

Курсова робота на тему:

“Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у чоловіків”

Зміст

ДЕЯКІ ШКОЛИ СУЧАСНОГО БОДІБІЛДІНГУ	3
Європейська школа	3
«Ударний» мас-тренінг	3
Об'ємно-формуєчий тренінг (1)	4
Об'ємно-формуєчий тренінг (2)	7
Об'ємно-формуєчий тренінг (3)	9
Шок-тренінг	11
КІЛЬКІСТЬ ТРЕНУВАНЬ, ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ У МІКРОЦИКЛІ	14
Ли Хэйни - моя піраміда	15
Принцип «1-10»	15
Принцип «чітінг»	16
Принцип «поштовх»	16
Принцип змушених повторень	16
Принцип «відпочинок - пауза»	17
Принцип негативних повторень	17
Коментар професіонала	18
Принцип «флашинг»	19
Принцип «півтора»	20
Принцип пріоритету	20
Принцип «сплит»	21
Принцип вибухового тренінгу	23
Американська школа	25
ВИСНОВОК	29
ЛІТЕРАТУРА	30

ДЕЯКІ ШКОЛИ СУЧАСНОГО БОДІБІЛДІНГУ

Аналіз основних шкіл сучасного бодібілдінга дозволяє виділити окремі етапи, курси, системи і їхні сполучення, орієнтовані на формування капітальної м'язової маси і попереднє її оформлення. Така організація матеріалу дасть можливість вибрати з пропонованого спектра напрямку «по вдачі» і «під силу».

Європейська школа

В основі — синтез представлень, характерних для сучасних національних шкіл європейського культуризму.

«Ударний» мас-тренінг

До деякої міри повертає нас до ідей класичного періоду, але саме до деякої міри і на новому витку спирали.

У той самий момент, коли починаючий атлет перестає бути й усвідомлювати себе початківцем, на порядок денний стає чергова мета — побудова капітальної м'язової маси і черговий засіб її досягнення — збільшення навантаження. Перше, що приходить у голову — збільшення кількості тренувань у тижневому циклі, і цей параметр (поряд із

поруч інших) використаний, наприклад, у попередній програмі. Цей шлях не заборонений, але не завжди і не для усіх є найкращим. Кількісний ріст — не панацея, велике значення має якість роботи.

Тижневий цикл із 3-ма заняттями далеко не вичерпав можливостей підвищення навантаження. Яскравий приклад — запропонована система. 3 заняття в тиждень, тренувальні дні «перекладені» вільними, тривалість заняття — 120 хвилин, перерва між сетами — 30-40 секунд. У кожному занятті проробляються всі основні м'язові масиви, і черговість їхнього пророблення на даному етапі стає важливим моментом.

Як показують дослідження ведучих теоретиків бодібілдінга, добре починати тренування з м'язів гомілки. В основі рекомендації — ідея про те, що в початок роботи зручно ставити невеликі м'язові групи, що вимагають для свого харчування обмежених обсягів крові; у міру «розігрівання» тіла й активізації кровообігу переходити до більш великих суміжних груп. Кровопостачання працюючих масивів у цьому варіанті визнається оптимальним.

Послідовність: гомілка, стегно, спина, груди, плечовий пояс, руки, прес.

Заперечуючи згаданим дослідникам, Білл Перлина радить у першу чергу навантажувати м'яза преса — це теж порівняно невелика група, а центральне її положення, на думку Перла, забезпечує легке переміщення крові до інших груп.

Хто правий? Рішення кожний приймає сам — для себе.

Програма Стіва Девіса, запропонована нижче, може бути відмінним прикладом ударного мас-тренінгу.

1. Гомілка. Підйом на носки стоячи з вагою на плечах те ж у нахилі з обтяженням на спині («ослик») 5-8x20.
2. Стегно. Присідання зі штангою на плечах або жим ногами 5-8x10-20.
3. Розгибачі спини. Мертва тяга або нахили зі штангою на плечах 5- 8x10.
4. Найширші. Підтягування за голову широким хватом або тяга штанги в нахилі 5-8x5-8.
5. Груді. Жим штанги лежачи горизонтально або віджимання на брусах 5- 8x5-8.
6. Плечовий пояс. Жим штанги за головою стоячи або сидячи 5-8x5-8.
7. Тріцепс. Розгинання рук на вертикальному блоці або французький жим гнutoї штанги лежачи 5-8x5-8.
8. Біцепс. Підйом на біцепс штанги або гантелей коштуючи 5-8x8-10.
9. Передпліччя. Згинання або розгинання кистей зі штангою сидячи 5-8x15.10.
10. Прес. Підйом тулуба або ніг лежачи горизонтально 5-8x15.

Звертає на себе увага наявність двох вправ під одним номером. Можна вибрати більш симпатичне для вас, можна чергувати їх. У кожному занятті всього 10 простих вправ — по одному на кожну м'язову групу — але дозування їх досить високе. 500-800 рухів з обтяженням (почати з 5-ти серій, щотижня додавати 1-2 у кожній вправі) складають солідне сумарне навантаження. Таким чином, програма об'ємна, важка і тверда.

Програма розрахована на 8 тижнів. Вибирати технічно і координаційно прості вправи, дотримувати зазначеної послідовності їхнього виконання. Принцип пріоритету, що вимагає її зміни, застосовувати можна, але лише стосовно однієї групи в одному занятті. Найбільш адекватні цій системі такі принципи інтенсифікації, як концентрації і якості зусиль.

У такому виді приведена вище система, як уже говорилося, лежить у руслі «старої» концепції. «Зв'язок із сучасністю» забезпечує її доповнення на наступному етапі тренінгу якісно відмінною системою. (12)

Об'ємно-формуєчий тренінг (1)

Формування солідної м'язової маси безперечно є однією з актуальніших задач атлетичного процесу взагалі і тілобудуючого культуризму зокрема. Але! Прагнення максимальне реалізувати цю мету найчастіше веде до форсування найбільш великих і «чуйних» до тренування м'язових груп, таких, як груди, спина, стегна, верхня частина рук — при повному чи частковому забутті преса, гомілки, передпліччя, іноді розгиначів спини, трапеції, дельт. І якщо ці пріоритети до якоїсь (саме до якоїсь!) ступені припустимі в тренуваннях ліфтингів, те для бодібілдерів, у яких оцінюється гармонія м'язової системи в цілому — це вірний шлях до провалу. Крім того, їм варто пам'ятати, що наполеглива праця над побудовою м'язової маси найчастіше веде до «розмивання» форми і частковій чи повній втраті рельєфу за рахунок додатка жирової тканини. Висновки: культурист повинний тримати під контролем усю фігуру в цілому, не змінюючи ні однієї зі значимих м'язових груп; та й рельєф, як і форму м'язів не варто випустити з уваги навіть при інтенсивній роботі на масу. Саме тут, як ми пам'ятаємо, проходить вододіл між «старої» і «нової» концепціями побудови маси.

Якщо задача підтримки естетики і гармонії всієї м'язової системи, підтягування відстаючих м'язових груп зважається за допомогою використання принципу пріоритету, перерозподілу навантаження, аналітичного розвитку окремих масивів (наприклад, плечовий пояс), м'язів (дельта) і навіть окремих їхніх частин, пучків, голівок (передня, середня і задня голівки дельти), то оптимальне співвідношення в тренувальному процесі формування маси і відпрацьовування їхньої сепарації, симетрії і рельєфу — усе-таки спроба одночасного рішення якісно різних, багато в чому протилежних задач. Професійні бодібілдери «нової хвилі» у рамках індивідуальних програм вирішують ці задачі постійно, тією чи іншою мірою зміщаючи акценти за рахунок періодизації, «циклічного» тренувального процесу. Що ж стосується менш підготовлених атлетів — їм рекомендується періодично включати в заняття 2—4-тижневі «пікові» мікроцикли, що сполучають роботу на масу, форму і рельєф.

Практична реалізація ідеї об'ємно-формуючого тренінгу полягає в тому, що після виконання базового (базових) вправи на визначену м'язову групу виконується ще і одне (декілька) вправ для форми і рельєфу. Відрізняються і режими їхнього виконання, при цьому розходяться рекомендації авторитетних теоретиків і практиків бодібілдингу: одні радять виконувати базові з великою вагою, повільно, з постійним контролем напруги по всій амплітуді руху рельєфно-формуючі — зі зниженою вагою, динамічно, у високому темпі; ради інший, не менш авторитетної, групи діаметрально протиположні в усьому, що не стосується ваг — у базових вправах ваги великі, стиль могутній, вибуховий, з використанням моменту інерції; у рельєфно-формуючих — ваги помірні, стиль строгий, темп повільний, контроль, концентрація. Єдиний спосіб розібратися в ситуації для споживача рад — з'ясувати на практиці, чиї рекомендації правильні не «узагалі», а персонально для вас.

Оптимальної, таким чином, вважається індивідуальна програма, що забезпечує приріст м'язової маси з одночасною підтримкою форми і рельєфу м'яз за рахунок об'єднання базових і шліфуючих вправ. В основному ця методика стосується великих м'язових масивів; тренування преса, гомілки і передпліччя має свої особливості, що зовсім не означає, що їх можна ігнорувати.

Далі приводяться зразкові блоки для великих м'язових масивів.

Програма будується, природно, з використанням принципу «сплит»; рознесення блоків по тренувальних днях індивідуально. (12)

М'язи ніг

Маса

1. Присідання або напівприсідання зі штангою на плечах або на грудях.

2. Жим ногами.

Форма, рельєф

3. Гак-присідання на тренажері.

4. Махи ногою назад, у сторони, згинання і розгинання ноги сидячи з обтяженням на стопі.

5. Згинання і розгинання ніг на тренажері.

6. Вистрибування з глибокого присяду зі штангою на плечах (вага 20—30% від межі в присіданні).

Розгиначі спини

Маса

1. Станова чи штовхаюча тяга.

2. Нахили сидячи зі штангою на плечах.

Форма, рельєф

3. Нахили лежачи стегнами поперек опори.

М'язи грудей

Маса

1. Жим штанги лежачи горизонтально.

2. Те ж на похилій лаві.

3. Віджимання на брусах.

Форма, рельєф

4. Різні форми розведень з гантелями лежачи горизонтально, на похилій лаві головою вгору чи вниз.

Те ж на блокових пристроях, машинах коштуючи, сидячи, лежачи.

5. Різні форми пуловера з гантелями або штангою.

М'язи плечового пояса

Маса

1. Жим штанги з грудей або за головою стоячи або сидячи.

2. Швунг (жим за допомогою ніг) штанги з грудей.

3. Жим або викручування (жим за допомогою корпусу) гантелі абл гирі однією рукою.

4. «Підрив» або потискування плечами зі штангою в опущених руках.

Форма, рельєф

5. Різні форми розведень і підйомів уперед, у сторони, у нахилі з гантелями або на блоках.

6. Тяга до підборіддя вузьким хватом з штангою або на блоці.

Найширші м'язи

Маса

1. Тяга або Т-тяга штанги в нахилі до грудей або до пояса.

2. Підтягування на перекладені широким хватом до грудей або за голову.

Форма, рельєф

3. Ривок з пів присідом.

4. Різні вправи на вертикальних і горизонтальних блоках.

М'язи рук

Маса

1. Підйом штанги на біцепс із чітінгом стоячи.
2. Те ж гантелей з поворотом кистей стоячи або сидячи.
3. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
4. Французький жим штанги лежачи.

Форма, рельєф

5. Підйом штанги або гантелей на біцепс, усі форми «концентрованих» згинань.
6. Розгинання рук на верхньому блоці вниз або на горизонтальному через голову. Ця система має деяку специфіку. Відмінність у її «пунктирності» — описані тільки блоки вправ для великих груп. Інше — рознесення їх по тренувальних днях, пророблення інших м'язових груп, дозування вправ — віддані на розсуд атлета. Корисним буде використання досвіду аналогічних систем. Ще одна особливість — наявність вправ, не характерних для арсеналу «чистого» культуризму, таких як швунг, викручування, вистрибування, ривок. Розмаїтість не шкодить тренуванню; ну, а при бажанні ці вправи неважко замінити, що демонструє наступна система. (12)

Об'ємно-формуючий тренінг (2)

Як впливає з назви, це варіант попередньої системи. Відмінність у нюансах, але нюанси важливі в культуризмі.

На кожний з основних м'язових масивів пропонується блок з декількох (найчастіше трьох) вправ різного призначення. Перше з них призначено для набору м'язової маси, друге — її оформлення, третє — відпрацювання рельєфу, що відбивається й у розподілі навантаження кожного. Так, у базовому застосовують положисту піраміду, у формуючому — стабільне число повторень, що шліфує — теж стабільне, але більше. Як використовувати пропоновану схему практично, зокрема, розподіляти вправи? При трьох заняттях у тижневому циклі краще, здавалося б, виконувати усі відразу, але це мало кому доступно. Реальніше чергувати їх, наприклад: на занятті N 1 виконуються вправи 1, 2, на занятті N 2 — 2, 3, на занятті N 3 — 1, 3. Звичайно, цю схему можна різноманітити виходячи з ваших можливостей і переваг, при збереженні принципу: сполученні мінімум двох вправ на одну м'язову групу.

Другий спосіб складається в чергуванні не окремих вправ, а цілих їхніх блоків, тобто використанні принципу «сплит», коли на різних заняттях проробляються різні групи м'язів. Приклад: у тренуванні N 1, 3 навантажуються груди, спина, стегна, прес, у тренуванні N 2, 4 — руки, дельти, гомілка, прес. Ще приклад: N 1, 3 — спина, ноги, біцепси, прес, N 2, 4 — груди, дельти, трицепс, прес. Можливі й інші сполучення, інші способи побудови тренувального процесу. (12)

Груди

1. Жим лежачи 1x15, 12, 10, 8, 6, 4.
2. Віджимання на брусах 5x6.
3. Розведення гантелей лежачи горизонтально або на нахиленій лаві 4x8.

Ноги

1. Присідання зі штангою на плечах 1x15, 12, 10, 8, 6, 4.
2. Жим ногами на тренажері 5x10.
3. Гак-присідання 4x12.

Нескладно помітити, що під терміном «ноги» тут розуміються стегна, навіть тільки їх розгиначі. На якомусь етапі таке зауваження розуміння правомірне; але далі безумовно необхідне доповнення тренування роботою на згиначі стегна і гомілка — хоча б по одній вправі зі стабільним числом повторень, наприклад 3—5x8—15.

Дельти

1. Жим штанги з грудей стоя середнім хватом 1x10, 8, 6, 4.
2. Жим штанги за головою сидячи широким хватом 4x8.
3. Розведення гантелей у сторони сидячи 4x10.

Найширші

1. Т-тяга штанги за один кінець у нахилі 1x12, 10, 8, 6.
2. Тяга штанги в нахилі 4x8.
3. Підтягування за голову широким хватом 4x10.

Розгиначі спини

1. Станова тяга 1x15, 12, 10, 8, 12.
2. Нахили стоячи зі штангою на плечах 4x8.
3. Нахили лежачи, опора під стегнами 3x10.

Біцепси

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 1x15, 12, 8, 12.
2. Те ж з гантелями поперемінно сидячи 4x10.
3. Те ж зі штангою через пюпітр 4x10.

Трицепси

1. Жим лежачи вузьким хватом 1x15, 12, 10, 8, 12.
2. Французький жим гнutoї штанги сидячи 4x8.
3. Розгинання рук на вертикальному блоці 4x10.

Пресс

Тренування черевного преса при роботі на масу носять у цілому підсобний характер і зводиться до чергування підйомів тулуба і ніг на похилій дошці й обертанню тулуба з грифом на плечах коштуючи і сидячи. Дозування 3—5х макс.

Трохи велика конкретність цього варіанта об'ємно-формуючого тренінгу в порівнянні з попереднім ще більш виражена в наступному.

Об'ємно-формуючий тренінг (3)

Ця перша фаза професіно-змагольної підготовки бодібідлера. Цикл розроблений відомим теоретиком бодібіддингу Леонідом Остапенко. Тривалість фази – 4 місяці.

Задачі цього варіанта ті ж: формування м'язової маси і часткове її оформлення. Леонід радить звернути особливу увагу на відстаючі м'язові групи. У наступних фазах тренінгу, коли калорійність харчування знижується, можна буде багато чого зробити для форми і рельєфу м'язів і практично чогось – для маси.

В арсенал вправ на даному етапі входять як базове, так і формуючі вправу. Їхній вибір значною мірою диктується індивідуальними особливостями ваших м'язів і необхідністю ліквідувати диспропорції в їхньому розвитку. У перші місяці на кожен групу вибираються, як правило, 2 базових і 1 формуюче; надалі – навпаки, 1 базове і 2 формуючих. Це мінімальне дозування; утім, немає особливого змісту гнатися за кількістю вправ, якщо мова йде не про відстаючі групах; та й у цьому випадку основна увага потрібно приділяти вибору індивідуальних, особисто вам корисні вправа, їх дозуванню, стилю, вагам. Один з неканонічних принципів культуризму: «як робити» найчастіше важливіше, ніж «що робити» працює на цьому етапі повною мірою.

Розподіл тренування основних м'язових масивів можливо на основі використання різних варіантів принципу «сплит». Як приклад приводиться система, що використовує популярний варіант «3+1». (12)

День 1

Грудь

1. Жим штанги лежачи горизонтально.
2. Жим гантелей на нахиленій лаві.
3. Віджимання на брусах з нахилом уперед.

Усі 4-5X8-12.

Трицепс

4. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
5. Французький жим штанги лежачи.
6. Розгинання рук униз на вертикальному блоці.

Усі 4-5X8-12.

Плечовий пояс

7. Жим штанги з грудей стоячи.
8. Жим гантелей сидячи з поворотом кистей («арнольдка»).
9. Розведення гантелей у нахилі.

Усі 4-5X8-12.

День 2

Біцепс стегна

10. Станова тяга в змагальному стилі з вузькою постановкою стоп.
11. Згинання ніг на стінці лежачи.

Усі 4-5X8-12.

Квадрицепс

12. присідання зі штангою на плечах із широкою постановкою стіп.
 13. Згинання ніг на стінці лежачи.
- ходьба випадами зі штангою на плечах.

Усі 4-5X8-12.

Гомілка

14. Підйом на носки у тренажері стоячи.
15. «Ослик».

Усі 4-5X8-15.

Пресс

16. Підйом тулуба на похилій дошці, коліна зігнуті.
17. Підйом колін до грудей в упор на брусах.

Усі 4-5X10-12.

День 3

Спина

18. Тяга штанги в нахилі.
19. Т-тяга.
20. Підтягування за голову широким хватом.

Усі 4-5X8-12.

Біцепс

22. Підйом на біцепс штанги стоячи.
23. Те ж з гантелями на похилій лаві.
24. Те ж з гантеллю сидячи в нахилі, упор ліктем у стегно, концентрація.

Усі 4-5x8-12.

Пресс

25. Підйом ніг на похилій лаві.

26. Підйом тулуба з поворотами на похилій лаві. Усі 4-5х10-20.

Методичні вказівки. Можуть бути віднесені до усіх варіантів об'ємно-формуючого тренінгу. Пророблення кожної конкретної групи м'язів припускає збереження порядку вправ — спочатку базові, потім формуючі. Інші форми сплита можливі, але блоки вправ залишаються. Стежите за впливом окремих вправ на форму і розміри м'язів — ці спостереження дадуть вам основу для чи заміни збереження їхній у тренувальному арсеналі.

Періодично (один раз протягом мікроциклу) та чи інша м'язова група проробляється за схемою «важкого дня» — обтяження збільшується, кількість повторень знижується до 4—6, чи «легені дня» — обтяження зменшується, кількість повторень збільшується до 15. Іноді в такому режимі можна провести денне тренування в цілому чи весь мікроцикл. У вправах, що спрямовані на досить об'ємні й оформлені групи м'язів, не зухвалих особливих сумнівів, число підходів можна скоротити до 2—3. Відстаючі групи проробляються в першу чергу (принцип пріоритету), з великою кількістю підходів — 5—7, і з застосуванням прийомів, що інтенсифікують тренування: супер-, три- і гіганти-сети, інтермедіарні (із зупинками) руху, змушені (за допомогою партнера) повторення, читинг, стриптиз та інші.

У харчуванні на цій стадії робиться акцент на прийомі складних вуглеводів (близько 60% вашого раціону повинні залишати вівсянка, гречка, хліб грубого помелу, макарони, рис, картопля, боби, квасоля, а також усі доступні свіжі овочі і фрукти без обмеження).

Докладніше про дієту — у наступному розділі. Припустимо збільшення ваги тіла в порівнянні з вихідним — а всіх інших стадіях, при шліфуванні м'язів він буде тільки знижуватися.

Однак і тут не захоплюйтеся — якщо приріст ваги йде за рахунок жирової тканини (кращий контроль — стан черевного преса) калорійність раціону потрібно зменшити.

Дотримуйте схеми дробового харчування (5—7 разів у день невеликими порціями). 2 з них досвідчені культуристи заміняють протеїновими коктейлю мі і напоями; у наших умовах вони готуються з молока, емпіта, сирих яєць і смакових добавок. Показані мегадоза вітамінів, мінеральні добавки. Пити багато води, соків; раз у тиждень весь день пити тільки мінеральну воду. Корисний масаж — хоча б раз у тиждень, відвідування парної, сауни і всі інші заходи, що поліпшують процеси відновлення.

Шок-тренінг

Це дуже екзотична система, розрахована на обмежений (2—4 тижня) час застосування. Її основна риса — доведення до крайнього вираження властиву іншим об'ємно-формуючим системам тенденцію «погоні за двома зайцями» (чи за трьома, якщо форму і рельєф вважати зайцями окремими). Звідси — система дуже тверда, об'ємна, інтенсивна, але й ефективна — для тих, хто витримає.

Припускає використання самого широкого спектра різноякісних вправ, обтяжень, стилів, темпу, при цьому найчастіше ізолюючі вправи передують базовим. Ведучі принципи інтенсифікації — м'язовий шок, варіативність, попереднє виснаження (докладніше див відповідну главу).

Допускає застосування різних варіантів сплита («2+2», «2+1», «3+1», «4+1», «6+1»), але відпочинок по можливості зведений до мінімуму, як і додаткові види спорту й іншої фізичної активності.

Пресс

1. Підйом тулуба на похилій лаві.

2. Повороти тулуба з грифом на плечах.
3. Підйом ніг на похилій лаві поперемінно.
4. Нахили тулуба в сторони з грифом на плечах.
5. Підйом тулуба лежачи горизонтально з вагою за головою.
6. Повороти тулуба в нахилі з грифом на плечах.

Усі 1x100.

Груди

7. Розведення гантелей лежачи горизонтально.
 8. Те ж на похилій лаві головою нагору.
 9. Те ж головою вниз.
- Усі 5x5.
10. Зведення рук перед грудьми на блоках стоячи 5x8.
 11. Жим штанги лежачи горизонтально 5x3.

Найширші

12. Тяга на вертикальному блоці за голову 5x8.
13. Тяга гантелі в нахилі до грудей з поворотом 5x6.
14. Пулlover лежачи поперек лави 5x8.
15. Тяга на горизонтальному блоці до грудей сидячи 5x6.
16. Підтягування широким хватом грудьми до перекладин 5x10.

Плечовий пояс

17. Жим штанги за головою сидячи 5x5.
18. Жим штанги з грудей стоячи 5x3.
19. Обертання гантелей прямими руками назад 5x6.

Трицепс

20. Французький жим штанги на похилій лаві головою нагору 5x8.
21. Те ж лежачи горизонтально або жим лежачи вузьким хватом 5x5.
22. Французький жим гантелі однією рукою по черзі сидячи 5x5.
23. Розгинання рук на вертикальному блоці 5x8.

Біцепс

24. Підйом штанги (гантелей) на біцепс через пюпітр 5x5.
25. Те ж сидячи вузьким хватом 5x5.
26. Те ж з гантеллю сидячи, упор ліктя в стегно 5x6.

Передпліччя

27. Згинання кистей зі штангою сидячи, передпліччя уздовж стегон, підхоплення 5x15.
28. Те ж надхватом 5x15.

Стегно

29. Розгинання ніг на тренажері 5x10.
30. Присідання зі штангою на грудях, під каблуками підставка 5x8.
31. Жим ногами 5x5.
32. Згинання ніг на тренажері 5x15.

Гомілка

33. Підйом на носки стоячи, вага на плечах 12x15.

КІЛЬКІСТЬ ТРЕНУВАНЬ, ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ У МІКРОЦИКЛІ

Жоден початківець не доможеться успіху, копіюючи тренування чемпіона – скажемо,

вправляючи 6 днів у тиждень по системі подвійного сплита. До такої роботи потрібно звикнути. Частота тренувань, що перевищує відбудовні можливості організму, прямим шляхом веде до перетренування. Можна затверджувати, що умови відновлення краще при тренуванні конкретної групи м'язів кожний четвертий день (системи «3+1»), ніж кожен другий. Я тренуюся 4 чи 5 разів у тиждень, але не 6 чи більше.

Коли я тренував м'язову групу кожен другої чи третій день, прогрес був невеликий, але він різко виріс, коли тренування її стали приходитися на четвертий –п'ятий день.

Неймовірно, але факт – більш вагомих успіхів можна досягти, тренуючи менше.

Для більшості культуристів при роботі на масу досить займатися 4 рази в тиждень, по 2 рази в циклі проробляючи м'язову групу. Така схема передбачає досить відпочинку між заняттями. Але якщо темп прогресу вас не задовольняє – спробуйте тренуватися тільки 3 чи навіть 2 рази в тиждень. Я знаю, що це звучить неправдоподібно, але затверджую – така схема допомагає. Перевірте самі!

Ли Хэйни - моя піраміда

Одне залишається вірним і незмінним: м'яза і сила — дві речі, що нерозривно йдуть рука об руку. І якщо ви хочете розвинути їх до максимуму вам доведеться працювати з дуже великими вагами і переважно в базових вправах. Це руху, що включають в одночасну роботу великі м'язові масиви і дрібні м'язи.

Конкретний приклад: жим лежачи з чи штангою на спеціальному верстаті є базовою вправою для м'язів грудей, тому що включає всі м'язи, так чи інакше зв'язані з грудними — передні пучки дельт, трицепси навіть верхні м'язи спини, що повертають лопатки. Однак базові вправи з важкими вагами найбільше травмоопасні. Ризик можна звести до мінімуму за допомогою різних біомеханічних пристосувань, страховок партнера, а також розминаючих сетів піраміди. Вони добре розігріють м'язи, перш ніж ви схопитесь за важкий метал.

Моя традиційна фізична форма вимагає звичайно зниження повторень від 15 до 5—6 і рівнобіжного додатка 15—30 (як правило 20) фунтів у кожному сеті. Приклад: 1x15, 1x12, 1x10, 1x8, 1x6, 1x5, 1x20.

Останній «пампа-сет», у якому потрібно енергійно підняти штангу максимально можливе число раз, не менш важливий, ніж «піковий», найбільш важкий сет.

Не слід копіювати запропоновану піраміду буквально. Часто культуристи люблять саме цей режим, але можуть бути і інші варіанти. Думайте самі. Не бійтеся думати!

На закінчення — кілька слів про наполегливість у бодібілдингу. Ви ніколи не досягнете багато чого, якщо просто будете час від часу виконувати ті чи інші рухи. Але ви одержите відмінну нагороду, якщо ваш тренування будуть строго регулярними. Навалитесь на них, зібравши всю силу і витримку, викладайтеся на 100% на кожному занятті, і ви будете з часом буквально «укутані» у м'язи. Моя фігура — тому порука!

Принцип «1-10»

Інша назва — «принцип перекинутої піраміди», що відбиває суть. На відміну від описаної вище піраміди, досить логічного прийому розподілу навантаження, яким найчастіше інтуїтивно користаються починаючі атлети, не підозрюючи про це, як відомий персонаж не підозрював, що говорить прозою, цей прийом парадоксальний. Як уже говорилося,

піраміда — це багаторазові повторення вправи з невеликими вагами в початкових підходах, підвищення ваг і зниження кількості повторень у наступних.

Переваги тут є — поступова вработиваемість і менша небезпека травм, наприклад, але є і недоліки. І основний з них у тім, що найбільш важливі, «продуктивні» підходи з великими вагами виконуються на тлі стомлення.

Цей недолік і знімає запропонований принцип, змушуючи м'яза «з ходу» працювати важко і, виходить, ефективно. Після одного-двох легень розминочних підходів на снаряд ставиться вага, з яким дана вправа можна виконати тільки в одному повторенні, після його виконання вага ледве знижується і робиться два, далі три повторення і так далі, щораз знімаючи вагу і додаючи по одному повторенню аж до десяти.

У цілому така серія чи підходів один розтягнутий підхід дають (дає) у сумі 55 повторень і солідне загальне навантаження.

Арнольд Шварценегер виділяє коло вправ, при виконанні яких застосування принципу 1 — 10 особливо ефективно: підйом штанги на біцепс коштуючи, жим штанги лежачи горизонтально і на похилій дошці, жим ногами, розгинання ніг на верстаті, гомілка на верстаті.

Принцип «чітінг»

Спосіб працювати з великими чи вагами виконати додаткові повторення за допомогою підключення до працюючого м'язам м'яза інших частин тіла. Це не засіб зняття навантаження з м'яза, а засіб її збільшення. Весь зміст культуризму в тім, щоб змусити м'яза працювати більше, а не менше.

Приклад 1: підйом штанги на біцепс коштуючи. З вихідного положення подати тіло вперед і ледве штовхнути штангу — у такий спосіб ви «обдурите» м'язи і зв'язування і, успішно переборюючи «мертву» крапку, зумієте активно використовувати повну амплітуду вправи й у що переборює, і у фазі, що уступає, з вагою, на 5-10 кг більше, ніж при будь-якому іншому стилі.

Приклад 2: виконуючи концентроване згинання руки з чи гантеллю на блоковій системі, «вичавити із себе» парочку додаткових повторень за допомогою іншої руки.

Принцип «поштовх»

Інша назва — «відбивши», «відскік». Різновид принципу чітінга, але допомога працюючим м'язам роблять не інші м'язи тіла, а зовнішній імпульс, що включає в роботу більша кількість м'язових волокон і що допомагає перебороти «мертві крапки» різних вправ. Приклад: при жимі лежачи поставити по сторонах лави дві чи шухляди плин із твердої гуми під диски штанги (гриф на 2—4 див від грудей). При різкому опусканні і відбувається «відбивши», тобто снаряд одержує додатковий імпульс, що дозволяє виконати рух з великою вагою. Травмонебезпечно!

Принцип змушених повторень

Наступний різновид чітінгового стилю як додатковий імпульс припускає використання допомоги партнера наприкінці підходу якої-небудь вправи для виконання декількох повторень «через силу». Наприклад, у чи присіданнях жимі лежачи страхує напарник надає легку допомогу (саме легку, аж ніяк не відбираючи штангу!) і дозволяє «витягнути» ще кілька повторень.

«Це дуже інтенсивний метод тренінгу, і багато атлетів при частому його використанні ризикують перетренуватися. Ті зірки, що постійно застосовують форсовані (змушені) повторення — наприклад, Том Платц, Бертилл Фокс, Матт Менденхолл — є звичайно людьми приголомшливої сили і здатності до концентрації, людьми, обдарованими благо

приємними генетичними задатками для бодібілдингу. Але навіть вони використовують принцип помірковано. Застосування форсованих повторень «проштовхує» ваші м'язи за межі звичайного стомлення, що стимулює їхній швидкий ріст і підвищує щільність», — нагадує Джо Вейдер.

Різновидом принципу є застосування його без сторонньої допомоги. Тут додатковий імпульс створюється не допомогою партнера, зовнішніми технічними пристроями, не підключенням додаткових м'язів, але додатковими вольовими зусиллями. Дійшовши до межі в якій-небудь вправі, атлет робить паузу на 1—2 секунди, зосереджується, концентрує сили і волю і робить 1—3 додаткові повторення. Цей спосіб більш застосовуємо в локальних, ізолюючих вправах, тому що в деяких базових (присідання, жим лежачи, ін.) завжди зберігається ризик утратити контроль над штангою і виявитися придавленим нею.

Ідеї цього різновиду знаходять свій подальший розвиток і найбільш повне втілення в наступному принципі:

Принцип «відпочинок - пауза»

«Як виконати 7—10 повторень із субмаксимальною вагою? Відповідь: використовуючи прийом «відпочинок — пауза». Якщо ви вибрали настільки важкий снаряд, що можете виконати тільки 2—3 повторення, відпочиньте 30—45 секунд і зробіть ще 2—3 повторення, далі 40—60 секунд відпочинок і ще 2 повторення, 60—90 секунд відпочинок і 1—2 заключні повторення. У результаті вийде один тривалий підхід у 7—10 повторень з вагою, близьким до максимального». Принцип «відпочинок — пауза» є технічним прийомом, що будує силу і м'язові обсяги», — відзначає Джо Вейдер.

Принцип негативних повторень

Альтернативна назва «принцип протидії гравітації».

«Опір тренувальним вагам при їхньому відпусканні є дуже інтенсивною формою тренінгу, що, хоча і викликає біль у м'язах, відмінно стимулює їхній максимальний ріст, зміцнює зв'язування, допомагає швидше нарощувати силу». Суть принципу в ефективному використанні негативної, що уступає фази вправи, а для цього: повільний темп і постійний контроль працюючих м'язів у цій фазі. Не допускати «падіння ваги»! Техніка: підйом ваги за допомогою, опускання самостійне (наприклад, жим лежачи); підйом ваги з чітінгом, опускання в строгому стилі. (Наприклад, підйом штанги на біцепс, швунг штанги за головою); «відключення» кінцівок (наприклад, розгинання ніг на верстаті двома ногами, опускання однієї по черзі). Варто пам'ятати, що м'яза в стані успішно опустити ту вагу, що підняти самостійно не в силах. При цьому у фазі, що уступає, кількість одночасна волокон, що включаються, набагато більше, ніж у фазі що переборює. Вейдер рекомендує застосовувати цю техніку для розвитку відстаючих груп м'язів, щоб збалансувати їх з іншими частинами тіла.

Коментар професіонала

Франко Коломбо -«Переосмислюючи принцип негативного тренінгу»

В усій філософії бодібілдингу існує тільки одна константа - братерство бодібілдерів буде робити усе, що завгодно, щоб додати ще трохи граму протоплазми на кістякову основу. Але дуже часто м'яз росте неохоче незважаючи на щоденний, щотижневий, щомісячний штурм. Здається, що м'яз пручається чи ледве не зловмисно, і ще одне повторення того ж самого набору вправ не виведе її з летаргії. Тому культуристи звертаються до неймовірно складних шоківих методів. Суперсети, трисети, гігантські сети, змушені

повторення — листа вистачить, щоб перелічити всі, стимулюючий м'яз до росту. Але! Не Е методи рівною мірою гарні для конкретного атлета, а деякі протипоказані усім.

Ідея методу, названого «негативним тренуванням» полягає в тім, щоб навантажити штангу, чи гантель машину до такого ступеня, що вага неможливо підняти у фазі, що переборює — рухом, що тренує, стає що уступає, чи негативна фаза. Я затверджую, що концентрація на частині руху, що уступає, «непродуктивна» з погляду бодібілдерських задач і, найчастіше, потенційно небезпечна.

Ця думка ґрунтується на ретельному вивченні і розумінні біофізичної і біохімічної природи м'язових структур. Так, при правильному чергуванні скорочення і розслаблення м'язів відбувається правильне «включення» і «вимикання» білкових волокон у м'язах за рахунок синтезу розщеплення ацетилхоліну — речовини-активатора, що утвориться в нервових синапсах.

Негативний тренінг «ламає» цей нормальний процес за рахунок концентрації на негативній фазі; природний біохімізм м'яза порушує. Відбувається щось начебто прагнення виграти марафон, бігаючи спиною вперед. Це біохімічний довід.

Наступний — біомеханічний. Дійсно, у негативній фазі віз можна включити кількісно більше число волокон. Але! Більшість травм відбувається в крапці прикріплення м'язового сухожилля. Саме ці крапки приходиться максимальне навантаження при негативному тренінгу; трав сухожилля стає дуже ймовірною. І це ще одна причина для відмовлення від негативного принципу тренування.

І останній довід — психологічний. Навіть назва принципу — «негативний», «негативний» тренінг — підозріло. Більшість культуристів знають, що негативне мислення, негативні психологічні установки утрудняють реалізацію їхнього потенціалу, однак багато хто використовують принцип негативного тренінгу. Прийшов час переосмислити цей принцип.

Отже, перед вами рекомендація «тренера чемпіонів» і коментар одного з чемпіонів. Вони суперечать один одному. Кому вірити? Нікому. Нікому не слід вірити просто так, на слово. Ніхто не знає і не може знати вас так, як ви. «Моя філософія тренувань дуже проста. Читаю кожен номер журналу «М'яза і здоров'я» від кірки до кірки, довідаюся, що робить кожен чемпіон, пробую це у своїх тренуваннях, потім вирішую, ли включати відповідну методику у свою систему», — говорить популярний американський культурист Том Тервилліджер. Як філософію тренування, мабуть, не годить, але в якості прагматичного ради — цілком.

Помітимо також, що Дориан Яті на нинішньому етапі вважає негативний тренінг чи ледве не найефективнішим методичним прийомом — для себе.

Принцип «флашинг»

У буквальному перекладі з англійського назву означає «наповнення», «нагнітання» «приплив», «затоплення», «накачивание». Усі ці слова відбивають суть пропонованого принципу, основна мета якого — забезпечити сильний приплив крові, нагнітання її в тренуючу групу, наповнення кровоносних судин — і великих, і капілярних.

Один час серед бодібілдерів була поширена думка, що м'яз росте тільки тоді, коли в ній постійно підтримується приплив свіжим, збагаченим киснем і живильними речовинами крові. Хоча це припущення справедливе лише почасти, але для практичного використання годить. Виходячи з цієї гіпотези, бодібілдери прагнули побудувати заняття так, щоб тренуючий м'яз наприкінці пророблення виявився максимально «прокачаної» — пружної, венозної, тугий і наповнений. Як цього домогтися? 5—6 сетів вправи з помірною

вагою на визначену м'язову групу можуть стомити її до того, як м'яз повноцінно наповниться кров'ю. Спробуйте інший шлях. Виконавши всього 2—3 сету конкретної вправи, переходите до іншого — на цю же м'язову групу, але переіменовані снаряди, кут пророблення, стиль. Ще 2—3 сету, і перехід до нового, знову помінявши тип вправи. За рахунок цих змін приплив крові, відтік продукт розпаду збільшиться, а стомлення відсунеться. У результаті м'яза пророблені набагато інтенсивніше і різносторонні; умови їхнього відновлення оптимальні.

Це старий спосіб флашинга, що має пряме відношення до побудови м'язової маси. Більш сучасний варіант, що демонструє синтез концепцій флашинга і суперсетного тренінгу, розглянемо в книзі «Рельєф».

Принцип «півтора»

Інша назва — принцип «бернс». Досить давній, але ефективний спосіб запропонувати м'язам незвичний стрес. До деякої міри розвиває ідеї, подібні з ідеями «флашинга». Суть у тім, що після кожного руху в повній амплітуді виконується ще і половина того ж руху, як правило, більш важка — і так весь підхід. Виконання повільне і чисте, фіксація «мертвої крапки».

Це теж старе втілення принципу. Більш новий варіант — далі.

«Коли ви робите 2—3 неповні, короткі повторення наприкінці нормального підходу, кров і молочна кислота додатково затримує в тренуючій м'язу. Неприємне відчуття, відоме за назвою «печіння», сигналізує саме про підвищення рівня молочної кислоти. Продукти розпаду і додаткова кров, заколисана неповними повтореннями переповняють клітки і змушують розширюватися капіляри, що сприяє збільшенню обсягів і венозності м'язів. Леррі Скотт, один з моїх перших учнів і перший носій титулу «Містер Олімпія», використовував цей прийом майже у всіх вправах» — нагадує Джо Вейдер.

Принцип пріоритету

Вам напевно случалося бачити атлетів, розвинутих непропорційно - з добре розвинутими, а іноді і гіпертрофованими одними групами м'язів і недостатньо розвинутими іншими. Якщо для представників деяких видів спорту це не дефект, а специфічний «м'язовий профіль» (у штангістів розгиначі явно превалюють над згиначами, велосипедистам ні до чого «возити» могутні м'язи торса, плечового пояса і рук, шанувальник армрестлінгу не обов'язкові могутні ноги), то для бодібілдерів різкий перепад між м'язами — вірний шлях до провалу.

Далі. По власному тренувальному досвіді вам відомо, що на початку тренування м'язи проробляються повноцінно, наприкінці для деяких м'язів не вистачає сил і енергії.

Далі. Гіпертрофовані м'язові групи непропорційні атлети тренують на початку заняття. Фізіологічне пояснення: на початку тренування запаси глікогену в м'язах і печінці не витрачені, рівень енергії й ентузіазму високий, у результаті ви домагаєтеся прекрасного відчуття прокачанності, чого не можна сказати про ті групи, що залишені на кінець заняття.

Узагальнення всіх перерахованих факторів дозволило Вейдеру сформулювати принцип чи переваги пріоритету, що дослівно говорить: «Саму слабку частину тіла починайте тренувати першою в кожному занятті, поки ваша енергія знаходиться на найвищому рівні. Наприклад, якщо слабкі м'язи плечового пояса, ви повинні спочатку виконувати жими штанги і гантелей над головою, а потім уже будь-які жими на лаві. За рахунок цього ви доможетеся максимальної інтенсивності тренування дельт, віддаючи цим вправам пріоритет».

Принцип особливо важливий у міжсезоння, коли ви працюєте над масою і формою м'язів, намагаючись підтягти відстаючі групи. Основні м'язові масиви впливає проранжувати по ступенях розвитку і будувати програму так, щоб найменш розвиті пророблялися на початку заняття, а «коронні», не потребуючі посиленої уваги групи — наприкінці. За рахунок цього ви уникнете диспропорцій розвитку і зв'язаних з цим неминучих утрат балів на турнірах, якщо ви — атлет сореновательного напрямку. При оздоровчому тренінгу, про відбудовних вправах також важливо починати з більш слабких груп, травмованих кінцівок і т.д.

Підходите до реалізації принципу вдумливо. Якщо ви проробляєте багатофункціональний м'яз, скажемо, дельтоподібну, варто оцінити розвиток кожної з трьох голівок і насамперед тренувати найменш розвитку чи гірше всього реагуючу на навантаження. Те ж саме відноситься до трицепсу, квадрицепсу, спині, грудям і іншим великим масивам.

При організації тренінгу за схемою «сплит» принцип пріоритету реалізується за рахунок пророблення відстаючих м'язів першими в тижневому циклі. При подвійному і потрійному сплите вони проробляються в перших заняттях тренувального дня.

Принцип «сплит»

Буквальний переклад — «поділ», «розщеплення». Чого? Тренувального заняття. Навіщо? Щоб у конкретному занятті збільшити навантаження на конкретну групу м'язів.

Що ж практично являє собою цей принцип і що впливає і його система? Відомий у недавньому минулому бодібілдер, а нині популярний спортивний журналіст Майк Мензер нагадує: «Були часи, коли всі культуристи тренувалися 3 рази в тиждень, проробляючи за один раз усе тіло. У кожному занятті застосовувалися різні вправи, у тому числі такі важкі, як різні форми присідань, тяг, жимів, підйомів на біцепс і т.д. При великому загальному навантаженні в кожній конкретній вправі вона, природно, була невелика. Ті частини тіла, що одержували навантаження на початку тренування, коли енергії було багато, росли добре, інші відставали...» Майк указує, що багато хто з піонерів культуризму — Сти Ривз, Джуль Бэкон, Стив Станко, Джон Гримек — мали величезні груди масивні чи стегна чудові ікри; але їм рідко вдавалося «зібрати всі групи. Деякі були гарні, інші — «на рівні», але не більш того. Саме це відрізняє їх від титанів сучасного бодібілдингу, такі; як Арнольд Шварценеггер, Рич Гаспари, Чи Хэйни, та й сам Майк Мензер

Сьогодні немислимі в спортивному бодібілдингу раніше використані популярні конкурси на «кращий біцепс» чи «кращу спину» — усі м'язові групи серйозних претендентів повинні бути розвиті пропорційно, і плюс цьому мати цілий комплекс якостей: обсяги, форма, сепарація, щільність, рельєф.

Ну, а «суперзірки» суперсучасності - Доріан Яті, Кен Уиллер Підлога Диллет, Кевин Леврон, Шон Рэй і інша «елітна тусовка» тим і відрізняються, що в них до межі розвинуті будь-які м'язи і кожен пучок цього м'яза.

Для побудови таких м'язів і потрібна була система, у якій усі година тіла тренувалися б із приблизно рівною інтенсивністю. Джо Вейде «сконструював» її — він запропонував тренуватися 4—6 разів у тиждень, проробляючи щораз протягом циклу інші м'язи. Так народилася система розщеплення.

Вузловий момент системи — ощадливе і правильне використання енергії, що витрачається завжди — при роботі короткої і довгої, легкої важкої. Справа в тім, щоб витратити її максимально ефективно. Має сенс розділити тренування на 2—3 частині,

проробляючи, наприклад, спину, плечі і руки в понеділок і четвер; груді, прес і трапецію — у вівторок і п'ятницю, ноги — у середовище і суботу. Це тільки один, але далеко не єдиний приклад; розщеплення може бути дуже різним.

При роботі на масу звичайно не застосовували особливо складних варіантів сплита — раніш. Але сьогодні представники «новітньої хвилі», що сполучають величезну масу і відточений рельєф, змушені «виробляти» ідеї, укладені в тих чи інших принципах, до логічного кінця.

Едди Робинсон, «маленький броненосець», як його називають друзі, за 8 років пройшов шлях від новачка до професіонала вищого рангу. При росту 170 див «межсезонний» вага — 115 кг, сорівнюючий — 97,5 кг. Про обсяги дають представлення окружності талії — 82,5 див і стегна — 80 див. Це співвідношення дозволяє судити і про рельєф.

«Я дотримую принципу подвійного сплита по Вейдеру й у міжсезоння й у предсоревновательном періоді», — розповідає він журналу «Флекс». Ед «розщеплює» схему «3+1».

День 1-й. Ранок: груди, дельти; вечір: біцепс, передпліччя, прес.

День 2-й. Ранок: спина, трицепс; вечір: прес, велоергометр.

День 3-й. Ранок: квадрицепсы; вечір: біцепси стегна, гомілки.

День 4-й. Відпочинок. Так ви зможете тренувати всі групи м'язів з повною віддачею, енергією й інтенсивністю, навантажуючи кожен групу 2—3 рази в тиждень, залишаючи їй час для відновлення і суперкомпенсації.

Система забезпечує своїм послідовникам збалансований і симетричний розвиток.

Замість тих 10 хвилин, що ви колись приділяли конкретній групі, тепер ви можете присвятити їй 30—45 хвилин інтенсивного тренування. Групуючи м'язи на даний тренувальний день, першими тренуйте більш великі м'язові масиви — якщо інший порядок не диктується, наприклад, принципом пріоритету.

Абсолютизувати у бодібілдингу не можна нічого, але сплит — дійсно ефективний прийом. Повертаючи до аналізу розвитку чемпіонів минулого і сьогодення, Майк зауважує: «Про, я чую голоси захисників героїв минулих років, що виправдують колишніх кумирів відсутністю достатніх знань про харчування, хорошого інвентарю і багато чого іншого». Так, якщо комусь не вистачало знань, що робити тим, кому не вистачає харчування, як такого... Але це інша проблема. Джо Вейдер, майже ровесник Гримека, констатує: «Краще харчування нинішніх чемпіонів, звичайно, важливий фактор. Саме ж головне — раніш ніхто не думав про розщеплення тренування, що стало обов'язковим для Лерри Скотта, Арнольда Шварценеггера і Чи Хэйни. Жоден сучасний культурист не може розраховувати на успіх, якщо не стане використовувати сплит у тренуваннях. Ця система необхідна атлету як подих».

Сплит-системи особливо ефективні в сполученні з іншими принципами інтенсифікації тренування. Якими? Для кожного цей набір індивідуальний.

«Кожний народжується з визначеними фізичними задатками. Не усі можуть стати такими, як Чи, чи Арнольд Річ, але система сплит допоможе кожному пройти до верхніх меж свого потенціалу й одержати величезне задоволення на цьому шляху», — Джо Вейдер. Задоволення — це завжди гарне. Можна одержувати його і за допомогою сплит-системи...

Принцип вибухового тренінгу

У традиційному бодібілдерському тренінгу прийнято працювати в строгому стилі, помірному темпі, контролюючи усю фазу будь-якої вправи, відчуваючи роботу

ізолюваних м'язів, з вагою, посильним для цієї манери.

Але! швидка побудова м'язової маси вимагає використання незвично великих обтяжень, а це, у свою чергу — зміни стилю роботи.

«Використовуючи вибуховий принцип, ви переборюєте більш важкі обтяження, чим ті, до яких звикли. Колись ви проробляли 8—12 повторень у підході, але тепер я хочу, щоб ви використовували ваги, з якими можете виконати 6—7 повторень (зберігаючи правильну техніку). Тренувальні пріоритети міняються — головне зараз не контроль за повільним, плавним переміщенням снаряда по всій траєкторії руху, а «вибух», максимально швидке і могутнє виконання руху з великою вагою. Концентруйтеся на вибуху».

Джо Вейдер застерігає від використання цього принципу в кожному разминочному підході: «Користайтеся їм лише в тих випадках, коли вага снаряда перевищує 75—85% повторного максимуму. Зберігайте гарну техніку, але думайте про швидкість і піднімайте снаряд якнайшвидше».

Не менш шести місяців систематичного звичайного тренінгу повинне передувати використанню вибухового. «Це дуже важливо! Ви повинні підготувати основу, перш ніж почати витягати користь з могутньої роботи з великими вагами» — нагадує Вейдер.

І нарешті: «Навіщо вам усе це? Ваша м'язова і нервова система складається з багатьох і різних типів волокон і нервових шляхів. Ви розташовуєте «швидкими» і «повільними» м'язовими волокнами і відповідно різноманітними нервами, що обслуговують ці волокна. Якщо ви хочете комплексно розвинути всі м'язи до їхньої максимальної межі, сполучіть у тренінгу повільні, концентровані і могутні, вибухові рухи. Вибуховий тренінг краще застосовувати на ранніх етапах між сорівнюючого тренінгу, коли ви концентруєтеся на розвитку сили і м'язових обсягів».

Очевидно, базові вправи і могутні обтяження прямо зв'язані з вибуховим стилем тренінгу, але правило це не абсолютно. Так, Едди Робинсон напрацьовує величезну м'язову масу — користаючись згаданими вправами й обтяженнями — зберігаючи відмінний рельєф. Як?

Секрет Едди складається в науково обґрунтованому підході до тренінгу, що включає метод (не виключений, що на його базі буде сформульований відповідний принцип), названим їм «повільні десять». Це означає, що кожен підхід виконується в 10 повтореннях, усіяко сповільнюючи й утруднюючи власні рухи, кожне з яких виконується в точному ситле, без розгойдування чи тулуба розгону снаряда.

Висновок? Він уже був зроблений: варто використовувати різні стилі, різний темп, різні навантаження.

Американська школа

В основі — рекомендації А. Беклеса. Незважаючи на похилий вік, атлет дотепер входить в еліту світового культуризму, щорічно продовжує удосконалювати свою спортивну форму. На його думку, інтерес для культуриста представляє не м'язова маса, а лише оформлена, рельєфна, відточена. Він заперечує форсований набір екстраваги з необхідністю скидати перед змаганнями 10—15 кг. (5)

«Якщо ви хочете успішно прогресувати протягом багатьох років, зберігаючи здоров'я — квапитеся повільно, набирайтеся терпіння і поліпшуйте дане вам природою поступово», — ця теза в стиснутій формі відбиває сутність поглядів А. Беклеса на тренувальний процес у атлетизмі. (7)

Вузлові моменти:

- тренуватися за схемою «2+1» чи «3+1»;
- використовувати багато різноманітних базових вправ;
- кількість повторень невелика;
- стежити за правильною технікою;
- піклуватися про добре збалансоване, різноманітне і повноцінне харчування;
- стежити за достатнім сном і відпочинком.

Проблеми «не тренувальних» параметрів тренування, що виходять за рамки вправ, снарядів, обтяжень, тобто проблеми відпочинку, відновлення, харчування дуже важливі при будівництві маси; вони постійно знаходяться в поле зору американських бодибілдерів.

«Думаю, що найбільша проблема для тих, хто намагається набрати масу — перетренованість. Стимуляція росту м'язів за допомогою тренування в залі — тільки частина проблеми, оскільки істинний ріст відбувається поза залом. Не захоплюйтеся якою-небудь хитромудрою передзмагальною програмою, що виконують подібні мені ветерани. Так ви ніколи не станете масивним. Навчіться вчасно зупинятися. Не тренуйтеся більше одного разу в день і дайте тілу відновитися між заняттями. Перетренування означає, що ви руйнуєте тіло швидше, ніж воно будує себе», — Рич Гаспарі. (10)

Майк Кристіан чітко виділяє основні параметри мас-будівельної роботи: «Очевидно, коли ви тренуєтеся на масу, ви повинні піднімати великі ваги по правильній траєкторії. Вам також необхідно правильно є і споживати багато білка. Третє, чим зневажають багато хто — відпочинок. У першу чергу — це якнайкраще виспатися щоночі. Я сплю в середньому 10—12 годин на добу, при цьому близько 8 годин вночі і 1—2 години вдень». Беклес також вважає, що при роботі «на масу» самою небезпечною перешкодою є стан перетренованості. Щоб не допустити цього, він не рекомендує виходити за рамки наступних навантажень: (5)

Спортсмени (рівень) Кількість сетів

Для великих м'язових груп Для малих м'язових груп

Початковий 6–8 4–6

Середній 10–12 6–8

Високий 12–15 8–10

Далі впливає співвідношення м'язових масивів і базових вправ для них:

М'язова група Вправи

Чотириглавий розгинач стегна Присідання, жим ногами

Двоголовий розгинач стегна Мертва тяга з прямих ніг

Найширші й інші м'язи спини Підтягування, тяга в нахилі

Трапеція Тяга до підборіддя стоячи

Великі грудні й інші м'язи Жим лежачи (горизонтально, вверх груди і вниз головою), бруси

Дельти Усі види жимів над головою

Трицепс Жим лежачи вузьким хватом

Біцепс Підтягування підхопленням, згинання рук з чи штангою гантелями

Передпліччя Підйом штанги кистями сидячи

Гомілка Підйом на носки з вагою на плечах

Пресс (прямі м'язи) Підйом тулуба і ніг на похилій лаві

Пресс, талія (косі м'язи) Нахили і повороти тулуба зі штангою на плечах
Таким чином, є вправи, є їхнє зразкове дозування; не дуже складно сконструювати 1—3 індивідуальних комплекси для збільшення м'язової маси. Але шанувальники нової концепції за рахунок деякого розширення арсеналу вправ (хоча в основі залишаються базові) прагнуть в одному циклі не просто набрати «чисту», «сиру» масу, але і частково її оформити.(10)

Запропонована нижче система «2+1» включає 2 дні тренувань, 1 віддиху, «3+1» — відповідно 3 і 1. Їхня комбінація дозволяє зберегти звичний тиждень як субелемент тренувального процесу, наприклад пн., вт., ср., чт. — 3+1, пт., сб., вс. — 2+1.

Система “2+1”

(1)

1. Підйом тулуба на похилій лаві 2—3х15—20.
2. Жим штанги на похилій лаві головою вверх 4—5х6—8.
3. Те ж лежачи горизонтально 4—5х6—8.
4. Віджимання на брусах з обтяженням 2—3х8—10.
5. Тяга на горизонтальному блоці до пояса сидячи 4—5х6—8.
6. Те ж на вертикальному блоці за голову сидячи 4—5х6—8.
7. Тяга штанги в нахилі вузьким хватом (можна з адаптером) 2—3х6—8.
8. Жим штанги за головою сидячи 4—5х6—8.
9. Тяга штанги до підборіддя 4—5х6—8.
10. Підйом плечей зі штангою в опущених руках 3—4х8—10.

(2)

1. Підйом ніг висячи на перекладені 2—3х10—15.
2. Нахили лежачи стегнами поперек опори 3—4х10—15.
3. Присідання зі штангою на плечах 5—6х6—10.
4. Розгинання ніг на тренажері 4—5х6—8.
5. Згинання ніг на тренажері 5—6х6—8.
6. Підйом штанги на біцепс 4—5х6—8.
7. Те ж з гантелями сидячи 3—4х6—8.
8. Французький жим штанги лежачи 4—5х6—8.
9. Розгинання рук на вертикальному блоці 4—5х6—8.
10. Згинання і розгинання кистей сидячи, передпліччя уздовж стегон 4—5х8—10.
11. Підйом на носки сидячи, обтяження на колінах 4—5х8—10.
12. Те ж стоячи, обтяження на плечах 3—4х10—12.

Система «3+1»

(1)

1. Підйом тулуба на похилій лаві 2—3х15—20.
2. Жим штанги на похилій лаві головою нагору 4—5х6—8.
3. Те ж лежачи горизонтально 4—5х6—8.
4. Віджимання на брусах з обтяженням 2—3х8—10.
5. Тяга на горизонтальному блоці до пояса сидячи 4—5х6—8.
6. Те ж на вертикальному блоці за голову сидячи 4—5х6—8.
7. Тяга штанги в нахилі з адаптером 2—3х8—10.
8. Підйом плечей зі штангою в опущених руках 3—4х8—10.
9. Підйом на носках сидячи 4—5х8—10.

(2)

1. Підйом ніг у висі на перекладені 2—3x10—15.
 2. Нахили лежачи стегнами поперек опори 3—4x10—15.
 3. Присідання зі штангою на плечах 5—6x6—8.
 4. Жим ногами 4—5x6—10.
 5. Згинання ніг на тренажері 4—5x6—8.
 6. Розгинання ніг на тренажері 3—4x6—8.
 7. Підйом штанги на біцепс надхватом 4—5x6—8.
 8. Згинання і розгинання кистей сидячи, руки зі штангою уздовж стегон 4-5x10-12.
- (3)
1. Згинання тулуба з тягою на вертикальному блоці («стискання преса») 2-3x15-20.
 2. Жим штанги за головою сидячи 4—5x6—8.
 3. Тяга штанги до підборіддя стоячи 4—5x6—8.
 4. Розведення гантелей у нахилі 3—4x6—8.
 5. Підйом штанги на біцепс 4—5x6—8.
 6. Те ж з гантелями сидячи 3—4x6—8.
 7. Французький жим штанги лежачи 4—5x6—8.
 8. Розгинання рук на вертикальному блоці 4—5x6—8.
 9. Підйом на носки коштуючи 3—4x10—12.

ВИСНОВОК

Сучасна концепція формування м'язевої маси “перекриває” інші цілі і в основному виглядає так: потрібна не просто велика, об'ємна але і “суха”, рельєфна м'язева маса. Спеціальні задачі на її оформлення, гармонізації, придбання рельєфу викладається у різних системах тренувань.

Аналіз основних шкіл сучасного бодібілдингу (атлетизму) дозволяє виділити окремі етапи, курси, системи і їх поєднання, орієнтовані на формування м'язевої маси і попереднього оформлення її.

Я проаналізував декілька шкіл сучасного культуризму, зокрема Європейську і Американську школи. Рекомендації атлетів цих шкіл в основному схожі, зокрема підбір вправ, кількість підходів, повторів, правильне харчування... В них застосовуються одні і ті ж самі методи та принципи. Відрізняються вони розподілом тренувань в мікроциклі. В Європейській школі – мікроцикл складається з 3 тренувань на тиждень. В ході прогресу, спортсмен змінює свою програму тренувань. Спочатку йде “ударний” мас-тренінг, це найперший етап тренувань, він розрахований для початківців. Основні задачі його – це зробити базу для подальших тренувань. Розрахований він на 1-2 місяці. Потім йде об'ємно формуючий етап, він розрахований на 5-6 місяців. Його задача, це розвиток об'ємів м'язів і сили. За ним йде етап, який називається “Шок-тренінг” він розрахований на 2-4 неділі. Його задача – це придати м'язам “рельєфу”. В свою чергу цей етап підводить спортсмена до змагань.

Американська школа атлетизму відрізняється від європейської розподілом тренувань і відпочинку в мікроциклі. Американські автори, зокрема Альберт Беклс, пропонує системи “2+1” або “3+1”, тобто 2 або 3 тренування підряд, а потім 1 день дається на відпочинок. На мою думку це недоречно, зокрема на початковому етапі тренувань, через те, що організм не зможе відновитися за такий короткий час (1 день).

Я вважаю, що Європейська школа атлетизму краща і більш науково-обґрунтована. Вона

призначена для людей різного віку, статі, рівня підготовленості. А американська школа більш підходить спортсменам високого рівня підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фокс Б «Спеціальна система для починаючих», М., 1998.
2. Вайдер Д. «Харчування культуриста», К.1996.
3. Вайдер Д., Вайдер Б. «Проблеми перетренованості», К.,2000.
4. Вайдер Д. «Моя філософія тренувань», К.1997.
5. Зейн Ф. «Бодибилдинг», К., 1999.
6. Граняв С.К, Бородін О.М. «Атлетизм в СРСР», К. – 1985
7. Коломбо Ф. «Переосмислюючи принцип негативного тренінга», Х., 1985.
8. Лабрада Лі «Как стать культуристом», М., 1989.
9. Несер Ель Санбаті «Крутой культуризм», М, - 1999.
10. Отрох С. «Бодибилдинг без стероидов», К., 1985.
11. Отрох С. «Культуризм в Україні», К., 1998.
12. Плехов В. «Энциклопедия бодибилдинга», К., 1997.
13. Плінтович Б. «Школа сучасного культуризму», К., 1998.
14. Петров С. «Атлетическая гимнастика для мужчин», М., 1993.
15. Платц Т. «Особенности тренувань професіоналів», К., 1998.
16. Робінсон Р.Н. «Думай», К., 2000.
17. Филипс Т. «Межсезонный тренинг», Х., 1998.
18. Хейні Лі «Лі Хейні – моя піраміда», К., 1996.
19. Шварцнегер А. «Энциклопедия бодибилдинга», К., 2000.
20. Шварцнегер А. «Американська школа бодібілдінга», К., 1998.