

Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями

Вопреки сложившемуся мнению о *принципиальных* различиях в программах для людей разного пола, с разным типом телосложения и разными целями, тренировочные программы в начале занятий зачастую бывают до некоторой степени похожи. Дело в том, что, как правило, перед большинством клиентов, начинающих занятия, стоит задача укрепления всех основных мышечных групп в равной степени. Чрезвычайно редко встречаются такие люди, кто пришел на занятия в клуб, имея прекрасно развитые одни мышечные группы и недостаточно другие. Излишние объемы в тех или иных местах часто ошибочно принимаются за излишне развитую мускулатуру, тогда как замеры подкожного жира и тестирование силовых показателей показывают, что эти объемы чаще всего сформированы за счет жировой ткани при явном недостатке мышечной.

Кроме этого важно понимать, что вся мускулатура человека - это комплексная система. Суставы, костная и мышечная системы образуют неделимое единство. Работая как синергисты или антагонисты, равномерно развитые мышцы создают оптимальную нагрузку на костную систему и обеспечивают правильное и естественное положение частей тела, как в покое, так и при любых движениях, связанных с ходьбой, бегом, занятиями спортом или работой. При этом отсутствуют излишние напряжения в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Огромно влияние баланса в развитии мышц на возможность возникновения проблем, связанных с позвоночником, и, как следствие, появления болей в спине или других частях тела.

В дополнение к этому следует обратить внимание на один момент, имеющий скорее психологический характер, связанный с мотивацией клиента. Нередко пожелания о преимущественной тренировке тех или иных частей тела связаны с его (клиента) эстетическими взглядами на свою фигуру. Клиенты (в основном женщины) приходят в фитнес-клуб «прорабатывать проблемные зоны на тренажерах». До сих пор достаточно устойчив миф о том, что уменьшить объемы в тех или иных частях тела за счет уменьшения жирового компонента можно прицельной тренировкой тех мышечных групп, которые находятся в этих областях. Кроме того, мало кто из клиентов принимает во внимание тот факт, что общие пропорции его фигуры, как правило, заданы генетически. Однако это очень деликатные вопросы, и их рассмотрению будет посвящена отдельная глава.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости дать нагрузку равномерно на **вес** основные мышечные группы (в силу возможностей, связанных с индивидуальными особенностями клиента, различными противопоказаниями, связанными со здоровьем и другими факторами).

Однако индивидуальные программы, в том числе и для начинающих, обязательно будут отличаться друг от друга. Что же следует принимать во внимание, составляя их?

Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу

1. Возраст
2. Опыт предыдущих занятий
3. Предыдущие травмы
4. Состояние здоровья
5. Медицинские ограничения
6. Текущее физическое состояние
7. Количество времени в неделю, которое клиент готов уделить тренировкам

8. Количество времени, которое может быть использовано для проведения отдельного занятия
9. Пожелания клиента
10. Жизненная ситуация клиента
11. Личность клиента

Здесь следует еще раз напомнить о тех различиях, которые присущи работе спортивного тренера и персонального фитнес-тренера. Персональному тренеру для планирования тренировочного процесса недостаточно руководствоваться соображениями его эффективности с точки зрения педагогики и спортивной физиологии. Зачастую приходится применять средства и методы, снижающие эффективность тренировки, однако подходящие, например, под темперамент конкретного клиента. Так, многих из клиентов откровенно угнетают монотонность и однообразие тренировок, и персональному тренеру приходится экспериментировать с формами тренировки, иногда и в ущерб эффективности и целесообразности.

Сделав для себя соответствующие выводы, мы можем составлять программу, определяясь с параметрами, характеризующими объем и интенсивность нагрузки, рассмотренными выше.

Особенности тренировки новичков

Разрабатывая программу занятий с отягощениями для клиентов, впервые приступающих к тренировкам, необходимо принимать во внимание два аспекта тренировочного процесса, вытекающие из теории адаптации:

1. уже самые минимальные нагрузки будут для начинающего достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме;
2. для обеспечения непрерывности ответной реакции организма необходимо максимально долго сохранять в арсенале методики тренировочные средства и приемы, способные интенсифицировать тренировочную программу.

Исходя из вышесказанного, рекомендуется планировать тренировочный процесс клиента следующим образом.

1-й этап: тренировка каждой мышечной группы 3 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 12-14 повторений в каждом рабочем подходе (упражнения для мышц голени и пресса - до 25 повторений). Повторения следует выполнять не «до отказа». После последнего повторения у клиента должно быть ощущение, что он сможет выполнить еще два-три повторения.

Выполнение новичком повторений «до отказа» не рекомендуется, т.к. такая нагрузка является слишком сильным «раздражителем», который желательно применять лишь на последующих этапах тренировочного процесса.

Даже если физическое состояние клиента допускает занятия с «отказными» повторениями и применение схемы отдельных тренировок, на первом этапе их использование видится нецелесообразным. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что занимающийся, применяющий приемы высокоинтенсивной тренировки, на первом этапе не получает никаких преимуществ в плане развития силы и увеличения мышечной массы перед теми, кто тренируется более умеренно. Это утверждение базируется на материалах исследований отечественных и зарубежных специалистов, согласно которым «у начинающих эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум -

примерно 30-40% максимальной силы» (Защиорский, 1970). Прирост силовых показателей на первых порах обусловлен скорее совершенствованием межмышечной координации.

Кроме этого, у вас останутся в арсенале тренировочные средства и приемы, способные интенсифицировать тренировочную программу клиента, исчерпавшего возможности прогресса предыдущей тренировочной методики. Если же сразу начать использовать методы и приемы высокоинтенсивного тренинга, то ресурс средств для увеличения нагрузки значительно уменьшится.

Более того, необходимость применения небольших отягощений обусловлена трудностями освоения правильной техники выполнения упражнений. Несмотря на кажущуюся простоту движений при занятиях в тренажерном зале, в большинстве случаев наблюдаются значительные отклонения фактической картины движений от заданного

Осознанность и концентрация. С самого начала занятий, обучая клиента новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли *концентрации* и *осознанности* во время выполнения упражнения. Овладение навыками *концентрации* позволит снизить травмоопасность тренировок и значительно повысит эффективность проработки конкретной мышечной группы.

Осознанность во время выполнения упражнения базируется на минимальных знаниях основ анатомии и биомеханики, с которыми желательно знакомить клиента (не перебарщивая, однако, со специальными терминами и названиями). Во время выполнения упражнения необходимо обращать внимание клиента на то, что он совершенно четко должен представлять, на какие мышцы ложится основная нагрузка во время выполнения упражнения, какие мышечные группы не должны работать в это время, постоянно осознавать положение своего тела и траекторию движения снаряда. Коснитесь кончиками пальцев работающих мышц клиента во время выполнения им упражнения, обратив его внимание на место, на ощущениях в котором он должен сосредоточиться.

Следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения. Это достаточно сложная для новичка задача, поэтому овладение данными навыками возможно лишь при использовании небольших отягощений.

Тренировочная программа этого этапа может выглядеть следующим образом:

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Разгибания ног в тренажере	2x 14	2x 14	2x 14
Выпады вперед с гантелями	—	1 x 14	2x14
Сгибания ног лежа в тренажере	2x14	2x 14	2x14
Сведение рук в тренажере «Пек дек»	2x14	2x14	2x14
Разведение рук на наклонной скамье	-	1x14	2x14
Тяга за голову на вертикальном блоке	2x14	2x14	2x14
Тяга к животу на горизонтальном блоке	-	1 x 14	2x14
Подъем гантелей через стороны	1 x 14	2x 14	3x 14
Сгибание на бицепс с гантелями сидя	1 x 14	2x14	3x14
Трицепсовые разгибания на блоке	1x14	2x14	3x14
Сжимания на фит-боле	2 x 20-25	2 x 20-25	2 x 20-25
Сжимания в тренажере	-	1 x 20-25	2 x 20-25

2-й этап. Второй этап тренировочного процесса начинающего клиента начинается с того момента, как сделан вывод о неэффективности предыдущей методики. Как

показывает практика, срок, когда исчерпывается эффективность тренировочной программы первого этапа - от двух до пяти месяцев. Программа занятий с отягощениями второго этапа характеризуется увеличением нагрузки на каждую мышечную группу с дальнейшим увеличением периода восстановления между тренировками каждой из них. В этот период целесообразно применение «сплита» т. е. разделения мышечной системы на несколько групп с проработкой их на разных тренировочных занятиях. Примером такой тренировки может служить следующая схема: занятие три раза в неделю, разделение основных мышечных групп пополам с поочередной проработкой каждой половины. Например: 1-я тренировка - проработка мышц ног, дельтовидных мышц и мышц передней поверхности плеча, 2-я - тренировка - проработка мышц груди, спины и задней поверхности плеча. Тренировать мышцы пресса допускается на каждой тренировке. Количество упражнений для одной мышечной группы - 2-3, в 2-3 подходах в каждом упражнении по 8-12 повторений. Применение подходов с «отказными» повторениями на этом этапе следует ограничить до одного (последнего) подхода в одном - двух упражнениях. Другая схема предполагает тренировку половины всех мышечных групп на первой тренировке, другой половины на второй и тренировку всех мышечных групп с небольшой нагрузкой на третьей. Этот период может длиться от двух до шести месяцев. Вариант построения тренировочного процесса на этом этапе представлен ниже.

1-я тренировка, понедельник

(мышцы передней поверхности бедра, груди, среднего и заднего пучков дельтовидной мышцы, задней поверхности плеча, мышцы живота)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Жим ногами	1 x 14	2-3x10-12
Разгибания ног в тренажере	—	2x12-14
Жим штанги лежа	1x14	2-3 x 10-12
Разведение рук на наклонной скамье	-	2x 12-14
Подъем гантелей через стороны	1x 14	2x10-12
Подъем гантелей в стороны в наклоне	—	2x10-12
Французский жим с гантелью сидя	1 x 14	2x 10-12
Трицепсовые разгибания на блоке	—	2x10-12
Подъем корпуса на римской скамье	—	2x12-15
Полные сжимания	-	2 x макс.

2-я тренировка, среда

(мышцы задней поверхности бедра, голени, спины, передней поверхности плеча, мышцы живота)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Становая тяга на прямых ногах	1x14	2-3x10-12
Сгибания ног в тренажере	—	2x12-14
Подъем на носки стоя (в тренажере)	1x14	2x10-12
Подъем на носки сидя (в тренажере)	-	2x 15-20
Тяга за голову на вертикальном блоке	1 x 14	2x 10-12
Тяга гантели в наклоне	—	2x10-12
Сгибания на бицепс со штангой стоя	1x14	2x 10-12
Сгибания на бицепс с гантелями сидя	-	2x10-12
Повороты корпуса сидя (в тренажере)	—	2x12-15
Подъем ног в упоре на брусьях	-	2 x макс.

3-я тренировка, пятница
(все мышечные группы, нагрузка снижена)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Выпады вперед	1x14	2x14
Гиперэкстензия	1 x14	2x14
Жим гантелей на наклонной скамье	1x14	2x12
Сведение рук в тренажере «бабочка»	-	2x14
Тяга к груди на вертикальном блоке	1 x 14	2x14
Тяга к животу на горизонтальном блоке	—	2x 14
Подъем гантелей через стороны	1x14	2x14
Подъем гантелей вперед	—	3x14
Трицепсовые разгибания на блоке	1x14	3x14
Сгибания на бицепс на скамье Скотта	2x 14	3x14
Сжимания на абдоминальной скамье	-	2 x 20-25

Внимание! Отказные повторения выполняются только на первой и второй тренировках в ограниченном количестве (в одном из двух упражнений на мышечную группу, в одном - двух подходах).

3-й этап. На третьем этапе происходит дальнейшее увеличение нагрузки на прорабатываемые мышечные группы путем увеличения упражнений, количества подходов с «отказными» повторениями, снижение количества повторений с увеличением веса отягощений, увеличения периодов отдыха между тренировками отдельных мышечных групп. Примером может служить схема тренировки каждой мышечной группы раз в неделю (например, три тренировочных занятия в неделю, по две - одна большая, другая маленькая - мышечной группы на тренировке), от двух до четырех упражнений на каждую мышечную группу, 2-3 подхода по 6-10 повторений в каждом упражнении (на мышцы живота, предпечья и голени-до 15-25 повторений).

1-я тренировка, понедельник
(мышцы груди, мышцы - сгибатели предплечья, мышцы живота)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Жим штанги лежа	3x 12, 8, 5*	3x10,8,6**
Жим гантелей на наклонной скамье	—	3x6-8
Разведение гантелей на горизонт, скамье	—	2-3x8-10
Сгибание на бицепс со штангой стоя	1x12	3x6-8
Сгибания на бицепс на скамье Скотта	-	2x8-10
Сгибания на бицепс с гантелями сидя	-	2x 10-12
Подъем корпуса на римской скамье	—	2 x макс.
Полные сжимания	-	2 x макс.

2-я тренировка, среда
(мышцы спины, мышцы - разгибатели предплечья, мышцы живота)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Подтягивания на перекладине за голову	1 x макс. (без отягощения)	3x8-10 (с отягощением)
Подтягивания на перекладине к груди	—	2x8-10 (с отягощением)

Тяга штанги к поясу в наклоне	-	3x6-8
Шаги	1x10	2x6-8
Французский жим со штангой стоя	1 x14	3x6-8
Французский жим с гантелью сидя	—	2x8-10
Трицепсовые разгибания на блоке	-	2x10-12
Повороты корпуса сидя (в тренажере)	1x14	2x 12-15
Подъем ног в упоре на брусках	-	2 x макс.

3-я тренировка, пятница

(мышцы ног, дельтовидные мышцы, мышцы живота)

	Размин. подходы	Рабочие подходы
Приседания со штангой на плечах	3x12,8,5*	3 x 10,8,6 **
Жим ногами в тренажере	—	2x8-10
Становая тяга на прямых ногах	1 x 14	3x8-10
Сгибания ног в тренажере	-	2x10-12
Подъем на носки стоя	1 x 14	2x12-15
Жим штанги с груди стоя	2x12,6*	3x10,8,6**
Подъем штанги к подбородку стоя	1x12	2x8-10
Подъем гантелей в стороны в наклоне	—	3x12
Сжимания на абдоминальной скамье	—	2 x макс.

*Разминочные подходы выполняются по следующей схеме: 1-й подход с весом ~ 30% от рабочего веса (**Внимание - от рабочего, а не от максимального!**), 2-й подход - с весом ~ 50%, 3-й подход - с весом ~ 70%.

**Применяется т. н. метод обратной пирамиды, т. е. с каждым последующим подходом увеличивается вес отягощения с вынужденным уменьшением количества повторений.

В дальнейшем схема построения тренировки видоизменяется исходя из анализа таких факторов, как наличие *застоя* в спортивных результатах клиента, пропусков по причине болезни или командировок, рабочей и бытовой загруженности, а также соотносясь с микро-, мезо- и макроциклами в его долгосрочной тренировочной программе.