

Саввин Артемий Юрьевич

преподаватель

Зуев Артём Яковлевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-152357

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОГРАММАМ НАЧИНАЮЩИХ КУЛЬТУРИСТОВ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос вариантов тренировочных программ для начинающих культуристов. Анализируются различные методы увеличения тренировочной нагрузки. Особое внимание уделено индивидуализации тренировочной программы для спортсменов с начальным уровнем подготовки.

Ключевые слова: атлетизм, бодибилдинг, тренировочных программ для начинающих культуристов, начальная подготовка в бодибилдинге.

Каждый этап занятий атлетизмом характеризуется достаточно большим разнообразием тренировочных принципов, методов и средств. Начинающим не всегда удается с первых шагов разобраться в этом и сделать правильный выбор. Медленный рост результатов на начальном этапе подготовки приводит к снижению мотивации и интереса к занятиям атлетизмом.

На основе анализа литературных источников и результатов собственных исследований были разработаны варианты тренировочных программ для начинающих культуристов.

Предлагаемые варианты тренировочных программ прошли апробацию и внедрены в практику атлетической подготовки культуристов и студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Программы направлены на комплексное решение задач начальной атлетической подготовки. Они имеют выраженную силовую направленность тренировочной нагрузки и способствуют повышению уровня силовых способностей, совершенствованию мышечной структуры тела занимающихся, увеличению мышечной массы тела и укреплению здоровья.

В представленных вариантах (1, 2, 3) тренировочных программ можно отметить следующие особенности построения.

1. Общее количество упражнений не превышает 8–10, и они сбалансированы по числу базовых и формирующих (изолирующих). Вейдер на этом этапе предлагает 9–12 упражнений, и отношение базовых и формирующих как 1:3.

2. Компоновка программ представляет чередование блоков базовых и формирующих упражнений.

3. Формирующие (изолирующие) упражнения или блок из них на ту или другую группу мышц (мышцу) являются подводящими или разминочными для последующих базовых упражнений на ту же самую группу мышц (мышцу).

4. В пределах каждого блока упражнений имеется возможность объединения их в суперсет. Это повышает интенсивность тренировки.

5. В зависимости от цели занятий и типа телосложения программу можно корректировать путем изменения числа повторений в подходе, упражнении и тренировке. Это возможно при соответствующем изменении величины отягощения.

6. Программа упражнений построена так, что способствует равномерному совершенствованию различных механизмов мышечной гипертрофии: механизма условно-рефлекторной иннервации мышц и механизма усиления обменных процессов в мышцах (миофибриллярного и саркоплазматического).

На примере варианта 1 приводим пояснения к выполнению программы.

Программа состоит из 2-х блоков упражнений: формирующих и базовых.

1-й формирующий блок включает два упражнения: 1-е – разводка гантелей лежа и 2-е – сгибание – разгибание туловища со штангой за головой.

Первое упражнение (разводка гантелей лежа) хорошо активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, умеренно нагружает

мышцы груди и верхнего плечевого пояса и является разминочным для 3-го базового упражнения программы: жим штанги лежа широким хватом.

Второе упражнение (сгибание-разгибание туловища) хорошо нагружает мышцы-разгибатели спины и является разминочным для 4-го базового упражнения: приседания со штангой на плечах. 1-е и 2-е упражнения нагружают различные группы мышц организма: 1-е – грудь и верхний плечевой пояс, а 2-е – мышцы поясничного отдела. В этом случае имеется возможность объединения этих упражнений в суперсет, последовательно чередуя подходы от одного упражнения к другому без паузы на отдых. Это повышает интенсивность нагрузки и при этом нет необходимости увеличивать вес отягощения в этих упражнениях.

Занимающимся астенического (худой, вытянутый) типа телосложения рекомендуется выполнять в подходе до 8 повторений. Склонным к полноте гиперстеникам необходимо выполнять до 12 повторений в подходе, а нормостеникам (нормальный тип) необходимо чередовать тренировки с числом повторений 8 и 12, либо делать по 10 повторений в подходе.

2-й блок упражнений (3-й и 4-й) – базовый. Здесь также целесообразно объединить их в суперсет, последовательно чередуя подходы в жиме штанги лежа и приседания со штангой на плечах без паузы для отдыха. Это возможно, так как в этих упражнениях нагружаются разные группы мышц организма (верх-низ). Это позволяет повысить интенсивность нагрузки на эти группы мышц, не прибегая к увеличению веса отягощения.

3-й блок упражнений (5-й и 6-й) и 4-й блок упражнений (7-й и 8-й) – формирующий и базовый блоки. Здесь также имеется возможность для объединения упражнений каждого из блоков в суперсет и их выполнения по предыдущей схеме.

Отметим также и такую особенность компоновки программы, которая позволяет объединять в суперсет упражнения формирующего характера и базовые на одну группу мышц, то есть 1–3, 2–4, а также 5–7 и 6–8. Это позволяет варьировать тренировочную нагрузку путем смещения акцентов с общей загрузки

отдельных мышечных групп на локальное воздействие на мышцы организма, не прибегая к увеличению веса отягощения.

Варианты программ рассчитаны также и на занимающихся с очень низким уровнем силовых способностей. На примере базового упражнения: подтягивание с весом обратным хватом рассмотрим, как надо трактовать указанную в программе нагрузку: 3х3 и 2х2.

Первые три подхода вес отягощения подбирается так, чтобы была возможность выполнить подтягивание в 3-х подходах по 3 раза, и затем следует добавить вес отягощения, чтобы сделать еще 2 подхода по 2 повторения в каждом. Если занимающийся в состоянии подтянуться только 1 раз без отягощения, то по одному подтягиванию в каждом подходе, и при этом у него есть возможность объединения упражнений 7 и 8 в суперсет. Это возможно, так как нагрузжаются мышцы-антагонисты: бицепс – трицепс. Если бы 1 раз, то он выполняет висы в пяти подходах по 1-му разу с задержкой угла в локтях 90° в течение 3–5 секунд, либо он выполняет медленное опускание из верхнего положения в нижнее. При этом он также может объединить упражнения 7 и 8 в суперсет. Аналогичный принцип компоновки упражнений в блоки сохранен и в других представленных вариантах атлетических программ.

Список литературы

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 327 с. EDN QWTAXJ
2. Зверев В.Д. Экспериментальное обоснование средств и методов обучения начинающих тяжелоатлетов / В.Д. Зверев, А.Н. Сурков // Атлетизм на рубеже веков: сборник научных трудов / Государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму, Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 26–32. EDN WJVWGT

3. Талибов А.Х. Комплексный контроль в тренировочном процессе тяжелоатлетов высокой квалификации / А.Х. Талибов, В.П. Аксенов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №6(52). – С. 80–83. EDN KVJSQZ