
РАЗРАБОТКА СВОЕЙ ПРОГРАММЫ

20 ШАГОВ К СОЗДАНИЮ СОБСТВЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Разрабатывая индивидуальную программу силовых тренировок, мы опираемся на базовую теорию, которую необходимо понимать. Мы методично описываем 20 шагов, которые являются ключевыми для разработки вашей персональной программы тренировок. Изучив эти 20 шагов, вы получите ответы на все вопросы по разработке персональной программы силовых тренировок.

1 Определить цели

Первый шаг в разработке программы тренировок — четко определить свои цели. Чего из нижеперечисленного вы хотите добиться?

- > Стать сильнее.
- > Увеличить мощь.
- > Укрепить определенные области.
- > Повысить эффективность определенных ударов.
- > Улучшить кардиореспираторную выносливость.
- > Увеличить силу всего тела.

Зачастую человек хочет добиться нескольких целей. Но если четко их не выделить, то будет очень сложно разработать оптимальную программу для их достижения.

После этого необходимо определиться с количеством целей. Например, чего из перечисленного ниже вы хотите добиться?

- > Поднимать руками на 10 фунтов (около 5 кг) больше каждый месяц.
- > Удвоить количество подходов в течение 10 минут, чтобы увеличить выносливость, за 15 дней.

- > Увеличить размер шеи на полдюйма за 2 месяца.

Выбранные вами временные сроки и темпы продвижения должны быть реалистичными. Помните, что никто не добивается своих целей так быстро, как ему хотелось бы! Чаще людям кажется, что они перестали прогрессировать. Однако с хорошей программой тренировок такие ощущения возникают очень редко. Если четко определить свои цели и разработать регулярные и точные шаги для их достижения, то результат будет налицо. Каждый преодоленный шаг будет мотивировать вас на продолжение тренировок.

Стандартные программы тренировок представлены в части 3 (стр. 126). Это базовые программы, которые вы можете модифицировать в соответствии с различными параметрами, которые мы обсудим.

2 Сколько раз в неделю нужно тренироваться?

Определяющим фактором в этом вопросе является ваш график, который, к сожалению, не всегда позволяет уделить оптимальное количество времени тренировкам. Но знайте, что даже одна силовая тренировка в неделю лучше, чем полное их отсутствие. Для начинающих бойцов, которые интенсивно тренируются перед схваткой, достаточно и одной силовой тренировки в неделю.

Обычно поначалу вы полны энтузиазма и энергии и думаете, что можете тренироваться каждый день и будете быстро прогрессировать.

Однако оптимальный вариант – две тренировки в неделю. Трех тренировок будет достаточно, если, конечно, вы не хотите испытать упадок сил. Мы не рекомендуем выполнять более четырех тренировок в неделю. Избыток тренировок вредит гораздо больше, чем их недостаток. Более четырех тренировок в неделю будут полезны только для великолепных спортсменов.

ОСТОРОЖНО!

Обычно поначалу вы полны энтузиазма и энергии и думаете, что можете тренироваться каждый день и будете быстро прогрессировать. Этот большой энтузиазм может обернуться разочарованием и усталостью (перетренированностью), после чего вы можете потерять мотивацию. Бойцы, которые знают, как правильно распределять усилия, извлекают из силовых тренировок наибольшую пользу. Результат придет не сразу, поэтому нужно запастись терпением.

◆ **РАЗВИТИЕ**

В идеале лучше начать с одной или двух тренировок в неделю и после 1–2 месяцев, когда почувствуете, что готовы, переходить на 3 тренировки в неделю. Поначалу не стоит устраивать более трех силовых тренировок в неделю. После 3–6 месяцев регулярных тренировок можно разрабатывать четырехдневную программу.

3 По каким дням стоит тренироваться?

В идеале необходимо чередовать тренировочный день и день отдыха. Но опять же, это может не совпадать с вашим графиком. В таком случае нужно найти баланс между идеальным вариантом и ва-

шими возможностями. Ниже приведены варианты для тренировочных программ.

◆ **ОДНА СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА В НЕДЕЛЮ**

Вы можете выбрать любой день.

◆ **ДВЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ**

Силовые тренировки по возможности должны быть разнесены. Например, в понедельник и четверг или во вторник и в пятницу. В любом случае, необходимо давать себе как минимум один день отдыха между двумя тренировками. Конечно, за исключением тех случаев, когда вы можете тренироваться только по выходным. Силовые тренировки два дня подряд — не лучший вариант, но в таком случае у вас будет остаток недели на восстановление.

◆ **ТРИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ**

Лучший вариант — чередование тренировки и дня отдыха. К примеру, тренировки по понедельникам, средам и пятницам. В таком случае выходные будут свободны. Можно тренироваться и два дня подряд (на выходных, например), а третью тренировку провести в среду, но по возможности этого стоит избегать. Худший вариант — тренироваться три дня подряд. К этому стоит прибегать лишь в крайнем случае.

◆ **ЧЕТЫРЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ**

В этом случае у вас будет наименьшее количество дней на отдых, и Вам придется тренироваться два дня подряд. Вот примеры расписания тренировок:

> понедельник, среда, пятница, воскресенье;

> понедельник, вторник, четверг, суббота.

Если расписание позволяет, вы можете провести эти четыре тренировки не за семь дней, а за восемь. В таком случае после каждой тренировки у вас будет день отдыха.

Из-за этого восстановление будет более оптимальным. Единственный недостаток такого распорядка — каждую неделю ваши дни тренировок будут меняться.

▲ ОСТОРОЖНО!

Знание того, сколько раз в неделю стоит тренироваться, возвращает нас к вопросу, сколько дней отдыха необходимо дать себе между тренировками.

Сила мышц возрастает в ходе восстановительного периода между двумя тренировками, а не непосредственно во время тренировки. Поэтому отдыхать так же важно, как и тренироваться. Если вы не становитесь сильнее или от тренировки к тренировке становитесь более выносливым, стоит дать своим мышцам большее время на восстановление. Отсутствие прогресса — это явный признак недостаточного отдыха.

4 Сколько мышц следует нагружать в течение одной тренировки?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать разницу между тренировкой для увеличения мышечной массы (бодибилдинг) и тренировкой для улучшения боевых навыков. Бодибилдер старается максимально разделять группы мышц. Например, в один день бодибилдер тренирует верхнюю часть тела, а в другой день — нижнюю.

Для бойца использование подобного подхода будет большой ошибкой. Бойцу необходимо тренировать все группы мышц в течение одной тренировки, потому что в бою мышцы работают вместе, а не по отдельности.

Единственное исключение — если необходимо уделить особое внимание конкретной части тела (к примеру, шее или животу).

5 Нагружать мышцы нужно в определенном порядке?

Тело состоит из шести основных больших частей (см. иллюстрации на следующей странице):

- > руки (бицепсы, трицепсы, предплечья);
- > спина (шея, трапеция, широчайшая мышца спины, поясничная область);
- > плечи;
- > грудь;
- > живот;
- > бедра и ноги (четырёхглавая мышца бедра, подколенные сухожилия, ягодичцы, мышцы голени и икроножные мышцы).

Существуют десятки возможных комбинаций для тренировки этих шести больших областей, но не все они хороши. Поэтому мы объясним, какие из них являются наиболее эффективными.

Правильный порядок тренировки мышц зависит от следующих аспектов:

- > несколько разумных правил, которым нужно следовать;
- > приоритет, который вы отдали каждой из групп мышц;
- > гибкость как признак прогресса.

◆ 1. ПРАВИЛА

Несколько правил для большинства бойцов.

- > Не нагружайте руки до работы на грудь, плечи или спину. Для работы на эти три группы вам потребуется сила в руках. Когда вы начинаете тренировать мышцы торса, мышцы рук не должны быть утомленными.
- > Касательно ног, обязательно работайте над икроножными мышцами в последнюю очередь. В противном случае они могут начать дрожать при большой нагрузке на бедра. Это дрожание не только снизит эффективность упражнения, но и может быть опасным (вы можете упасть).



> Чередуйте упражнение на верхнюю часть тела с упражнением на нижнюю часть тела. Например, последовательно выполняйте упражнения на грудь, четырехглавую мышцу бедра, плечи, подколенные сухожилия и спину. Таким образом, пока верхняя часть тела восстанавливается, нижняя часть тела работает. Это позволит вам поднимать более тяжелые веса.

◆ 2. ВАШИ ПРИОРИТЕТЫ

Второй пункт, который определит порядок, в котором вы будете нагружать мышцы, — это ваши приоритеты. Так что обязательно нагружать все мышцы в определенном порядке.

Ваши приоритеты должны определять структуру тренировочной программы. Необходимо помнить, что если вы фокусируетесь на нагрузке определенной группы мышц, то слегка пренебрегаете остальными, так как тренировочные возможности ограничены.

Боец должен оценивать важность каждой группы мышц в зависимости от своего боевого стиля. Например, для боксера особенно важны плечи, руки и живот.

В случае кикбоксера основное внимание уделяется бедрам, а не верхней области спины. Если сфокусироваться на мышцах верхней части тела, слегка пренебрегая мышцами бедра, то мышцы торса будут развиваться быстрее, и наоборот.

Если у вас есть слабое место (живот, к примеру), то можно выполнять упражнения на мышцы живота в качестве своеобразного разогрева перед силовой тренировкой. В то же время сильную область или мышцы, которые не столь важны для вашего боевого стиля, можно оставить на конец тренировки. Эту область можно нагружать более или менее интенсивно в зависимости от того, сколько сил и времени у вас осталось.

◆ 3. ГИБКОСТЬ КАК ПРИЗНАК ПРОГРЕССА

Расставленные вами приоритеты не являются незыблемыми. Они постоянно меняются, потому что по мере прогресса вам надо будет регулировать свою программу. Например, основная сила удара у новичка по сравнению с опытным бойцом исходит из следующих областей (Filimonov et al., 1985, NSCA Journal, 7(6), 65–66):

> 38% от рук (по сравнению с 25% у боксера-чемпиона);

> 45% от поворота корпуса (37% у чемпиона);

> 17% от задней ноги (38% у чемпиона).

Таким образом, новичку для улучшения удара не нужно так нагружать бедра, как чемпиону. Поэтому, чтобы не терять время попусту, вы можете уделять больше времени рукам и вращению корпуса. Физическая подготовка должна адаптироваться под боевой стиль, а не наоборот.

Чем лучше становится ваша боевая техника, тем большая сила при ударе будет исходить от бедер, то есть важность разных групп мышц будет меняться. С течением времени вам придется модифицировать свою программу силовых тренировок.

6 По сколько подходов каждого упражнения нужно делать?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Подход — это количество повторений одного упражнения до достижения состояния утомления.

Количество подходов — это очень важный фактор. Если делать слишком много подходов, то наступит состояние перетре-

нированности, что будет задерживать ваш прогресс. Если выполнять недостаточное количество подходов, то мышцы не будут оптимально стимулироваться для достижения быстрых результатов.

Для каждого уровня определено приблизительное количество подходов на каждое упражнение.

- ★ **Начинающие:** не более трех подходов на каждое упражнение.
- ★ **После месяца тренировок:** не более четырех подходов на каждое упражнение.
- ★ **После двух месяцев тренировок:** не более пяти подходов на каждое упражнение.
- ★ **После трех месяцев тренировок:** не более шести подходов на каждое упражнение.
- ★ **Более трех месяцев тренировок:** количество подходов определяется вашими потребностями и возможностями к восстановлению.

▲ ОСТОРОЖНО!

Цель не в том, чтобы совершить большое количество легких подходов. Лучше сделать меньшее количество подходов с большей нагрузкой, чем наоборот. Если вы не испытываете трудностей при выполнении максимального количества подходов — это означает, что сила сокращения мышц недостаточно велика. Эта сила приходит со временем. Мышцы не могут во время подхода внезапно выйти за пределы своих физических возможностей.

Заметка: разминочные подходы учить не стоит, так как они менее интенсивные.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Первое, что можно изменить, — это количество подходов. Это позволит внести незначительные изменения, чем просто добавление упражнения, но на первых порах вам придется попробовать разные варианты. По мере возрастания силы можно увеличивать количество подходов.

Лучше прислушиваться к мышцам — они подскажут, сколько подходов вам стоит выполнить. Самый очевидный признак — аномальная потеря силы от одного подхода к другому. Это может говорить о том, что вы сделали лишний подход. Очевидно, что количество подходов может варьироваться от одной тренировки к другой. В дни, когда вы чувствуете себя прекрасно, у вас может возникнуть соблазн увеличить количество подходов. Но в те дни, когда вы чувствуете усталость, не бойтесь уменьшать количество подходов, чтобы не изматывать себя.

7 Сколько подходов нужно делать за одну тренировку?

Ваш уровень подготовки, график и цели определяют общее количество подходов, которые вы можете выполнить за тренировку.

◆ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КЛАССИЧЕСКОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- ★ **Начинающие:** не более 10 подходов за тренировку.
- ★ **После месяца тренировок:** не более 12 подходов за тренировку.
- ★ **После двух месяцев тренировок:** не более 15 подходов за тренировку.
- ★ **После трех месяцев тренировок:** не более 20 подходов за тренировку.

◆ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

- ★ **Начинающие:** не более 12 подходов за тренировку.
- ★ **После месяца тренировок:** не более 15 подходов за тренировку.
- ★ **После двух месяцев тренировок:** не более 20 подходов за тренировку.
- ★ **После трех месяцев тренировок:** не более 25 подходов за тренировку.

8 **Когда следует сменить упражнение?**

По мере роста мышц нужно постоянно корректировать свою программу тренировок. У начинающих прогресс наблюдается довольно скоро, особенно если они выполняют одни и те же упражнения в течение нескольких недель. Пока рутинные упражнения приносят результат, есть смысл продолжать их выполнение. Частое изменение структуры тренировки может иметь негативное влияние, снижая мышечную память и тормозя последовательное увеличение интенсивности тренировки.

Обычно при переходе на новое упражнение мышцы работают не на максимальном уровне. Для выхода на максимум требуется определенное время (так называемое «моторное научение»). Вот почему прогресс при переходе на новое упражнение так хорошо заметен после нескольких тренировок: поначалу ваш уровень был далек от потенциально возможного.

Новичку, который не привык к силовым тренировкам, сложно достигнуть критического уровня, который позволяет оптимально задействовать силу. Для новичка лучший способ увеличить интенсивность — выполнять сегодня как минимум 11 повторений упражнения с хорошей техникой, если на прошлой тренировке было 10 повторений. Если слишком часто менять упражнения,

то мышцы не будут успевать выходить на максимальный уровень работы. Вы будете тратить время на изучение нового упражнения, а не на то, чтобы становиться сильнее. Постоянная смена упражнений, когда в этом нет необходимости, будет лишь увеличивать этот непродуктивный период.

Однако если ваш прогресс замедлился после нескольких последовательных тренировок, стоит сменить программу. Первый способ корректировки вашей тренировочной программы — сменить упражнение.

9 **Сколько повторений нужно делать за один подход?**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Термин «*повторение*» обозначает, сколько раз суммарно вы выполнили упражнение за один *подход* (определение термина «*подход*» см. на стр. 17). Повторение происходит в три стадии.

- > **Позитивная фаза:** подъем веса мышцами.
- > **Статическая (изометрическая) фаза:** сохранение принятого положения.
- > **Негативная фаза:** медленное опускание веса мышцами.

Желание узнать, сколько повторений необходимо делать за один подход, вполне естественно. Но вам стоит знать, что нет волшебного числа повторений, которое гарантирует желаемые результаты. Еще большее значение имеет интенсивность сокращения мышц. Изменение количества повторений — это лишь один из способов добиться прогресса. Лучше всего изменять количество повторений для достижения определенной цели.