



16+

Владимир Гончаров

# Логика тренинга

# **Владимир Иванович Гончаров**

## **Логика тренинга**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48569819](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48569819)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Книга формулирует тренировочный процесс в бодибилдинге. Автор позиционирует мышечное развитие как результат развития и использования профильных физических качеств: силовой выносливости, силы и общей выносливости. Введены нагрузочные параметры тренировочного процесса и его многолетней структуры. В работе приведены тренировочные программы от начального уровня до уровня высокой тренированности.

# Содержание

ЧАСТЬ I. ПРИОБРЕТЕНИЕ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ	4
ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВАННОСТЬ	4
ГЛАВА 2. ВВОДНЫЙ ТРЕНИНГ	10
ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ПАРАМЕТРЫ	22
ГЛАВА 4. ОБЪЕМНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ ПО СТРУКТУРЕ ВВОДНОГО ТРЕНИНГА	30
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **ЧАСТЬ I. ПРИОБРЕТЕНИЕ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ**

## **ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВАННОСТЬ**

Под тренированностью понимается уровень развития функциональных качеств занимающегося – силы, силовой и общей выносливости. Тренированность выражается в способности атлета к выполнению тренировочной работы определенных параметров. Параметры выполняемой атлетом тренировочной работы определяются спецификой данного вида спорта. Рассмотрим основные параметры тренировочной работы в бодибилдинге.

Тренировочная работа в бодибилдинге по мощностным характеристикам делится на работу максимальной, субмаксимальной, высокой, средней и низкой мощности.

Работа максимальной мощности, это тренировочная работа, выполняемая с отягощениями, с которыми атлет способен сделать от одного до двух повторений. Работа максимальной мощности развивает прежде всего силу. Прогресс в развитии силы обеспечивается совершенствованием нервно-мышечных связей и мышечной гипертрофией. В тренин-

говой практике бодибилдинга максимально высокие рабочие веса используются в специальном силовом виде тренинга для развития силы с целью повышения интенсивности тренинга.

Работа субмаксимальной мощности – это тренировочная работа с несколько меньшими отягощениями, выполняемая на три – пять повторений. Используется для развития силы и в меньшей мере – для развития силовой выносливости. Применение такого двигательного режима совершенствует механизмы нервно-мышечного обеспечения и вызывает мышечную гипертрофию. В тренировочной практике бодибилдинга мышечная работа на три – пять повторений используется в основном для развития силы при сохранении прежних, а зачастую и приобретении новых большей размерности мышечных объемов высокой плотности.

Мышечная работа высокой мощности, это работа, выполняемая в шести – двенадцати повторениях, используемая для развития силовой выносливости и в меньшей мере для развития силы. Мышечная работа высокой мощности вызывает наибольшую мышечную гипертрофию, что и обусловило ее применение в основных видах билдерского тренинга, направленных на приобретение значительных мышечных объемов. Наиболее часто с этой целью используются восемь – десять повторений в подходе.

Работа средней и низкой мощности, выполняемая в пятнадцати – двадцати и более повторениях, используется для

развития специальной мышечной и общей выносливости. В тренировочной практике бодибилдинга работа на пятнадцать – двадцать повторений (например, при применении суперсерий), используется для приобретения необходимых мышечных кондиций – проработанности (разделения), плотности, и рельефа.

Итак, с позиций мощностных характеристик основным двигательным режимом, используемым в билдерском тренировочном процессе для приобретения мышечных объемов, является работа высокой мощности, выполняемая на восемь – десять повторений.

Вы должны помнить, что несмотря на такое «громкое» название, работа высокой мощности по размеру используемых отягощений находится на третьем месте после работы максимальной и субмаксимальной мощности. По сути, с позиций и норм силового тренинга рабочие веса, поднимаемые 8-10 раз, являются средними. И развивают они прежде всего силовую выносливость. В нормальном объемном билдерском тренинге недельный цикл содержит шесть и более тренировочных занятий, в каждом из которых в среднем используется около восьми упражнений, выполняемых в пяти-шести подходах на восемь-десять повторений. Интегральное суммарное количество движений обычно составляет около двух тысяч движений (подъемов) в недельном цикле.

Итак, недельный цикл обычного объемного билдерского тренинга содержит примерно две тысячи движений – 6 тре-

нировок x 8 упражнений x 5 подходов x 8-10 повторений = 1920–2400 подъемов, или повторений. Примерно две тысячи движений, выполненных в режиме высокой мощности.

Именно такое сочетание количественных и качественных параметров применяемых в тренинге нагрузок (объема и интенсивности) характерно только для бодибилдинга и принципиально отличает его от других силовых видов спорта.

Так, по сравнению с силовым троеборьем-пауэрлифтингом или тяжелой атлетикой, тренировочный процесс в культиризме отличается принципиально иным соотношением основных параметров тренировочной нагрузки. По сравнению с этими, чисто силовыми видами спорта в бодибилдинге используется более высокий объем тренировочной нагрузки при меньшем уровне интенсивности тренинга. Такая тренировочная практика создает специфическое сочетание развиваемых функциональных качеств – силы, силовой выносливости и общей выносливости.

Основным функциональным качеством, развиваемым в тренировочной практике билдинга, является силовая выносливость. Силовую выносливость можно определить как способность атлета к длительному, обычно в течении полутора-двух часов, выполнению мышечной работы высокой мощности, (работы, выполняемой на 8-10 повторений).

Высокая интенсивность выполняемой работы может обеспечиваться только при достаточном развитии такого функционального качества, как сила.

Сила, как функциональное качество, определяется как способность к преодолению внешнего сопротивления, создаваемого отягощением при его подъеме и удержании. Уровень развития силы атлета должен отвечать двум критериям: во-первых, он должен быть достаточно высоким для обеспечения эффекта мышечного развития;

во-вторых, должен обеспечивать достаточно высокий уровень объема тренировочной нагрузки, поскольку тесно связан, и в известной степени определяет его –  $V = I \times n$ ;

Практика применения высокого количества длительных по времени тренировочных занятий предъявляет особые требования к развитию общей выносливости атлета. Общая выносливость – это способность атлета к выполнению тренировочной работы (в режиме силовой выносливости) с оптимальной частотой занятий в недельном цикле – от шести и выше, в зависимости от уровня тренированности и вида тренинга.

Характерная совокупность трех основных функциональных качеств – силы, силовой выносливости и общей выносливости, обеспечивающая необходимый для мышечного развития нагрузочный уровень тренинга и называется тренированностью. С точки зрения реализации тренировочной нагрузки, тренированность – это способность атлета к производству мышечной работы такой интенсивности и в таком объеме, которые обеспечивали бы адекватный спортивный результат. В бодибилдинге под результатом тренировочной



работы подразумевается мышечное развитие в целом и его отдельные аспекты – мышечные объемы, плотность мышц и их визуальное разделение, формы и рельефность мышечного аппарата и отдельных мышечных партий.

Тренированность, как уровень функциональной подготовки атлета делится на начальный, средний уровень и уровень высокой тренированности. Среднему уровню тренированности, в зависимости от весовой категории атлета, соответствует освоенный объем тренировочной нагрузки примерно 140–160 тонн в неделю. Для выхода атлета на уровень средней тренированности применяются следующие виды тренинга: вводный и два подвида объемного тренинга – начальный и основной объемный. При необходимости – в том случае, если в силу недостаточной интенсивности тренинга атлет недобирает объем тренировочной нагрузки, применяется объемно-силовой тренинг. Рассмотрим применяемые для выхода на средний уровень тренированности виды тренинга и порядок их применения.

## **ГЛАВА 2. ВВОДНЫЙ ТРЕНИНГ**

Вводный тренинг предназначен для начинающих тренировочную практику. На этом этапе тренинг носит достаточно общий характер. Цель тренинга – введение занимающегося в рабочий тренировочный режим, изучение техники выполнения упражнений, наработка начального уровня основных функциональных качеств – силы, силовой и общей выносливости, укрепление суставно-связочного аппарата, приобретение начальных мышечных объемов. Для начинающего наиболее удобны программы, включающие четыре тренировочных занятия в недельном цикле. При этом мышечный аппарат разбивается на две части, каждая из которых тренируется дважды в недельном цикле. Мышечные партии, объединенные в тренируемые группы и распределенные по дням недели недельного цикла и образуют структуру тренинга. Для вводного тренинга наиболее приемлемы следующие варианты разделения (сплита) мышечного аппарата: 1) ноги, спина – дельты, грудь, живот; 2) спина, грудь – дельты, ноги, живот; 3) ноги, грудь, живот – дельты, спина.

**Рассмотрим типичную программу для начинающих.**

### **I,III. ПОНЕДЕЛЬНИК, ЧЕТВЕРГ. Ноги, спина.**

#### **1. Приседания со штангой на груди**

5x10

2. Приседания в ножницы

5x(8+8)

3. Тяга рывковая

5x8

4. Наклоны стоя

5x10

5. Подтягивания

5x max

6. Тяга нижняя блочная

5x10

7. Тяга гантели

5x(8+8)

8. Подъем на голень с партнером

5x max

**II, IV. ВТОРНИК, ПЯТНИЦА. Дельты, грудь, живот.**

1. Жим гантелей сидя

5x8

2. Тяга штанги к подбородку

5x10

3. Разведение гантелей в стороны

5x10

4. Разведение гантелей стоя в наклоне

5x10

5. Жим гантелей наклонный

5x8

6. Грудное сведение гантелей сидя под наклоном

5x10

7. Жим лежа широким хватом

5x8

8. Подъемы ног в висе

5x max

9. Подъемы туловища на наклонной скамье

5x12-15

В данной программе весь мышечный аппарат делится на две группы: 1)ноги, спина; 2)дельты, грудь, живот;. Каждая мышечная партия в недельном цикле тренируется дважды. Первую и вторую неделю делайте по три-четыре подхода в каждом упражнении, и только с третьей недели выходите на выполнение пяти подходов. Тренировки с неполным количеством подходов займут у Вас не более одного часа. Покидайте тренировочный зал без сожалений – Вы еще не готовы к напряженной продолжительной работе. Оставаться в зале после окончания работы по тренировочной программе – типичная ошибка начинающих. Такая практика невыгодно искажает нагрузочные параметры тренировочного процесса и удлиняет период входа в тренировочный режим.

Тренируйтесь на этом этапе со средними рабочими весами. Средний рабочий вес для начинающего – это такой вес, с которым он может, не нарушая техники, выполнить несколько большее количество движений, чем указано в упражнении. Например, предельно сконцентрировавшись, Вы можете правильно присесть 10 раз с весом 60 кг. Значит, Ваш рабочий вес в этом упражнении равен 50–55 кг. Именно с таким, несколько сниженным весом отягощения начинающему целесообразно проводить тренировки по программам вводного тренинга. Подобренные таким образом рабочие веса позволяют начинающему, концентрируясь на самой форме движения, прогрессировать в технике, делать более объемные, «чистые» движения, избежать сброса снаряда, обес-

печить безопасность тренинга. Вместе с тем такая практика подбора рабочих весов абсолютно достаточна для обеспечения мышечного прогресса занимающегося. На этом этапе подготовки не место «подвигам» силы – завышенные веса только подчеркнут Вашу неподготовленность.

Задача начинающего в первые две недели тренинга заключается в том, чтобы не прерывая занятий, пройти период острых мышечных болей, освоить элементарную технику выполнения упражнений, научиться правильному поведению в тренировочном зале, познакомиться с тренировочной практикой вообще. С третьей недели тренинга выходите на выполнение пяти подходов в каждом упражнении. Если при этом в предпоследнем или заключительном подходе Вы не можете выполнить указанное количество повторений, скорректируйте рабочие веса в сторону уменьшения прямо по ходу выполнения упражнения – между подходами. Не стоит «цепляться» за размер рабочего веса, также не стоит использовать такие приемы как читинг, помощь партнера и другие, о которых Вы обязательно услышите в тренировочном зале. Единственный прием, который Вам нужен на этом этапе тренинга – это гибкая коррекция рабочего веса при хорошей технике и точном выполнении указанного количества подходов и повторений.

Время реализации данной программы шесть-восемь недель. Затем целесообразно поменять программу тренинга на иную, сходную. Вторая программа вводного тренинга

предусматривает иную компоновку мышечных партий в тренируемых группах. Тренировочных программ в рамках одного и того же вида тренинга, в рассматриваемом случае в рамках вводного тренинга, может быть несколько при единственном условии – они не должны отличаться от рекомендуемой принципиально, ведь цели и задачи тренинга остаются прежними – ввести занимающегося в устойчивое состояние начальной тренированности.

**Программа второго цикла вводного тренинга может выглядеть так:**

**I,III. ПОНЕДЕЛЬНИК, ЧЕТВЕРГ. Спина, грудь, голень.**

1. Тяга штанги в наклоне  
5x8

2. Тяга нижняя блочная  
5x10

3. Тяга гантели в наклоне  
5x(8+8)

4. Пулlover с гантелью  
5x10

5. Жим лежа

5x8

6. Грудное сведение гантелей лежа

5x10

7. Грудное сведение на станке

5x12

8. Подъем на голень со штангой

5x15

## **II, IV. ВТОРНИК, ПЯТНИЦА. Бедрa, дельты, живот.**

1. Приседания со штангой на груди

5x12

2. Приседания в седло

5x10

3. Сгибания ног на станке

5x8

4. Тяга на прямых ногах

5x8

5. Жим сидя



5x8

6. Разведение гантелей в стороны

5x10

7. Жим гантелей сидя

5x8

8. Тяга нижняя блочная широким хватом на задние дель-  
ты

5x10

9. Подъем туловища на наклонной скамье

5x12

Если Вам будет необходима третья программа, составьте ее самостоятельно, или повторите первую.

Тренировочная работа по программам вводного тренинга осуществляется в форме активного циклирования. Это означает, что выйдя на выполнение пятиподходной тренировочной работы по программе вводного тренинга, Вы должны работать на данном уровне тренировочной нагрузки неделя за неделей до наступления функционального спада. Для начинающего атлета нормальным является наступление спада на пятой – шестой неделе с момента начала пятиподходной тренировочной работы.

Состояние функционального спада характеризуется значительным снижением силовой выносливости и силы. В практике тренинга это будет выражаться в снижении рабочих весов и наступлении мышечного отказа на последних повторениях. Субъективно состояние функционального спада характеризуется снижением мотивации, ухудшением самочувствия, нарушениями аппетита и сна. При достижении состояния функционального спада Вы должны перейти в восстановительный нагрузочный режим – уменьшить рабочие веса на 10–15 % и перейти на выполнение трех подходов во всех упражнениях. Этот прием даст общее снижение нагрузки на 40–50 % и переведет Ваш тренинг в фазу восстановления и сверхвосстановления утраченного уровня функциональных качеств – силы, силовой и общей выносливости. Начинаящий должен находиться в фазе восстановительного режима тренировочной нагрузки не менее трех недель. Обычно к концу третьей недели отмечается значительный прирост уровня функциональных качеств – силы, силовой и общей выносливости. Если к концу третьей недели восстановительной фазы активного нагрузочного цикла возрастание уровня тренированности не носит выраженный характер, необходимо продлить фазу восстановления еще на одну неделю и затем перейти в фазу сверхкомпенсации независимо от самочувствия. Для того, чтобы перейти в фазу сверхкомпенсации, Вам необходимо восстановить количество подходов до пяти, восстановить рабочие веса и про-

должить тренировочную работу, стремясь удержать тренировочную нагрузку на уровне пятиподходной работы в течение шести недель. Целью активного циклирования является выход на новый, более высокий уровень работоспособности. Свидетельством выхода на новый, более высокий уровень работоспособности является возможность тренировочной работы на том нагрузочном уровне, который ранее приводил к спаду, в продолжении шести недель без выраженного снижения работоспособности, то есть без выраженного спада.

В фазе сверхкомпенсации у новичков зачастую отмечается довольно значительный прирост силы, что ведет к повышению рабочих весов. Повышение рабочих весов должно носить умеренный характер и не приводить к срыву тренинга. Следует помнить, что ведущим функциональным качеством в билдерском тренинге является силовая выносливость и избегать неоправданно высокого повышения рабочих весов. Критерием повышения рабочего веса обязательно должно быть ощущение, что данный рабочий вес явно мал. Нормальной прибавкой будет прибавление 5-10 кг в тяжелых, так называемых базовых упражнениях – приседаниях, тягах и жимах, и 2,5–5 кг в остальных упражнениях. Прибавление веса должно происходить именно таким, естественным образом и только в тех упражнениях, где это явно необходимо.

Если по истечению шестинедельного цикла Вы сохраня-

ете уровень функциональных качеств и не попадаете в состояние спада, уровень тренировочной нагрузки считается освоенным. В этом случае Вы должны выполнить еще одну тренировочную фазу из шести-восьми недель с целью стабилизации достигнутого уровня тренированности. В этой фазе активного цикла (фазе стабилизации) применяется режим текущего (рабочего) циклирования. В вводном тренинге целесообразно применение недельного циклирования. Недельный режим текущего циклирования предполагает чередование недельных циклов с четырьмя и пятью подходами. По количеству выполняемых подходов эта фаза активного цикла может выглядеть например, так: 4;5;4;5;5;4;. Выполнение шести-восьминедельного тренировочного цикла в таком режиме текущего циклирования позволяет несколько снизить нагрузочную напряженность и тем самым стабилизировать достигнутый уровень тренированности и реализовать освоенный нагрузочный уровень с позиций мышечного развития, то есть дать время организму для приобретения мышечных объемов в соответствии с освоенной тренировочной нагрузкой.

Освоенный нагрузочный уровень вводного тренинга должен составлять не менее 60–70 тонн в недельном цикле при интенсивности 40–50 кг в зависимости от весовой категории занимающегося. Если по окончании вводного тренинга Вы недобираете указанный объем тренировочной нагрузки, то это означает недостаточную интенсивность тренинга.

В этом случае для повышения силовых качеств занимающегося применяется объемно-силовой тренинг.

Прежде чем перейти к рассмотрению объемно-силового тренинга, нам необходимо рассмотреть такую важнейшую категорию тренировочного процесса, как тренировочная нагрузка и ее параметры.

# ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ПАРАМЕТРЫ

Тренировочная нагрузка – это мышечная работа, совершенная атлетом за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы.

**Основными параметрами тренировочной нагрузки являются:**

объем –  $V$ ,  
интенсивность –  $I$ ,  
количество движений –  $n$ ,  
время выполнения –  $t$ .

Например, атлет выполняет приседания с весом 80 кг по 10 раз в 5 подходах. Объем нагрузки в одном подходе составит:  $80 \text{ кг} \times 10 = 800 \text{ кг}$ . В пяти подходах соответственно –  $800 \text{ кг} \times 5 = 4000 \text{ кг}$  [4 т]. Показатели объема нагрузки удобно записывать в тоннах – целых и десятых. Запись упражнения с указанием объема нагрузки и количества движений (5 подходов  $\times$  10 повторений = 50 движений) может выглядеть так:

1. Приседания со штангой на груди  $5 \times 80 \times 10$ ; [4 т] 50

**Пример записи одной тренировки:**

**№ тренировки по порядку**

**День недели**

**Дата**

129.

Вторник

19.03.01

1. Приседания со штангой на груди  
5x80x10; [4 т] 50

2. Приседания в ножницы  
5x60x(8+8); [4,8 т] 80

3. Сгибания ног на тренажере  
4x20x10; [0,8 т] 40

4. Тяга рывковая  
5x100x8; [4 т] 40

5. Гиперэкстензия  
4x25x10; [1 т] 40

6. Подъемы на голень со штангой  
5x120x15;

7. Подъемы ног в висе  
5xmax;

## 8. Подъемы туловища на наклонной скамье 5x10x15;

$$V = 14,6 \text{ т}$$

$$I = 58,4 \text{ кг}$$

$$n = 250 \text{ Самочувствие: хорошее}$$

$$t = 88 \text{ мин. Работоспособность: нормальная}$$

Где:  $V$  – сумма объема нагрузки во всех упражнениях;,  
 $I$ - интенсивность тренировочной нагрузки, а именно – средний размер нагрузки (рабочего веса) во всех выполненных упражнениях:  $I = V/n$ ;

$n$  – интегральная сумма количества движений во всех упражнениях;,

$t$  – время выполнения тренировочной нагрузки;.

Такой способ просчета нагрузки принят в силовых видах спорта. Бодибилдинг не является исключением, несмотря на использование специального оборудования, так как все разнообразие тренажерного обеспечения устроено и работает по принципу: отягощение – противовес. Не просчитывается работа на голень и мышцы живота в силу специфичности этих упражнений. Учитывая достаточно высокую регламентированность тренировочного процесса в бодибилдинге и весьма устойчивое соотношение количества работы на основные мышечные партии в структуре тренировочного процесса, такой способ учета нагрузки можно считать достаточно объективным.



На одно тренировочное занятие отводится одна страница дневника, на которой в левом верхнем углу указывается порядковый номер тренировочного занятия, далее день недели и дата. Ниже в порядке выполнения записываются упражнения, количество подходов, рабочий вес отягощения и количество повторений. После подсчета выполненной работы в этой же строке указывается объем выполненной в упражнении работы и количество выполненных движений.

В левом нижнем углу записывается объем выполненной в тренировочном занятии работы –  $V$ , интенсивность нагрузки –  $I$ , количество выполненных движений –  $n$ , время выполнения тренировочной работы –  $t$ . В правом нижнем углу страницы в графе «Самочувствие» и «Работоспособность» атлет в произвольных категориях: отличное, хорошее, нормальное, плохое и так далее, делает соответствующие записи о субъективной оценке своего состояния.

Основными учетными и оценочными критериями тренировочного процесса служат количественные ( $V, n$ ) и качественные ( $I, t$ ) параметры нагрузки недельного цикла. Квалифицированный тренировочный процесс предполагает обязательное оперирование недельными нагрузочными показателями.

Рассмотрим порядок подсчета и записи недельных нагрузочных характеристик выполненной работы.

Суммарный объем выполненной в недельном цикле тренировочной работы –  $V$  суммарное недельное подсчитыва-

ется по формуле:

$$V \text{ сум. нед.} = V_1 + V_2 + V_3 + V_4 + V_5 + V_6;$$

где  $V_1, V_2, \dots, V_6$  – объем нагрузки каждого тренировочного занятия.

Средний объем нагрузки в одном (условном) тренировочном занятии недельного цикла –  $V$  среднее недельное подсчитывается по формуле:

$$V \text{ сред. нед.} = V_1 + V_2 + \dots + V_6 / 6; \text{ или } V_{\text{сумм. нед.}} / 6;$$

где  $V_1, V_2, \dots, V_6$  – объем нагрузки в каждом тренировочном занятии, цифра 6 в знаменателе дроби – количество тренировочных занятий в недельном цикле.

Средняя интенсивность выполненной за неделю тренировочной работы –  $I$  среднее недельное, считается по формуле:  $I_{\text{сред. нед.}} = V_{\text{сум. нед.}} / N$ ; где  $V_{\text{сум. нед.}}$  – это объем недельной нагрузки, а  $N$  – количество движений, выполненных в недельном цикле.

Суммарное количество движений, выполненное в недельном цикле –  $N$  суммарное недельное, считается так:

$N \text{ сум. нед.} = n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6$ ; где  $n_1, n_2, \dots, n_6$  – количество движений, выполненных за каждую тренировку.

Среднее количество движений, выполняемое за одно (условное) тренировочное занятие –  $N$  среднее недельное, считается по формуле:

$$N \text{ сред. нед.} = N \text{ сум. нед.} / 6;$$

Среднее время, затраченное на одно тренировочное занятие в рамках недельного цикла –  $T$  среднее недельное, про-

считывается по формуле:

$T_{\text{сред. нед.}} = t_1 + t_2 + t_3 + t_4 + t_5 + t_6 / 6$ ;, или  $T_{\text{сумм. нед.}} / 6$ ;

где  $t_1, t_2, \dots, t_6$  – время выполнения каждого тренировочного занятия в недельном цикле, цифра 6 в знаменателе дроби – количество тренировочных занятий в недельном цикле.

Результаты тренировочной работы, выполненной в недельном цикле, записываются на отдельной странице рабочего дневника в следующей форме:

**№ недели по порядку:**

**Дата:**

**Собственный вес:**

60

25.03.01

86,2 кг

$V_{\text{сум. нед.}} =$

$V_{\text{ср. нед.}} =$

$I_{\text{ср. нед.}} =$

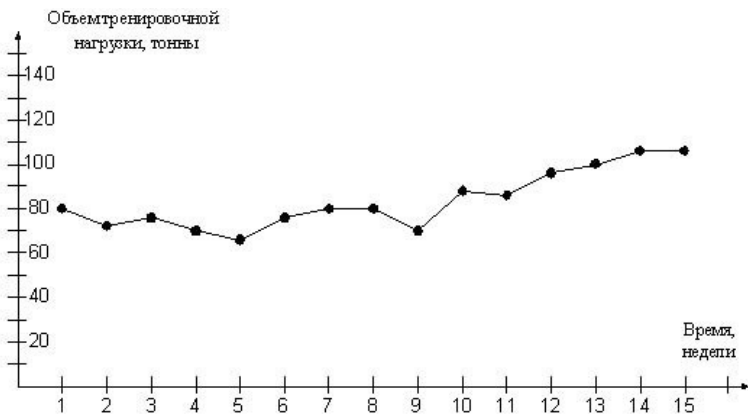
$N_{\text{сум. нед.}} =$

$N_{\text{ср. нед.}} =$

Т ср. нед. =

На этой же странице в произвольной форме атлетом и тренером при необходимости делаются текущие рабочие записи, комментарии, и так далее.

Так, например, может выглядеть график учета недельной тренировочной нагрузки.



Учет объема, интенсивности и других параметров тренировочной нагрузки позволяет атлету и тренеру квалифицированно управлять тренировочным процессом, предметно планировать и оперативно корректировать текущую и перспективную подготовку. Трудно переоценить актуальность

учета и оценки параметров тренировочной нагрузки в тренировочной практике. Есть все основания утверждать, что без учета объема, интенсивности, количества движений и времени выполнения тренировочной нагрузки квалифицированный тренировочный процесс методически несостоятелен.

# ГЛАВА 4. ОБЪЕМНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ ПО СТРУКТУРЕ ВВОДНОГО ТРЕНИНГА

Вернемся к рассмотрению такой тренировочной ситуации, когда при выполнении вводного тренинга атлет недобирает регламентированный объем тренировочной нагрузки. Речь идет о такой ситуации, когда занимающийся, проделав определенную тренировочную работу, применив для этого активное циклирование, вышел в устойчивый нагрузочный режим, но объем тренировочной нагрузки недельного цикла существенно меньше регламентированного, менее 60 тонн. Такая ситуация может иметь место в том случае, если текущий прирост размера рабочих весов был недостаточен, или вообще не имел место. Стоит заметить, что если в практике применения вводного тренинга такая ситуация встречается не более, чем в половине случаев, то есть не очень часто, то при тренировочной работе по другим видам объемного тренинга применение соответствующей формы объемно-силового тренинга носит как правило, обязательный характер. Очевидно, что поскольку объем недельной тренировочной нагрузки равен произведению интенсивности тренинга на количество выполненных в ходе недельного цикла движений –  $V = I \times N$ , а количество движений недельно-

го цикла вводного тренинга регламентированно и примерно составляет 1400 движений, мы можем (в качестве примера) легко вычислить достаточный уровень интенсивности тренинга например, для объема тренировочной нагрузки, равной 70 тоннам, по формуле:  $I = V/N$ .

$$70000 \text{ кг} : 1400 = 50 \text{ кг};$$

Разумеется, что если в Вашем тренинге объем тренировочной нагрузки в недельном цикле меньше необходимого, то это обусловлено его недостаточной интенсивностью. Например, объему нагрузки в 50 тонн соответствует интенсивность, равная примерно  $36 \text{ кг} \cdot 50000 \text{ кг} : 1400 = 36 \text{ кг}$ .

Для выхода на необходимо достаточный уровень интенсивности тренинга в тренировочной практике применяется объемно-силовой тренинг. Объемно-силовой тренинг применяется только и именно в том случае, если при работе по какому-либо виду объемного или вводного тренинга имеет место недостаточная интенсивность тренинга. Поэтому целесообразно проведение объемно-силового тренинга по структуре именно той разновидности объемного или вводного тренинга, при реализации которой и имел место недобор в интенсивности тренинга. Для формирования программы объемно-силового тренинга следует воспользоваться матричной программой того вида тренинга, «донором» которой и является данный цикл объемно-силового тренинга. При этом необходимо несколько сократить количество упражнений за счет отказа от низких по мощностным харак-

теристикам упражнений. Обычно к этой категории относятся так называемые изолирующие упражнения, выполняемые с меньшими, по сравнению с базовыми упражнениями, рабочими весами.

Примерно так может выглядеть программа объемно-силового тренинга, сформированного на базе первой программы вводного тренинга:

### **I,III. ПОНЕДЕЛЬНИК, ЧЕТВЕРГ Ноги, спина.**

1. Приседания со штангой на груди

10;8;2х6;2х4;

2. Тяга рывковая

2х8;2х6;2х4;

3. Подтягивания с отягощением на поясе

2х5 кг х max;3х10(7,5)кг х max;

4. Тяга нижняя блочная

2х8;2х6;2х4;

5. Тяга гантели

1х(8+8);2х(6+6);2х(5+5);

6. Подъем на голень со штангой

2х15;2х10;2х8;



## **II,IV. ВТОРНИК, ПЯТНИЦА Дельты, грудь, живот.**

1. Жим гантелей сидя

2x8;2x6;2x4;

2. Тяга штанги к подбородку

2x8;2x6;2x5;

3. Разведение гантелей стоя в наклоне

2x8;2x6;2x5;

4. Жим гантелей наклонный

2x8;2x6;2x4;

5. Жим лежа широким хватом

2x8;2x6;2x4;

6. Подъемы туловища на наклонной скамье

10;2x8;2x6;

Как видите, упражнения в объемно-силовом тренинге выполняются в режиме силовой пирамиды. Способ силовой пирамиды заключается в ступенчатом уменьшении по ходу выполнения упражнения количества выполняемых повторений с одновременным повышением рабочих весов. Рас-

смотрим прием применения силовой пирамиды на примере выполнения такого упражнения, как приседания. Например, если обычно Вы в приседаниях используете рабочий вес 70 кг в пяти подходах на 10 повторений, то выполнение этого же упражнения в режиме силовой пирамиды – 10;8;2х6;2х4;; будет выглядеть так: выполните один подход на 10 повторений с рабочим весом – 1х70х10; добавьте 10 кг и выполните еще один подход с добавленным весом на восемь повторений – 1х80х8; затем добавьте еще 5(10) кг и выполните два подхода на шесть повторений – 2х85х6; добавив к снаряду еще 5 кг, (а если такой размер добавленного веса избыточен, то 2,5 кг) и выполнив два последних подхода на четыре повторения – 2х90х4, Вы закончите силовую пирамиду в приседаниях.

Таким образом, запись выполненного приседания в режиме силовой пирамиды в рабочем дневнике может выглядеть так:

### **1. Приседания со штангой на груди**

1х70х10; 1х80х8; 2х85х6; 2х90х4;

Посчитаем объем нагрузки, количество выполненных движений и интенсивность выполненного упражнения -

$$V = 70 \times 10 + 80 \times 8 + 85 \times 6 \times 2 + 90 \times 4 \times 2 = 3260 (\text{кг}); 3,3 \text{ т};$$

$$n = 10 + 8 + 6 \times 2 + 4 \times 2 = 38;$$

$$I = 3260 \text{ кг} : 38 = 85,7 \text{ кг};$$

Посчитаем эти же нагрузочные параметры данного упражнения, выполненного в объемном режиме.

1. Приседания со штангой на груди

$5 \times 70 \times 10$ ;

$V = 70 \text{ кг} \times 10 \times 5 = 3500 \text{ кг}$ ;

$n = 10 \times 5 = 50$ ;

$I = 3500 \text{ кг} : 50 = 70 \text{ кг}$ ;

Сравнивая нагрузочные параметры двух вариантов выполнения упражнения – объемного и объемно-силового вариантов, мы можем видеть, что при несколько меньшем значении объема выполненной работы – 3,3 тонны к 3,5 тоннам, прирост интенсивности нагрузки в объемно-силовом тренинге составил 15,7 кг, (85,7 кг – 70 кг).

Обязательным условием нагрузочных параметров объемно-силового тренинга является несколько меньший объем тренировочной нагрузки при весьма значительном приросте интенсивности тренинга по отношению к соответствующим параметрам матричного (вводного или объемного) тренинга. Условием формирования таких параметров и являются приемы исключения из тренировочной программы части наименее значимых по признаку интенсивности изолированных упражнений и применение режима силовой пирамиды. Следует заметить, что несколько меньшее значение объема нагрузки объемно-силового тренинга, на 15–20 % от объема нагрузки матричного вида тренинга строго обязательно, так как предотвращает срыв тренинга в режим активного циклирования и позволяет в достаточно комфортных нагрузочных условиях решить задачу повышения интенсивности тре-

нинга.

Превышение объема нагрузки матричного тренинга может иметь место при излишней загрузженности начала силовой пирамиды, например  $2 \times 10; 2 \times 8; 2 \times 6; 2 \times 4$ ;. В таком случае необходимо исключить два первых подхода, выполняемых на 10 повторений, либо оставить по одному подходу на 10 и 8 повторений. Интенсивность объемно-силового тренинга должна быть выше той интенсивности, которая необходима для нормальной реализации «матричного» тренинга, примерно на 5-10 кг, поскольку повторная реализация матричного тренинга будет проходить по его полной программе, то есть с использованием исключенных при работе в объемно-силовом режиме низкоинтенсивных упражнений. Планирование силовой пирамиды необходимой конфигурации с приобретением достаточного тренировочного опыта обычно не вызывает затруднений. Достаточно знать, что объемно-силовой тренинг успешно решает задачу повышения интенсивности матричного тренинга на 5-10 кг. В соответствии с величиной необходимого повышения уровня интенсивности и планируется более или менее «острая» силовая пирамида объемно-силового тренинга. Приведем примеры менее «острой» пирамиды для повышения интенсивности тренинга примерно на 5 кг –  $10; 2 \times 8; 2 \times 6; 2 \times 5$ ;. При необходимости повышения интенсивности матричного тренинга примерно на 10 кг целесообразно использовать более «острую» форму силовой пирамиды –  $8; 2 \times 6; 3 \times 4$ ;. Как мог заметить внима-

тельный читатель, в силовых пирамидах объемно-силового тренинга работа на два и одно повторение не используется. Тренинг заканчивается выполнением работы на пять, четыре или три повторений в зависимости от величины необходимого повышения интенсивности тренинга. Для повышения интенсивности тренинга более, чем на 10 кг используется специальный силовой тренинг, в котором и имеет место ярко выраженная силовая работа, выполняемая на два и одно повторение.

Время реализации объемно-силового тренинга обычно составляет шесть-восемь недель, после чего атлет возвращается к выполнению программы вводного тренинга, ранее нереализованного на достаточном нагрузочном уровне. При повторном выполнении вводного тренинга первые две недели целесообразно использовать выполнение не 8-10, а 6–8 повторений в каждом упражнении. Через две недели тренинга с использованием 6–8 повторений необходимо перейти на выполнение 8-10 повторений – стандартного количества повторений для объемного тренинга. Такой прием используется для удержания высокого уровня интенсивности тренировочной работы, ранее приобретенного в объемно-силовом тренинге.

При повторной работе по курсу вводного тренинга повышение объема тренировочной нагрузки вследствие возросшей интенсивности тренинга может быть столь значительным, что приведет к функциональному спаду и переходу

тренинга в режим активного циклирования. В этом случае Вы используете активное циклирование, и после выхода в устойчивый рабочий режим на новом уровне тренировочной нагрузки, заканчиваете вводный тренинг шести-восьминедельной фазой стабилизации приобретенного уровня тренированности, проводимой, естественно, в режиме текущего циклирования, например, в режиме недельного циклирования тренировочной работы на 4 и 5 подходов.

Итак, перечислим основные этапы тренировочной работы по программе вводного тренинга как с использованием объемно-силового тренинга, так и без него.

Первый этап: от начала полноценной (на 5 подходов) тренировочной работы по программе вводного тренинга до наступления спада и перехода тренинга в режим активного циклирования – 4–5 недель.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.