыми упражнениями не менее 48 часов. Дополнительные упражнения выполняются в дополнительные (не

более 1—2) тренировочные дни в небольшой дозировке. После окончания каждого цикла необходима неделя активного отдыха — нагрузка значительно снижается для обеспечения полного восстановления организма. Потом можно начинать новый цикл с повышенными нагрузками, отсчитываемыми от нового максимума.

Как указывалось выше, данный принцип применим для тренировки от любого упражнения. Завершающими упражнениями являются несколько модифицированные движения, предназначенные для акцентированной нагрузки на все работающие мышцы или отдельные группы. Это жим лежа узким хватом в жиме лежа, приседание со штангой на груди или «сед Гаккеншмидта» в приседании, наклоны стоя или лежа на коне при тяге.

7-, 10-, 14-недельные тренировочные циклы тренировки жима лежа.

Вначале указывается номер недели, потом — символы тренировок

7-недельный. 1. 1А 2А, 2. 3А, 4А. 3. 5А, 5А, 4. 6А, 6А. 5. 7А — новый максимум, 5А. 6. 6А. 7. 7А. — новый максимум, 5А. Достижение нового результата обуславливает в дальнейших тренировках отсчет процента нагрузки от него. После цикла — недельный отдых.

Таблица 1 Схема тренировочной программы в жиме лежа

Символ	Отягощение, % максимума	Серии	Повторения	Пример, в кг. максимум — 150 кг
1А	60	5	7—10	90
2А	60	1	6-8	90
3А	70	4	5—7	105
	60	1	6-8	90
	70	1	6-7	105
4А	75	3	6	112,5
	65 у. хв.	1	макс.	97,5
	60	1	6-8	90
	70	1	5	105
	80	2	5	120
5А	70 у. хв.	2	макс.	105
	60	1	6—8	90
	70	1	5	105
	80	1	5	120
	85	1	3—5	127,5
6А	70 у. хв.	1	макс.	105
	60	1	6—8	90
	75	1	5	112,5
	85	1	3—5	127,5
	90	1	2-4	135
7А	70 у. хв.	2	макс.	105
	60	1	5-7	90
	75	1	4	112,5
	85	1	2	127,5
	95	1	1	142,5
	100	1	1	150
	новый максимум	1	1	155
70	1	макс.	105	

10-недельный. 1. 1А, 2А. 2. 3А, 4А. 3. 5А, 5А. 4. 5А, 6А. 6. 7А — новый

максимум, 5А. 7. 6А, 6А. 8. 7 А — новый максимум, 5—А. 9. 10. 7. 9. 6А. 6А. 10. 7А — новый максимум, 5—А.

14-недельный. 10 недель предшествующего потом 11, 6А, 6А. 12. 7А — новый максимум, 5А. 14. 7 А — новый максимум, 5—А. После достижения каждого нового максимума процент нагрузки отсчитывается от него. В течение цикла новый результат можно достигнуть несколько раз. После окончания цикла необходим 10-дневный отдых.

Предложенный пример тренировочной программы предназначен для жима лежа, но его нетрудно приспособить практически для любого другого упражнения (не только из силового троеборья), если поставлена цель существенного улучшения результата в этом упражнении.

В качестве примера модификации циклического принципа для становой тяги можно рассмотреть тренировочную программу американского троеборца Дж. Кача, который в весовой категории до 90 кг показал результат 377,5 кг.

До 225 кг атлет выполняет тягу с прямых ног. За счет мышц спины, по мере увеличения отягощения все больше подключаются разгибатели ног. Тренировочная программа рассчитана на 16 недель.

1-я фаза — 1—4 недели. Эта фаза тренировки направлена в основном на отработку техники и развитие основных групп мышц, определяющих результат. Собственно тяга выполняется 1 раз в неделю в следующем режиме: 1X10, 1X5, 1X5, 1X5, 1X10, 1X10, 1X10. До пятой серии вес повышается, потом устанавливается вес, обеспечивающий оптимальный режим для изолированной проработки нижней части спины.

Помимо тяги атлет применяет и другие упражнения, предназначенные для развития мышц, участвующих в основном движении. К ним относятся: разгибание и сгибание ног на станке (четырёхглавый разгибатель и двухглавый сгибатель бедер), тяга блока к поясу и за голову (широчайшие мышцы спины), подъем на носки с отягощением (икроножные мышцы), сведение плеч со штангой в опущенных руках (трапециевидные мышцы). Дозировка этих упражнений — 3X 10.

2-я фаза — 5—8 недель. Выполнение: 1X10, 1X5, 1X5, 1X5, 1x8, 1X8, 1X8. Каждый раз опускать штангу на пол. Дополнительные упражнения выполняются в режиме 3X8. Их можно варьировать. Например, вместо разгибания ног на станке выполнять жим ногами, вместо работы с блоком для широчайших мышц — тягу в наклоне и т.д. В этой фазе значительно увеличивается сила основных групп мышц. 1—2 тренировки в неделю.

3-я фаза — 8—12 недель. Выполнение: 1X10, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5. Вес штанги постоянно повышается. Дополнительные упражнения сокращаются. В этой фазе значительно превышает исходный результат.

4-я фаза — 12—16 недель. Выполнение: 1X10, 1X3, 1X3, 1X3, 1X3, 1X3. В этой фазе атлет достигает максимальных результатов. Дозировка дополнительных упражнений 3X3, отягощение большое. За 2 недели до соревнований дополнительные упражнения исключаются, вся энергия направляется на тренировку основного упражнения. Последняя тренировка состоит из 1 разминочного подхода с 10 повторениями и «проходки», которая заканчивается попыткой поднять начальный соревновательный вес. По окончании цикла рекомендуются 2—3 недели отдыха при

сниженных нагрузках.

Циклический тренинг в жиме лежа. Успех в жиме лежа в основном определяется развитием 3-х мышечных групп: грудных, передней части дельт и трицепсов. Вспомогательную роль играют бицепсы, группа мышц, сводящих лопатки и широчайшие мышцы спины. Полноценной тренировке жима лежа на результат должно предшествовать гармоничное развитие этих групп. Высокие результаты в этом упражнении обусловлены следующими антропологическими и морфологическими предпосылками:

— «высокая» или «глубокая» (в передне-заднем измерении) грудная клетка;

— сравнительно короткие руки;

— упругая грудная клетка и достаточно гибкий позвоночник, что определяет подвижность поясничной части и возможность использования «анатомического моста»;

— сильные и мощные плечевые и локтевые суставы.

Предлагается два основных варианта техники, определяемых хватом штанги:

1) широкий хват (до 82 см) для атлетов с длинными руками и сильными мышцами груди; 2) узкий хват (60—70 см) для атлетов с короткими руками, сильными трицепсами и дельтовидными мышцами. Возможны и промежуточные варианты.

Необходимым началом всякой тренировки является интенсивная разминка. Начинается она коротким энергичным бегом (можно на месте); далее следует несколько гимнастических упражнений для мышц и суставов:

— держа гимнастическую палку или (для очень сильных людей) гриф от штанги в свободно опущенных руках перед телом, по большой дуге сделать «выкрут» через голову назад к ногам. Ширина хвата определяется подвижностью в плечевых суставах. Повторить упражнение 10—20 раз.

— разводка легких гантелей перед грудью или отжиманием от плеч 10—20 раз;

— вращение рук с 5-килограммовыми дисками от штанги — 10 раз вперед и 10 — назад.

Затем, выполняется разминка собственно со штангой с небольшим, постепенно повышающимся отягощением.

12-недельный тренировочный цикл. 1-я фаза — 1—3 недели. 1X10, 1X5, 1X5, 1X10, 1X10. 1Xмаксимум повторений. Фаза рассчитана на формирование экономичного, технически правильного стиля соревновательного упражнения, развитие основных и вспомогательных мышечных групп. Жим тренируют два раза в неделю. Отягощение повышается в первых трех сериях; две последующие серии по 10 повторений с весом, превышающим исходный. В последней серии вес несколько снижается. Следует концентрировать внимание на динамическом и технически правильном выполнении жима. В заключение выполняются 2—3 вспомогательных упражнения (разводка гантелей лежа; в наклоне; жим узким хватом или французский жим лежа; подъем штанги на бицепс). Дозировка 3X10.

2-я фаза — 4—6 недели. 1X10, 1X5, 1X6, 1X8, 1X8, 1X8. В первых сериях, отягощение повышается резко (на 10—30 кг) потом снижается и в 4—6 повышается плавно (на 2,5—5 кг). Вспомогательные упражнения: жим на наклонной скамье, попеременный жим гантелей или гирь стоя, отжимание на брусьях с отягощением, разводка на наклонной скамье. 2—3 упражнения, 3X10.

3-я фаза — 7—9 недели. 1X10, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5, 1X5. При уменьшении количества повторений еще больше увеличивается вес отягощения. Повышать вес отягощения и во вспомогательных упражнениях при снижении повторений до 6—8 в одной серии.

4-я фаза—10—12 недели. 1X1P, 1x5, 1X3, 1X3, 1X3, 1X3. В последних сериях следует дойти до 80—90%, предела. При жиме фиксировать паузу на груди. Стиль выполнения — силовой. Вспомогательные упражнения выполнять с большими весами, в режиме 3X3. В последние 2 недели вспомогательная тренировка сводится к работе на трицепс в жиме лежа узким хватом. Вес уменьшается по сравнению с классическим, стиль динамический, технически правильный.

Последние тренировки перед соревнованием строятся по схеме: 1X10, 1X3, 1X2, 1X1, 1X1, 1X1 с максимальным весом.

Результаты тренировки в значительной степени определяются ее интенсивностью. В 1—2 фазах между подходами 1 мин, в 3-4—2-3 мин. В дополнительной тренировке перерывы минимально. Каждое занятие заканчивается упражнениями для живота и талии.

Как увеличить результат в жиме лежа (рекомендации Брюса Вильгельма). Американский атлет Б. Вильгельм начал спортивные тренировки с 1974 г. как толкатель ядра и метатель диска. После серьезных травм коленных суставов он вынужден был временно оставить спорт и заняться развитием силы верхней части тела. За сравнительно короткое время в жиме лежа Б. Вильгельм показал результат 245 кг.

Атлет выполняет жим лежа горизонтально 2 раза на наклонной скамье 1 раз в неделю. В качестве дополнения использует жим с тяжелыми гантелями на наклонной скамье, французский жим штанги лежа и подъем штанги на бицепс стоя. Он считает, что сильный бицепс и предплечье играют важную роль для правильного удержания штанги. Отмечает также необходимость правильного положения тела на скамье. Жим должен выполняться в строгом стиле, без «моста» и помощи ног.

Тренировка делится на 2 фазы. Первая должна подготовить мышцы к интенсивным нагрузкам и продолжается 6 недель. Базовое количество повторений в силовых сериях — 5. Во второй фазе количество повторений в основной части снижается до 3—1, каждые 2 недели предпринимается попытка превысить свой максимум.

1-я фаза. Пн. Жим лежа (60 кг) X 10, (100) X 7, (135) X 5, (165) X X 5, (197,5) X 5. Жим с гантелями на наклонной скамье (45°). (45 кг) X 10, (57,5) 3 X 10.

Ср. Жим штанги на наклонной скамье (45°). (60 кг) X 10, (100) X X 8, (135) X 5, (140) X 5, (147,5.) X 5, (157,5) X 5, (167,5) X 5. Жим гантелей из того же положения (45 кг) з х 10, (55) X 3, (60) X 2, (65) X 2, (65) X 1.

Пт. Жим лежа (60 кг) X 10, (100) X 8, (135) X 5, (157,5) X 5, (167,5) 3X5. Жим гантелей на наклонной скамье (45 кг) X 10, (55) X X 10, (60) X 10.

Каждая тренировка заканчивается суперсериями французского жима лежа и подъема штанги на бицепс (35 кг) X 15, (55) X 5, (70) 5X5.

2-я фаза. Пн. Жим лежа (60 кг) X 10, (100) X 7, (137,5) X 5, (165) X 3, (197,5) X 3, (202,5) X 3.

Ср. Жим штанги на наклонной скамье (60 кг) X 5, (100) X 4, (137,5) X 3, (147,5) X 2, (157,5) X 1, (165) X 1, (177,5) X 1. Жим гантелей из того же положения (57,5 кг) X 8, (62,5) X 5, (67,5) X 5, (72,5) X 5.

Пт. Жим лежа (70 кг) X 10, (117,5) X 5, (157,5) X 3, (165) X 2, (197,5) X 1, (205) X 1, (215) X 1, (225) X 1, (230) X 1.

Ключевые элементы тренировки: — интенсивная работа с изменением веса отягощений;

— использование наклонной скамьи;

— использование упражнения для бицепсов и трицепсов как основных вспомогательных групп.

Модернизированная тренировка приседаний в силовом троеборье. Современные силовые троеборцы часто пользуются циклическим способом тренировки. При этом в начальной ее фазе используют большое количество вспомогательных упражнений. Соревновательное движение тренируют со средней интенсивностью. Основная цель — формирование гармонично развитой мышечной системы.

Ближе к соревнованиям за счет дополнительных упражнений растет интенсивность соревновательных, увеличение результата в которых и является целью занятий в данный период. Более подробно вопросы периодизации силовых тренировок рассмотрены нами ранее. Спецификой тренировки приседаний является переход на соревновательный стиль приседаний (менее глубокий), использование тяжелоатлетического пояса и бандажей для коленных суставов.

Основное направление повышения результата в приседаниях — увеличение функциональных возможностей мышц нижних конечностей.

Усиление мышц бедра и повышение результата в соревновательных приседаниях позволяет увеличивать тренировочный вес в полных приседаниях. Таким образом, отличие подготовительной фазы состоит в изменении техники (глубокие приседания вместо соревновательных) и интенсивности (отягощение позволяет делать от 5 до 10 повторений в серии). Полные приседания выполняются с использованием подставки под каблучки (около 4 см). Пояс и повязки на коленях не обязательны. Гриф штанги лежит высоко на трапецевидной мышце, что обуславливает прямое положение корпуса. Оно препятствует проявлению максимальной силы в приседаниях, но оптимально для всестороннего воздействия на мышцы ног. Упражняться следует дважды в неделю (4—5 серии по 5 повторений). За 6—8 недель до соревнований проводят 1 занятие в неделю с глубокими и 1 с соревновательными приседаниями. За 4 недели — переходят на соревновательный стиль.

Итак, вне сезона силовых тренировок проводится 1—2 занятия в неделю с включением приседаний, движения полные, 4X10. В переходный период—2 тренировки, приседания глубокие, 4—5X5. Подготовительный период: полные приседания 1 раз в неделю, 4—5X5, соревновательные— 1 раз, 4—5x5. Соревновательный период: 2 раз в неделю, соревновательный стиль, 4—5X3.

Развитие взрывной силы в приседаниях. Для достижения высокого результата в приседаниях следует обращать внимание на развитие подвижности и взрывной силы. Для достижения наибольшего эффекта следует пользоваться

оптимальными весами и оптимальной техникой движения. К развитию силы в приседаниях применим принцип изоляции. В идеале все мышцы, принимающие участие в соревновательном движении, должны быть проработаны отдельно. Во всяком случае, самое пристальное внимание следует обращать на развитие наиболее слабых мышечных групп, лимитирующих движение в целом. Выбранные упражнения должны обеспечивать максимальную изоляцию работающих мышц: нагрузку в пределах 50—80% максимума; возможность мышцам работать в полном диапазоне.

Показательное в этом плане разгибание ног на станке — упражнение, которое при невысокой общей нагрузке на организм великолепно развивает разгибатели бедра (квадрицепсы). Столь же эффективным упражнением для бицепсов-сгибателей бедра является сгибание ног на станке. Невнимание к этим мышцам влечет за собой возможность травм коленного сустава при приседаниях с максимальным весом. «Мертвая» тяга с выпрямленными ногами не только способствует развитию силы разгибателей спины, но и растягивает сгибатели бедра.

Упражнением, которое оптимально обеспечивает развитие мышечной системы нижних конечностей, является глубокое приседание с выпрямленной спиной, развернутой грудью и высоким положением штанги на плечах. По мере роста тренированности амплитуда приседания увеличивается. Использование этого упражнения в качестве тренировочного выгоднее соревновательного приседания по следующим причинам:

- при приседаниях в соревновательном стиле нагрузка распределяется между различными мощными мышечными группами, что нарушает принцип изоляции;

- глубокое приседание весьма незначительно нагружает разгибатели спины, ягодичные мышцы и сгибатели бедер, сосредотачивая нагрузку на разгибателях бедра;

- все упомянутые мышечные группы (кроме квадрицепсов) отлично нагружаются с помощью «мертвой» тяги (ноги прямые, под ногами подставка 10 см);

- глубокие приседания меньше нагружают область крестца, несмотря на использование отягощения (меньше, нежели при соревновательных приседаниях) квадрицепсы нагружаются оптимально благодаря изоляции.

В соревновательной фазе силового троеборья следует обращать внимание на развитие взрывной силы, абсолютной силы, «стартовых» и «реактивных» возможностей мышц. Взрывная сила наиболее проявляется при вставании из глубокого приседания, толчке штанги с груди и с плечей, отрыве штанги от пола в тяге. Абсолютная сила в той или иной степени развивается во всем процессе упомянутой тренировки. «Стартовые» качества мышц проявляются при выполнении жима лежа в режиме «касание и вверх», приседаний с выпрыгиванием, тяги с подрывам. Под реактивными способностями понимают способность к максимально быстрому сокращению предварительно напряженной мышцы. В целом и стартовые, и реактивные способности можно считать частным случаем взрывной силы.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА «ВОЛНА»⁷

В заключение предлагаем комплексную программу атлетических тренировок силового направления с пропорциональной нагрузкой на все мышцы и акцентом на форсирование результатов в жиме лежа.

Название программы отражает волнообразную вариабельность нагрузки. Она рассчитана на тренировки Студентов без использования «искусственных восстановителей». Поэтому разработан двухнедельный тренировочный микроцикл с минимальным количеством занятий. Их всего 4 за 2 недели. Это позволяет экономить время для тренировок и восстановления сил. Программу, естественно, могут использовать не только студенты. Она проста, экономична и достаточно эффективна при правильном использовании. Программа обеспечивает пропорциональное развитие основных двигательных звеньев и форсированное продвижение в основном тренируемом упражнении — в данном случае жиме лежа.

Вводная часть: разминка, прыжковые упражнения (15—20), несколько коротких (30—60 м) беговых рывков-ускорений.

Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, бег или кросс на средние (1000—2000 м) дистанции.

Примечание: после каждого упражнения с отягощением растягивание работавших мышц.

Основная часть. Занятие 1. Жим лежа, 80% 5X6—8. 2. Приседания темповые, 70% 5X5—8. 3. Разводка гантелей лежа горизонтально или в наклоне 6—8ПМ5X6. 4. Тяга станова в изометрическом режиме, 3X3 по 6 сек, 5, 6. Упражнения для отстающих мышечных групп по выбору занимающихся, 4—6 подходов. 7. Упражнение для мышц брюшного пресса, 2X20.

Занятие 2. 1. Приседания. 80% 6X6. 2. Жим лежа, 80% 2X4, 90% 2X2, 80% 1X6. 3. Тяга штанги (рукоятки блока) к подбородку вдоль туловища, локти вверх 8—10ПМ 5x8. 4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком или аналогичное упражнение на блоке, 6—8ПМ 5X6—8. 5. Упражнение по выбору, 4—6 подходов. 6. Брюшной пресс: верхняя часть — 2X20, нижняя— 2X20. 7. Прыжки, 15—20 раз.

Занятие 3. 1. Жим лежа в интермедиарном режиме (при опускании 3 остановки по 3 сек.). 2. Приседания темповые, 70% 5x6. 3. Отжимания на брусьях с отягощением, 8ПМ 5x6—8. 4. Наклоны лежа бедрами поперек гимнастического коня, 12ПМ 3X10. 5. Упражнение по выбору, 4—6 подходов. 6. Прыжки «в глубину» с последующим максимальным отталкиванием, 10 раз. 7. Упражнения для мышц брюшного пресса (верх, низ), 2X20—30.

Занятие 4. 1. Жим лежа, 70% 1X3, 80% 2X2, 90% 1X1, 100% 1X1, макс. 1X1, 80% 1X3—5. 2. Приседания, 80% 1X6, 90 % 2X2, 80% 1X6. 3. Опускание веса за голову лежа — «пуловер», 6—8ПМ 5X6—8. 4. Поднимание штанги с пола над головой — «протяжка», 6—8ПМ 5X6. 5. Упражнения по выбору, 6—8 подходов. 6. Упражнения для мышц брюшного пресса (верх, низ), 2—3X X20—40.

Примечание: ПМ — так называемый «повторный максимум» — предельный

⁷ Автор программы «Волна» — канд, пед. наук Ю. В. Щербина.

вес, с которым можно выполнить то или иное количество повторений.

Интересной особенностью предлагаемой программы является наличие в каждой тренировке 1—2 упражнений по выбору занимающегося. Самокритичная оценка собственного развития каждым атлетом позволит ему выбрать одну-две группы мышц, которые нуждаются в усилении. Выбранные упражнения, конечно, не должны, как правило, повторять те, которые используются в основном комплексе. Ниже приводим несколько примеров использования упражнений по выбору.

Задача 1. Укрепить мышцы ног и плечевого пояса. 1-й день. Жим ногами, 2—3X6—10. Подъем на носках с весом на плечах, 2—3X10—15. 2-й день. Жим широким хватом с груди сидя, 2—3X6—8. Жим (швунг) из-за головы стоя 2—3x3—6, 3-й день. Разгибание ног на станке, 2—3X 8—12. Сгибание ног на станке, 2—3X8—12. 4-й день. Жим (швунг) с груди стоя, 2—3X2—4. Жим из-за головы сидя 2—3X6—8. Жим каждой рукой попеременно, 2X8—10.

Задача 2. Укрепить мышцы рук. Она может решаться двояко: а) в каждой тренировке нагружается бицепс и трицепс. Например: 1-й день. Жим лежа узким хватом 2—3X4—6. Подъем штанги на бицепс с читингом, 2—3x5 — 6. 2-й день. Французский жим штанги лежа, 2—3X6—10. Подъем гантелей на бицепс с поворотом сидя, 2—3X6—10. 3-й день. Подъем штанги на бицепс на пюпитре, 2—3X 8—12. Разгибание рук на блоке, 2—3X6—12. 4-й день. Французский жим стоя, 2—3X8—12. Подъем штанги на бицепс обратным хватом, 2—3X8—12. Подъем гантели на бицепс сидя с упором в бедро, 1—2x6—10. Разгибание руки с гантелью в наклоне, 1—2X6—10; б) нагрузка на бицепс и трицепс разносится по тренировочным дням.

В первой части книги, посвященной проблемам пластического культуризма, мы уделили некоторое внимание женским атлетическим тренировкам. Что же касается силового троеборья, то, с нашей точки зрения, это дело сугубо мужское. Вместе с тем в мире существует женское силовое троеборье, женская тяжелая атлетика. Не будем здесь спорить о приемлемости этих явлений. Времена меняются, меняются и наши мнения, отношения, вкусы.

В связи с этим приведем программу, разработанную тем же автором, но предназначенную для женщин. Это не специализированная силовая программа, скорее она лежит где-то на стыке силового, пластического и кондиционного культуризма и в таком качестве представляет несомненный интерес.

Занятие 1. 1. Повороты туловища в стороны стоя, вес (гриф штанги) за головой, 1x50. 2. Приседания темповые, 10—12ПМ 5X8—10. 3. Жим лежа, 10 ПМ 4X8—10. 4. Разводка гантелей на наклонной скамье, 10—12ПМ 4x8—10. 5. Тяга рукояти блока к груди сидя, 12—15ПМ 4X12—15. 6,7. Упражнения по выбору. 8. Подъем ног на наклонной скамье, 2X20. 9. Подъем туловища на наклонной скамье с поворотами до касания локтем противоположного колена, 2X30. 10. Наклоны в стороны, гантели в руках — «насос», 1X 50.

Занятие 2. 1. Приседания темповые, 6—8 ПМ 3X6. 2. Пуловер, 12ПМ 4X6—8. 3. Приседания на одной ноге, отягощение в одноименной руке, держась за гимнастическую стенку, 8—10ПМ 3X6—8. 4,5. Упражнения по выбору. 6. Разгибание туловища из положения лежа бедрами поперек гимнастического коня, 3x8. 7. Подъем ног и туловища из положения лежа навстречу друг другу из

положения лежа на спине — складка 4X20. 8. Повороты в стороны сидя, вес за головой, 1x50.

Занятие 3. 1. Повороты в стороны сидя, отягощение за головой, 1X50. 2. Приседания темповые, 8—10 ПМ 5X5—6. 3. Отжимания от пола, 4X8—10. 4. Разводка лежа на наклонной скамье, 8—10ПМ 4X8. 5,6. Упражнения по выбору. 7. Тяга рукояти блока к груди сидя, 12—15ПМ 4X X12—15. 8. Поднимание ног на наклонной скамье, 2X20. 9. Подъем туловища на наклонной скамье, 2X20.

Занятие 4. 1. Жим штанги лежа темповой, 8—10 ПМ 5X8—10. 2. Приседания, 10—12ПМ 4X8—10. 3. Разводка на наклонной скамье, 10ПМ 4X6—8. 4. Разгибание туловища лежа бедрами поперек гимнастического коня, 10ПМ 2X8—10. 5,6. Упражнения по выбору. 7. Повороты в стороны с наклонами, вес за головой, 1X40—50. 8. Складка, 2X20. 9. Подъем ног на наклонной скамье, 2X20.

В вводной части обязательно выполнение бега с ускорением 3X30—60 м и прыжковых упражнений. После каждой серии упражнений необходимо выполнять упражнения для растяжения работавших мышечных групп и для развития гибкости. В конце каждого занятия обязательен бег на средние дистанции — 800—1200 м.

СОДЕРЖАНИЕ

АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВАС	3
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ.....	6
ВВОДНЫЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	8
ОСНОВНОЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	12
ОСНОВНОЙ КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ВАРИАНТЫ)	15
ЧЕХОСЛОВАЦКАЯ ШКОЛА КУЛЬТУРИСТИКИ	17
ФОРСИРОВАННЫЙ НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	20
СУПЕРСЕТНАЯ ТРЕНИРОВКА.....	25
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ.....	27
СЕМИДЕСЯТИСЕКУНДНЫЙ СЕТ В ТРЕНИРОВКЕ АТЛЕТОВ.....	29
ТИПЫ СЛОЖЕНИЯ И ВАРИАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	30
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА.....	33
АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ЖЕНЩИН.....	41
СИЛА СИЛЬНЫХ	51
СИЛОВАЯ ПРОГРАММА В АТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ.....	51
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ.....	57
ТРЕНИРОВКА В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ.....	59
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА «ВОЛНА»	73
СОДЕРЖАНИЕ.....	76

Плехов Василий Николаевич

АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВАС

Мл. редактор *О. В. Лушпиенко*. Худож. — техн. редактор *Я. Е. Гульке*.
Корректор *В. А. Ковбасюк*.

Сдано в набор 22.01.90. Подписано в печать 15.03.90. Формат 84X108 ¹/₃₂.
Бумага газетная. Гарнитура литературная. Высокая печать. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.
отт. 4,68. Уч. изд. л. 5,3. Тираж 55450 экз. Зак. № 235. Цена 60 к.

Общество «Знание» Украинской ССР, 252005, Киев-5, ул. Красноармейская, 57/3.
Типография ордена Ленина комбината печати издательства «Радянська Україна».
252006, Киев-8, ул. Анри Барбюса, 51/2.

