

Лекція 4. ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАННЯ В АТЛЕТИЗМІ

Мета: усвідомити сутність програми для набору м'язової маси; засвоїти основні особливості складання тренувального процесу в атлетизмі; розглянути особливості складання програми тренувань для початківців.

План

1. Особливості складання тренувального комплексу.
2. Програма тренувань для початківців.
3. Програми тренувань для набору м'язової маси.

Ключові терміни та поняття: тренувальний комплекс, послідовність виконання вправ, техніка виконання вправ, загальноприйняті системи тренувань, адаптація до фізичних навантажень, чинники розвитку м'язової маси, підвищена частота тренувань, обсяг навантаження.

Найбільшу ефективність від занять атлетизмом у тренажерному залі можна отримати при правильно складеному тренувальному комплексу, дотриманні режиму харчування, розпорядку дня, особистої гігієни і повноцінного відпочинку.

Доцільно планувати тренування вдень або ввечері, але не пізніше ніж за 1,5 - 2 г до сну і не раніше ніж через 1 - 1,5 г після вживання їжі. Кількість тренувань на тиждень може бути від двох до шести, з чергуванням занять в залі, басейні, на стадіоні.

У складанні циклів тренувань важливу роль відіграє правильна послідовність виконання вправ, при дотриманні якої слід мати на увазі наступні фактори:

1. Початківцям в тренажерному залі, у яких в процесі тренувань включені в роботу усі групи м'язів - вправи повинні слідувати в такому

порядку, в якому розташовані м'язові групи. Починати потрібно "зверху" (шия, плечі, груди), переходячи потім до м'язів спини, рук і закінчуючи литковими м'язами. Необхідно звертати увагу лише на певне чергування вправ: якщо на початку йдуть вправи для м'язів грудей, то безпосередньо за ними повинні слідувати вправи для м'язів спини: вправи для біцепса змінюються вправами на формування м'язів трицепсу, або навпаки. За вправами на м'язи-синергисти слідують вправи на м'язи-антагоністи.

2. Якщо стало помітно, що одна з м'язових груп відстає у розвитку і виникає дисбаланс м'язів, то необхідно використовувати вправи для цієї м'язової групи включати в першу чергу.

3. Цілеспрямовано впливати на одну м'язову групу можна двома способами:

- а) виконавши усі запропоновані серії однієї вправи, переходити до іншої;
- б) використання суперсетів, їх кількість залежить від підготовленості атлетів. Скласти їх слід для м'язів-антагоністів.

4. Після вправ, які можуть бути причиною виникнення лордозу (надмірного прогинання хребта) в області поперекового відділу, рекомендується (особливо новачкам) виконувати вправи на розтягування м'язів спини.

5. При виконанні складних вправ, коли в роботу включаються великі м'язові групи (присідання, підскоки зі штангою), слід виконувати вправи на розслаблення, але з використанням невеликої ваги.

На початку тренувань в тренажерному залі першочерговим завданням є навчання правильної техніки виконання вправ. Одні вправи засвоїти легше, інші - складніше. Найважчими в цьому плані є комплексні, багатосуглобові вправи - наприклад, присідання, жим лежачи, поштовх, підйом штанги на груди і інші. Ці вправи рекомендується включати в тренувальну програму не раніше ніж через 2,5 - 3 місяці тренувань у тренажерному залі. Набагато простіше засвоїти техніку односуглобових вправ- таких, як підйом на біцепс стоячи, розгинання рук на блоці, шраги, розгинання ніг сидячи, згинання ніг лежачи і

так далі. Навчання треба починати з легких завдань і поступово просуватися до вирішення більш складніших.

На початковому етапі тренування акцент слід робити на односуглобових вправах - саме вони дають початківцям швидкий приріст сили і збільшення обсягу м'язів. Ефект від комплексних вправ проявляється дещо пізніше. Справа у тому, що при навчанні багатосуглових вправ багато сил та часу йде на розвиток їх координації. У комплексній вправі, крім основної групи м'язів, активно працюють допоміжні і стабілізуючі. В результаті такої роботи показники сили м'язів збільшуються значно, але об'єм м'язів при цьому зростає повільніше.

Існують три загальноприйняті системи тренувань: опрацювання всіх м'язових груп на одному тренуванні; спліт-система; колове тренування. Кожна з них вирішує свої завдання і застосовується на певному етапі тренінгу.

Для початківців кращий варіант - опрацювання всіх м'язових груп на одному тренуванні. Суть спліт-системи полягає в тому, що на одному тренуванні опрацьовується тільки певна частина м'язів тіла, що дозволяє більш інтенсивніше навантажувати конкретні м'язові групи.

Не повинно бути однакових тренувань. Елемент новизни є одним з найважливіших умов зростання тренуваності атлета. Змінювати можна темп виконання вправ, кількість повторень в одному підході, число підходів для однієї вправи, тривалість пауз відпочинку між підходами. На кожному тренуванні слід міняти порядок виконання вправ, періодично - характер їх виконання (наприклад, тренуватися тільки з гантелями або тільки на тренажерах). Комплекси вправ треба міняти кожні 2-3 місяці.

Початковий комплекс вправ спрямований на розвиток м'язів всіх частин тіла. Виконувати його слід 2-3 рази в тиждень; між тренувальними днями повинен бути як мінімум день відпочинку. Інтенсивність навантаження (вага обтяжень) слід обмежити - 30-45% від ОМ (одиничного максимуму); пауза відпочинку між підходами - 2-3 хв. Збільшувати навантаження (число сетів і повторів) можна лише в тому випадку, якщо освоєна техніка виконання вправ.

Її освоєнню слід присвятити перший місяць тренувальної роботи. Кожен атлет повинен знати свою оптимальну робочу вагу обтяження в кожній вправі. Вона визначається здатністю атлета виконати 10-12 повторень у підході; при цьому останнє повторення має виконуватися до м'язової втоми.

Спліт-система складається з двох комплексів вправ, які постійно чергуються. Якщо тренування планується 3 рази на тиждень, то 2 рази проводять тренування для розвитку м'язів верхньої частини тіла, і 1 раз - для розвитку м'язів нижньої частини тіла. Наступного тижня - навпаки і так далі.

Ефективність спліт-системи пояснюється періодизацією навантажень. Її суть полягає в тому, щоб чергувати періоди легкого тренінгу з великою кількістю повторень, та періоди важкого тренінгу з малим числом повторень. Така періодизація забезпечує різноманітне і різнобічне опрацювання м'язових волокон - білих (гліколітичних), і червоних (окислювальних), та постійно стимулює зростання мускулатури.

Кожна програма тренувань враховує особливості тренування атлетів різного стажу і рівня підготовки.

При правильному плануванні і виконанні тренувального процесу результатом систематичних тренувань буде покращення фізичної форми атлета, зокрема сили, в результаті адаптації тіла до фізичних навантажень. У широкому сенсі адаптація означає приведення організму у відповідність до зміни навантаження. Якщо навантаження змінюється, то організм для поліпшення свого виживання в цих нових умовах теж змінюється. У біології адаптація вважається однією з основних характеристик живих істот.

Силові вправи або регулярні тренування в тренажерному залі є дуже потужними стимулами для адаптації. Головна мета тренування полягає в тому, щоб викликати специфічну адаптацію з метою підвищення спортивних результатів. Це вимагає ретельного дотримання планування і виконання програми тренувань.

Програма тренувань для початківців. Займаючись по цьому комплексу початківці зможуть адаптувати свої м'язи до фізичної роботи. Тіло адаптується

до силових навантажень і зможе виконувати більш складні вправи і тренувальні комплекси. Програма для новачків допоможе поліпшити тонус всього тіла і підготує до роботи зі спліт програмою.

Коли м'язи, зв'язки і суглоби зміцніють і будуть готові до більш складних і важких тренувань, потрібно буде перейти до спліт-програми - це коли програма складається на різні групи м'язів.

Наприклад, понеділок - груди і спина, середа - ноги, п'ятниця - біцепс і дельти. Такі схеми використовуються для більш глибокого опрацювання кожного, окремо взятого м'яза, за рахунок скорочення часу занять в залі. Цей комплекс можна застосовувати для повернення до тренувань після тривалої перерви, або відсутності фізичних навантажень, або як що атлети відвідує залу один раз на тиждень або рідше.

Потрібно домогтися щоб м'язи, зв'язки, суглоби, центральна нервова система звикли до фізичних навантажень. Так організм буде розуміти, що це не короткочасне збільшення навантажень, а серйозна зміна, яка вимагає збільшення силових показників і м'язової маси (в залежності від обраного стилю тренувань і режиму харчування). У відповідь на це організм почне будувати нові м'язові волокна і атлет буде ставати сильніше.

Програма тренувань в тренажерному залі для початківців у бодібілдингу повинна складатися з базових багатосуглобових вправ, яка буде спрямована на тренування всього тіла.

Програми тренування для набору м'язової маси. Для кожного, хто хоче набрати великий обсяг м'язової маси, одним з головних пріоритетів має стати визначення кращої програми тренувань. Існує велика кількість різних тренувальних програм, тому дуже важливо вибрати ту, яка буде відповідати потребам спортсмена.

Важливо зрозуміти, які чинники найбільше сприяють росту м'язів, які вправи для набору м'язової маси найбільш ефективні.

Програма «5х5». Програма передбачає виконання 3-х основних вправ, націлених на головні м'язові групи (як верхній, так і нижній частин тіла на

одному тренуванні). Ці вправи виконуються в 5-ти підходах на 5-ть повторень. В кінці кожного тренування можна додати кілька підходів ізольованих вправ, однак це не передбачено програмою.

Плюси. Одним з головних переваг цієї програми є підвищена частота тренувань. Оскільки атлет буде стимулювати велику кількість м'язових волокон через день, то це як правило повинно сприяти збільшенню викиду тестостерону, що добре впливає на м'язовий ріст.

Мінуси. Недоліком цієї програми є те, що вона не підходить для новачків через свою інтенсивність, яка може привести до швидкої м'язової втоми, та травматизму. Найкраще спочатку протягом 3-6 місяців набути досвіду силових тренувань, підготувати організм до стресового навантаження.

Німецький об'ємний тренінг. Програма схожа на програму «5x5» тим, що теж включає велику кількість підходів, але відрізняється високим діапазоном повторень в кожному підході. Дана програма робить акцент на 2-ух основних м'язових групах на одному тренуванні, чергуючи ці групи протягом 3 днів в тиждень.

Плюси. Тим, хто має досвід силових тренувань, дана програма дозволить набирати м'язову масу у досить швидкому темпі, за умовою дотримання раціонального режиму харчування. Не дотримання режиму харчування, тренуючись за даною програмою, несе ризик незабаром впасти в перетренованість. Для отримання високих результатів за допомогою цієї програми, необхідно використовувати висококалорійну дієту. Це необхідно для підтримки даного обсягу навантаження.

Мінуси. Як і у випадку з програмою «5x5», якщо атлет планує додатково займатися ще яким-небудь видом спорту, то це може виявитися досить проблематично. Як правило, слід знизити таке додаткове навантаження, щоб організм мав достатньо часу для відновлення. Важливо враховувати цей фактор. Іншим мінусом цієї програми є те, що вона не підходить для максимального розвитку сили. Причина в тому, що збільшення сили вимагає низького діапазону повторень, а дана програма передбачає більш високий

діапазон.

Тренінг на розтяжку фасцій - 7 (FST-7). Третій тип тренувань, який зараз досить швидко набирає популярність, називається FTS-7. Ця тренувальна програма не містить переліку конкретних вправ, які слід виконувати, і точно не вказує, за яким принципом і в якій послідовності вони виконуються. Вона скоріше дає рекомендації щодо того, що слід робити в останній вправі на кожную частину тіла. Назва FTS-7 розшифровується як «Fascial Stretch Training», що в перекладі означає «тренінг на розтягування фасцій». Це вказує на те, що однією з основних цілей програми є розтягнення фасцій, які є сполучною оболонкою, що покриває м'язи та інші органи. В першу чергу фасції відповідальні за допомогу в підтримці структурної цілісності організму, вони забезпечують його підтримку і захист, а також виступають в ролі амортизатора при активній роботі як у спортзалі, так за його межами.

Коли фасції розтягуються, збільшується м'язовий об'єм, а також до м'язів збільшується надходження мінералів, амінокислот та кисню. Ця програма передбачає виконання 7 підходів на 15 повторень в останній вправі на кожную м'язову групу. Пауза відпочинку між підходами повинна складати близько 30 секунд.

Плюси. Крім поліпшення здоров'я фасцій, та збільшення м'язової маси, програма дозволяє покращити гнучкість тіла. Якщо завданням є опрацювання однієї певної частини тіла, то програма дозволяє це робити. Також, можливо знизити загальний обсяг програми тренувань за рахунок більшої необхідності у відпочинку. Ще один плюс такого підходу полягає в тому, що високий діапазон підходів і повторень буде значно стимулювати метаболізм. Якщо метою тренувань є набір м'язової маси або позбавлення від надлишків жиру, то результат такого тренування буде позитивним, за умови дотримання правильного харчування.

Мінуси. Потенційний мінус програми, з яким може зіткнутися атлет, полягає в тому, що через високе навантаження на організм в цілому, неможливо довге використання цієї програми.

Але цьому можна зарадити. Тіло згодом адаптується. Використання раціонального харчування, вправи на розтягування між сетами, дозоване виконання вправ аеробної спрямованості – допоможуть зменшити надмірне навантаження.

Спліт тренування «верх-низ». Дана програма будується на основі поділу тіла за принципом «верх-низ». Зазвичай графік тренувань передбачає 2 тренування поспіль, а потім 1 день відпочинку. Це дозволяє опрацьовувати кожен м'язову групу 2 рази на тиждень.

Плюси. Такий тип тренувань прекрасно підходить для новачків, охочих набрати м'язову масу. Ця програма є хорошим стартом, оскільки дає достатньо часу для відпочинку протягом тижня, а поділ тіла на певні м'язові групи робить її менш напруженою. Досвідчені атлети також можуть посилити свої тренування, використовуючи загальну кількість підходів, добірку вправ і періоди для відпочинку, включені в цю програму. Це допоможе прискорити набір м'язової маси при будь-якому рівні підготовки. Ще одним плюсом даної програми є те, що вона дозволяє включити в тренування більше ізолюючих вправ. Якщо необхідно опрацьовувати одну з невеликих м'язових груп (біцепси, трицепси, середні дельти і таке інше), ця програма полегшить таке завдання.

Мінуси. Через те що ця програма настільки універсальна, у неї не так багато мінусів. Спортсмен може змінювати її відповідно до цілей, переконавшись, що це відповідає вашій програмі тренувань. Недолік можна знайти в тому, що ця програма складається з тренувань 4 рази на тиждень. Так що її включення в свій графік може стати проблемою. Але цю проблему можна вирішити, тренуючись один тиждень за принципом «низ, верх, низ», а іншу за принципом «верх, низ, верх», постійно чергуючи цей порядок.

Програма «5х5» теж може певною мірою вважатися такою, оскільки опрацьовується майже всі головні м'язові групи в 3-х обраних вправах. Але комплексна програма дає вправу для кожної групи м'язів - квадрицепси, біцепси стегна, м'язи грудей, спини і плечей (руки опрацьовуються під час виконання вправ на груди і спину). До них можливо додати кілька ізолюючих вправ, якщо

атлет має за мету опрацювання окремо малих м'язових груп.

Плюси. І знову плюс програми полягає в тому, що вона підходить для новачків, за умови виконання невеликої кількості підходів у кожній вправі і дотримання належного обсягу тренувань. Безумовно, ця програма може також використовуватися і провідними атлетами. Вона ґрунтується на високій частоті повторень, що зазвичай виявляється ефективним. Складання декілька різних комбінацій цієї програми і використання принципів силового тренування, щоб додати різноманітність і підтримувати прогрес тренувань.

Мінуси. Головний мінус програми в тому, що для спеціального опрацювання конкретної м'язової групи, ця програма не дуже добре підходить, оскільки програмою запропоновано виконання кількох вправ на кожную частину тіла протягом одного тренування. Як правило, для опрацювання певної м'язової групи потрібно присвятити їй 2-3 вправи, це може перевантажити загальну тренувальну програму.

Пам'ятайте, щоб прогрес у тренуванні не припинявся, необхідно змінювати програми. Не варто протягом довгого часу слідувати одній і тій же програмі.

Тренувальні програми для усіх рівнів підготовленості мають відмінності по вазі обтяження і кількості підходів, по використанню засобів загальної фізичної підготовленості, по постановці цілей тренування, по здійсненню як оздоровчих, так і спортивних завдань.

? Питання для самоконтролю

1. Які основні фактори впливають на ефективність занять атлетизмом у тренажерному залі?
2. Чому важливо дотримуватися правильної послідовності виконання вправ?
3. Які вправи слід виконувати новачкам у перші місяці тренувань?
4. У чому полягає сутність спліт-системи?
5. Як змінюється навантаження під час тренувального процесу?
6. Чому новачкам не рекомендується програма «5х5»?
7. Які переваги має німецький об'ємний тренінг?
8. Що таке FST-7 і яку роль відіграють фасції у тренувальному процесі?
9. Яким чином адаптація організму впливає на розвиток сили та м'язової маси?

10. Чому важливо змінювати комплекси вправ кожні 2-3 місяці?

Тести

1. **Який мінімальний час повинен пройти після прийому їжі перед тренуванням?**
 - а) 30 хвилин;
 - б) 1 година;
 - в) 1-1,5 години;
 - г) 2-3 години.
2. **Яка послідовність виконання вправ є правильною для новачків?**
 - а) випадковий порядок;
 - б) від найбільших м'язових груп до найменших;
 - в) починати з литкових м'язів;
 - г) спочатку вправи для рук, потім для спини і грудей.
3. **Яка система тренувань найбільш підходить для початківців?**
 - а) спліт-система;
 - б) колове тренування;
 - в) опрацювання всіх м'язових груп на одному тренуванні;
 - г) програма «5х5».
4. **Скільки разів на тиждень рекомендується тренуватися новачкам?**
 - а) 1 раз.
 - б) 2-3 рази;
 - в) 5-6 разів;
 - г) 7 разів.
5. **Що є основним недоліком програми «5х5» для новачків?**
 - а) занадто низька інтенсивність;
 - б) вона не підходить для розвитку сили;
 - в) високий ризик м'язової втоми і травматизму;
 - г) вона не передбачає використання вільної ваги.
6. **Який діапазон повторень використовується в FST-7?**
 - а) 5 повторень;
 - б) 7 повторень;
 - в) 10 повторень;
 - г) 15 повторень.
7. **Чому важливо змінювати темп виконання вправ і їхню послідовність?**
 - а) це допомагає уникнути застою у прогресі;
 - б) це робить тренування більш комфортними;
 - в) це зменшує необхідність у відпочинку;
 - г) це дозволяє швидше завершити заняття.
8. **Яку м'язову групу слід тренувати першою, якщо вона відстає у розвитку?**
 - а) груди;
 - б) спину;

- в) відстаючу групу м'язів;
 - г) найсильнішу м'язову групу.
9. **Яка система тренувань чергує періоди легкого та важкого тренінгу?**
- а) програма «5х5»;
 - б) німецький об'ємний тренінг;
 - в) спліт-система;
 - г) FST-7.
10. **Що відбувається під час адаптації організму до фізичних навантажень?**
- а) м'язи стають слабшими;
 - б) організм не реагує на тренування;
 - в) організм пристосовується до навантаження і стає сильнішим;
 - г) зменшується м'язова маса.
- .

