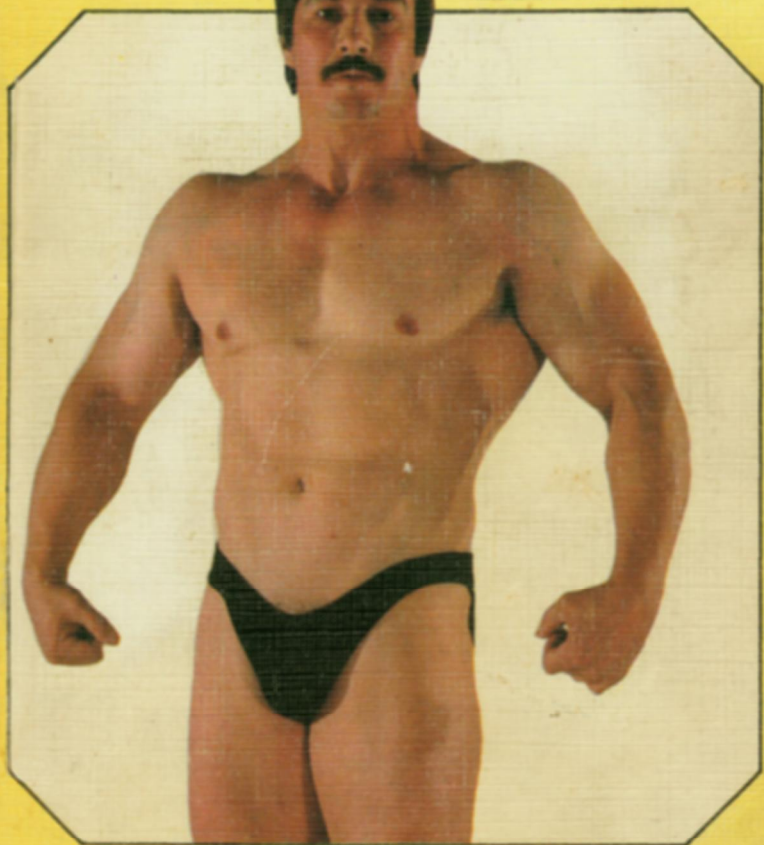


В.Н. Плехов

**ВОЗЬМИ  
В СПУТНИКИ  
СИЛУ**



„Физкультура и спорт“

**В.Н. Плехов**

**ВОЗЬМИ  
В СПУТНИКИ  
СИЛУ**

---



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1988

**ББК 75.6**  
**ПЗ8**

Рецензенты:  
**С. Ю. ЮРОВСКИЙ**, кандидат педагогических наук,  
**В. М. ШУБОВ**, председатель Федерации атлетизма  
г. Москвы

Консультант **Л. А. Остапенко**,  
член Президиума и Научно-методического Совета  
Федерации атлетизма СССР

**Плехов В. Н.**

**ПЗ8** Возьми в спутники силу. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 240 с, ил.

**ISBN 5-278-00020-1**

Стать сильным, красивым и к тому же отличаться завидным здоровьем — мечта многих молодых и уже не очень молодых людей. Различные системы физических упражнений для развития силы, достижения гармонического телосложения пользуются огромной популярностью.

В предлагаемой читателям книге кандидата биологических наук В. Н. Плехова сделана попытка обобщить системы силовой подготовки. Особое внимание уделено автором истории силовых тренировок и различным программам атлетических тренировок. Для широкого круга читателей.

4201000000-055

П-----КБ 28-46-1987  
009(01)-88

ББК 75.6

ISBN 5-278-00020-1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

## Предисловие

На суд читателей представлена книга, посвященная теме, интересующей многих, — силовой подготовке как одной из основ формирования большинства физических качеств человека. Ее название — «Возьми в спутники силу» — само по себе могло бы служить своеобразным предисловием-эпиграфом.

Автор не скрывает своего восхищения этим достойным качеством и от первой страницы до последней искренне стремится сообщить свой энтузиазм читателю, испытывающему в последние годы хронический информационный голод в отношении подобного рода публикаций.

Книга подготовлена автором в весьма важный период в отечественной истории упражнений с отягощениями: в 1986—1987 гг. выделен в полноправный вид гиревой спорт; смена руководства Федерации тяжелой атлетики СССР и тренерского состава сборной страны позволила обрести новые надежды любителям тяжелой атлетики; наконец, признание отечественной атлетической гимнастики, после многих лет замалчивания и игнорирования упрямого факта ее существования, дало возможность образовать Федерацию атлетической гимнастики СССР.

К систематическим занятиям с отягощениями в нашей стране приобщается все больше людей различного возраста. Не будет преувеличением сказать, что эти занятия превратились в насущную потребность для значительной части допризывной молодежи и представителей почти всех возрастных и социальных групп.

Большой заслугой автора является углубленный экскурс в историю силовых упражнений; ссылки на многочисленные исторические факты и литературные источники хорошо иллюстрируют роль упражнений с отягощениями в формировании подлинно мужского характера и сложения в различные исторические периоды.

Книга написана человеком, имеющим значительный личный опыт тренировок силового характера. Интересно, что автор, ссылаясь также на достижения силовых артистов-циркачей, выдающихся борцов прошлых лет и спортсменов-силовиков, не отдает явного предпочтения какому-либо одному виду спорта, и поэтому предметом рассмотрения в его книге являются самые разнообразные упражнения с отягощениями. В. Н. Плехов богато иллюстрирует соответствующие главы примерами упражнений, предлагаемых различными школами силовой подготовки с начала века и до наших дней, с использованием самого разнообразного инвентаря. Право на выбор любого из направлений силовой подготовки отдано читателю, хотя ближе всего автору, очевидно, все же атлетическая гимнастика.

Полезными представляются главы, посвященные анатомическим и физиологическим особенностям человеческого организма применительно к занятиям силовой подготовкой, доступным приемам медицинского самоконтроля.

Сделана автором и попытка предложить методики тренировки начинающим любителям упражнений с отягощениями, приведены также примеры построения тренировочных программ отдельными выдающимися зарубежными атлетами.

Однако они ни в коем случае не могут служить поурочным планом подготовки атлетов высокой квалификации (поурочные программы в атлетической гимнастике возможны практически лишь на самых начальных этапах подготовки, к тому же они во многом несут индивидуальный характер). Предложенные автором программы представляют собой лишь образец, помогающий ориентироваться в проблематике, и должны быть адаптированы в каждом конкретном случае к физическим возможностям и другим особенностям занимающихся.

Разумеется, не может быть своего рода универсальной «школы атлетики», готовящей абстрактных «силачей», способных показывать высокие результаты в тяжелой атлетике, гиревом спорте и обладающих великолепным сложением, характерным для представителей соревновательной атлетической гимнастики. Попытки такого рода неоднократно

предпринимались рядом теоретиков и практиков и в подавляющем большинстве случаев не приводили к желаемым результатам. В любом виде спорта, чтобы добиться успеха, необходима строгая специализация, и атлетическая гимнастика — не исключение.

Необходимо сказать, что до настоящего времени в атлетической гимнастике, которая только сейчас официально признана как вид спорта, не достигнуто единства взглядов на терминологию, поэтому приходится пользоваться обиходными терминами или терминологией, позаимствованной у зарубежных авторов. В последующем, очевидно, терминология будет специально разрабатываться.

Не претендуя на право называться «энциклопедией силы», это издание имеет ярко выраженный пропагандистский, агитационный характер, а увлеченность и преданность автора силовым упражнениям, несомненно, несут в себе еще и большой эмоциональный заряд, выгодно отличающий данную книгу от немногочисленных прежних публикаций. Книга послужит интересам приобщения широких масс советских людей к занятиям упражнениями с отягощениями и может быть использована для иллюстрации того, насколько разнообразны методики для самостоятельно занимающихся.

При соответствующем критическом отношении к некоторым разделам книги и личным мнениям автора читатель, интересующийся дачной проблематикой, может найти в ней много полезной информации.

*Л. А. Остапенко,  
член Президиума  
Научно-методического  
Совета Федерации  
атлетизма СССР,  
заместитель председателя  
Федерации атлетизма  
Москвы*

# Часть I. СИЛА — НАДЕЖНЫЙ СПУТНИК

*Человеческий дух безумен, потому что он ищет, он велик, потому что находит...*

П. Валери

*Сама уверенность в своих силах таит в себе силу.*

К. Н. Боуви

## Глава 1. ДИАЛЕКТИКА СИЛЫ

*Телесная сила была первой добродетелью патриархальных героев Гомеровской эпохи.*

П. Лафарг

Силу человек высоко ценит с давних времен. Настолько давних, что, пожалуй, в ту пору он еще не стал человеком, а скорее был сильным, ловким и сообразительным зверем, которому эти качества позволяли выжить в суровой борьбе за существование.

Для того чтобы пообедать, одеться в шкуру зверя, отвоевать жилище у пещерного медведя, человеку дано было, казалось, немного — дубинка, заостренный камень, сильные руки и ноги и умная голова. В ту эпоху в особенности умная голова многого стоила только на крепких плечах. Таким образом, уважение к мощи человеческого тела уходит корнями в первобытную историю, когда от силы и приспособляемости человека к условиям окружающей среды зависел исход борьбы за существование. Сильный охотник приносил больше добычи, сильный воин побеждал обидчика своих сородичей..

Сила рождала преклонение перед ней. Это нашло отражение и в произведениях доисторических скульпторов и графиков. Величавые египетские статуи, чудовищно мускулистые руки на ассиро-вавилонских барельефах говорят о могуществе, величии, бессмертии.. Сила была неотъемлемым атрибутом власти (не случайно неведомые художники и скульпторы Египта и Месопотамии изображали владык невероятно огромными по сравнению с остальными людьми или придавали им черты зверобогов — сила искала воплощения в размерах или в устрашающих, нечеловеческих чертах).

На смену древним цивилизациям пришла Эллада с ее дивным искусством — боги, красивые, словно люди, и люди, могучие, словно боги. А римляне почитали силу даже больше, чем эллины. Итак, культ физической силы сформировался уже в древности. Наши предки слагали легенды о героях, наделенных сверхчеловеческой мощью, одолеваящих грозных врагов и стихию.

Как послания из далекого прошлого дошли до нас шумерский эпос о Гильгамеше и древнегреческие мифы о Геракле, поведавшие потомкам о могучих героях, донесшие до нас мечту о человеке, которого не остановят никакие преграды, который не отступит ни перед гневом богов, ни перед самой судьбой, перед которой склоняются даже боги.

Мы не знаем, существовал ли реальный прототип полубога Геракла, но нам известны имена реальных атлетов Древней Эллады: гиганта Полидама, на скаку

останавливавшего колесницу и голыми руками одолевшего льва; победителя 65-х олимпийских игр Филиппа, над местом гибели которого враги соорудили храм, где приносили жертвы, — так поразила их красота тела атлета; знаменитого Милона Кротонского. С 532 по 512 г. до н. э. Милон Кротонский побеждал на олимпиадах в борьбе и атлетике, а помимо этого десять раз был победителем истмийских, девять — немейских, шесть — пифийских игр. Его слава гремела по всему эллинскому миру: на Балканах и в колониях. Слава великого атлета была вполне заслуженной, незаслуженным было забвение другого имени — его спарринг-партнера Титорма. Однажды тот поднял и вынес из реки камень, который Милон едва смог сдвинуть с места. По свидетельству писателя Элиана, Милон воскликнул «О Зевс, ты послал нам нового Геракла!». По другим источникам, перидиодоник не раз приходилось уступать Титорму в схватках. Однако новый Геракл был пастухом и рабом. Классовый принцип в классической Греции соблюдался последовательно...

Многие граждане Древней Греции выделялись атлетической одаренностью, среди них цари: спартанский — Леонид, македонский — Филипп, сын его Александр, а также военачальники, сподвижники великого царя-завоевателя. Среди них отметим Лиссимаха, повторившего подвиг Геракла и Полидама, убив льва голыми руками.

А имена таких атлетов, как Пифагор, Гиппократ, Сократ, Платон, Аристотель, Софокл, Еврипид, известны нам как имена людей, обогативших мировую культуру

В основу классической воспитательной системы эллинов была положена идея о гармоничном развитии человека. Справедливо считалось, что люди должны быть совершенны как духовно, так и физически. Платон называл «хромым» каждого, у кого развитие разума отставало от развития тела и наоборот. А безупречный Перикл говорил, что не мог бы доверить даже самую ничтожную государственную должность человеку, который свое интеллектуальное совершенство не дополняет физическим. Ибо тот, кто не умеет управлять собственным телом, едва ли в состоянии управлять другими людьми.

Обосновывая свое стремление с раннего детства развивать и закалять тело, греки говорили: «Сначала надо создать прочный сосуд, а потом уже наполнять его вином просвещения». Но все же основным стимулом для физического воспитания граждан, конечно, следует считать необходимость создания сильного войска при сравнительно немногочисленном населении.

И. А. Ефремов в своем романе «Таис Афинская» так рисует портрет спартанского воина: «...Таис с любопытством разглядывала его, вдруг вспомнив Поликлетова Копьеносца, моделью которому служил тоже лаконский юноша. Мендем обладал столь же могучим торсом, шеей и ногами, как знаменитая статуя. На выпуклой широченной груди могучими плитами лежали грудные мускулы, нижним краем немного не достигая правильной арки слегка выступающего реберного края. Ниже брюшные мышцы были столь толсты, что вместо сужения в талии нависали выступами над бедрами. Такая броня брюшных мускулов могла выдержать удар задних ног бешеного коня без всякого вреда. Самое узкое место тела приходилось на верхнюю часть бедер, хотя их мускулы и особенно голени вздувались широко выше и ниже колен».

Как говорит история, до появления более совершенного вооружения отборные спартанские воины побеждали всех врагов. Напрашивается простая истина: физическая культура является неотъемлемой составляющей общей культуры народа и физическое развитие человека в значительной степени определяется целым комплексом социальных, культурных, экономических, национальных, этнических характеристик данного общества.

Когда войско города Рима называлось «легион» и состояло из одного легиона, система физического воспитания граждан (напомним, слово «гражданин» означало «воин») не отличалась принципиально от эллинской времен государств-полисов. Но когда Римская республика (впоследствии империя) раскинулась от Британии до Ефрата и от лесов северной Германии до среднего течения Нила, римляне столкнулись с новыми проблемами. Число легионов достигло тридцати, и система индивидуального воспитания атлетов перестала удовлетворять Рим.

В Риме, конечно, были выдающиеся атлеты: циркач Атлас, всходивший по лестнице в 200-килограммовом панцире и поножах по 100 кг каждая; легионер Вирий Валент, поднимавший на плечи повозку с дневным рационом своей когорты и удерживавший ее все время разгрузки; императоры — великан Максимин и совсем непохожий на гиганта Тиберий.

И конечно, один из самых выдающихся героев одного из самых крупных восстаний рабов — Спартак. «Его атлетическая фигура, поразительная сила крепких мышц, совершенная гармония всех линий тела, несокрушимая, непреодолимая храбрость, несомненно, должны были выдвинуть этого человека, особенно в ту эпоху, когда физическая сила и твердость характера являлись главным условием успеха в жизни» — таким увидел его сквозь мглу времен Рафаэло Джованьоли. Но Спартак, как и другие гладиаторы, не был римлянином...

Рим знал выдающихся атлетов, но имен оставил немного — в империи приходилось ориентироваться на обучение возможно большего числа воинов. Римские легионеры, «победители и повелители мира», сами себя называли гораздо прозаичней — «мулы». Действительно, каждый солдат нес на себе оружие, доспехи, недельный запас воды и продовольствия, шанцевый инструмент, пару кольев, палатку для устройства лагеря. Учитывая это, охотно веришь «Запискам» Цезаря, где говорится, что легионеры с радостью строились для боя — привычная работа сражения казалась легче переходов и строительства лагерей и к тому же сулила добычу.

Шло время, пала Римская империя. Античность сменило средневековье.

Христианская религия предлагала людям качественно отличную от античной систему ценностей. Она противопоставляла дух телу, считала человеческое тело греховным.

«Языческие игры» с их проповедью гармонии человеческого тела и разума входили в опасное противоречие с главными догматами христианского вероучения. В частности, они противоречили властному призыву церковников «умерщвлять грешную плоть, дабы возвысился дух». И соответственно изменился эстетический идеал. Иметь рельефные мышцы, быть цветущим и румяным среди аристократии того времени считалось чуть ли не «дурным тоном».

Впрочем, физическая культура в этот период существовала в форме разнообразных народных игр и забав. Своеобразной ее формой являлись и



рыцарские турниры. Культ силы не был утрачен и в этот период. Вопреки преданной анафеме заботе о человеческом теле силу ценили, силу лелеяли, силу пекли, силой гордились все — и аристократы, и простолудины. Искусство — зеркало жизни. Стоит лишь вспомнить франкскую «Песнь о Роланде» и испанскую «Песнь о моем Сиде», русское «Слово о полку Игореве», британские легенды о рыцарях короля Артура и многие другие эпические произведения разных народов — везде гремит гимн силе человека.

И в мрачные времена средневековья крестьяне и ремесленники должны были работать, купцы — торговать, а значит, путешествовать, феодалы всех калибров и их дружинники — воевать. А для этого нужно было иметь крепкие мускулы. Других источников энергии практически не было — разве что лошадь, водяные и ветряные мельницы, парусные корабли. Поэтому полностью отрицать развитие физической культуры в этот период было бы неверно. Представьте себе хотя бы турниры рыцарей. Турнирные доспехи весили гораздо больше боевых — до 40 кг. А ведь участнику турнира приходилось не просто сидеть на коне в этом доспехе — нужно было ворочать щитом солидных размеров, орудовать длинным копьем, громадным мечом, тяжелой палицей, здоровенным топором...

Правда, можно возразить — в конце концов, не так уж много было рыцарей. А сколько было войн, когда человеку труда приходилось брать в руки оружие? Топоры, выкосившие на Чудском озере рыцарскую, а на Куликовом поле монгольскую конницу, мечи, остановившие врагов под Грюнвальдом, гуситские цепи и швейцарские алебарды держали сильные руки. Таким образом, можно сказать, что в эпоху средневековья массовая физическая культура все же существовала, развивалась. И распространялась в той или иной степени буквально на все слои населения. Русские богатыри представляют практически все социальные слои общества: профессиональный потомственный воин Святогор, крестьяне Микула и Илья, боярин Добрыня, купцы Садко и Василий Буслаев, поповский сын Алеша... Другое дело, что в это время физическое воспитание не нашло столь всеобъемлющего философского обоснования и отображения в изобразительном искусстве, как до и после — в античности и эпоху Возрождения.

Ренессанс, отрицая самые разные стороны средневековой жизни, попутно отменил и старую систему физического воспитания. Так, Ф. Рабле описывает «рубуж эпох» и сопоставляет два образа жизни — человека средневековья и Ренессанса. Средневековое воспитание его героя Гаргантюа сводится к потаканию лени, обжорству, к долгим молитвам и отсутствию всякой физической закалки. «Насмотревшись на такую жизнь, Понократ понял, почему из Гаргантюа вышел такой глупец и бездельник. И решил завести новый порядок». И тут герой Рабле начинает совершенно новую жизнь: учится разным наукам, музыке, закаляется, занимается верховой ездой, борьбой, плаванием, гимнастическими упражнениями и т. д.

Таким образом, в комплексную программу воспитания, выдвинутую Возрождением, вошли идеи гармоничного развития человеческой личности; огромное значение в этой системе придавалось физическим упражнениям, и, наконец, деятели Возрождения считали, что абсолютный мрак, царивший в средневековье, распространялся, естественно, и на систему физического воспитания.

Титаны Возрождения.. Многие из них были титанами и в прямом смысле слова. Руки Микеланджело, Леонардо, Дюрера, как отмечали современники, были руками атлетов. А идеал физической красоты, запечатленный в их работах, как и в работах Якопо делла Кверча, Беллини, Тициана и других, вопреки их собственным утверждениям, не возродил идеалы античности, а формировал новые, отличные и от них, и от эталонов средневековья.

Физическое воспитание не только повышает работоспособность, выносливость человека, корригирует профессиональные недостатки и болезненные явления, но и ведет к созданию совершенного человеческого типа своей эпохи. Начало этому процессу в Европе было положено именно в эпоху Возрождения. Периоды оживления интереса к человеческому телу, силе и красоте сменялись периодами его относительного упадка, но в целом поступательное пропагандистами. Ломоносов, Гете, Байрон, Луниң, Пушкин, а потом А. К. Толстой и А. Н. Толстой, Шишкин и Мясоедов, Куприн и Гиляровский..

Молодому офицеру Льву Толстому ни ядра, ни картечь, ни бомбы на бастионах Севастополя не мешали регулярно проводить разнообразные силовые тренировки. И в старости Толстой без дополнительного отягощения мог подтянуться на одной руке, в простейшем единоборстве никто из молодых гостей Ясной Поляны не мог прижать к столешнице руку старика хозяина.

Федор Иванович Шалапин, обладавший завидными атлетическими задатками, долгое время серьезно тренировался под руководством профессиональных атлетов и увлеченно соревновался с желающими в различных атлетических забавах; по воспоминаниям современников, излюбленным, «коронным» номером певца был подъем одной рукой стульев, поставленных друг на друга; как только соперник повторял его номер, Федор Иванович прибавлял еще стул и, как правило, побеждал в импровизированном соревновании. Тренировки для Шалапина были не только забавой; по его утверждению, они помогали ему петь и позволили сначала шокировать, а потом покорить парижан рискованно-оригинальным гримом — партию Мефистофеля артист пел с обнаженным торсом.

На рубеже XIX и XX вв. в России получили самое широкое распространение разные атлетические номера, включая индивидуальное и групповое позирирование. В то же время в Европе начал развиваться специфический вид атлетических тренировок, получивший название «культуризм»<sup>1</sup>. Его родоначальником считают Юджина Сэндоу или, в другой транскрипции, Евгения Сандова. (Под этим именем известен немец Фредерик Миллер.) Зарождение культуризма относят к периоду между мировыми войнами, а бурное развитие и широкую экспансию — к первым послевоенным годам и далее. Родиной культуризма, по-видимому, следует считать США. До второй мировой войны в СССР развивались такие виды, как тяжелоатлетический и гиревой спорт, в послевоенные годы — гантельная гимнастика, а в последние десятилетия — атлетическая гимнастика.

Интерес к занятиям с отягощениями как средству гармоничного физического развития мышц всего тела, формирования правильной и красивой

---

<sup>1</sup> Культуризм — система физических упражнений с различными отягощениями (гантели, штанга и др.), имеющая целью развитие мускулатуры. (Здесь и далее примечания консультанта и редактора.)

осанки, силы, укрепления здоровья постоянно велик.

В нашей стране, в частности, благодаря публикациям журнала «Спортивная жизнь России» атлетизм приобрел большую популярность. С 60-х годов издаются книги, посвященные атлетизму; отдельные комплексы и целые курсы публиковались в журнале «Физкультура и спорт» и в некоторых других изданиях. В настоящее время в нашей стране атлетизмом занимается свыше 400 тыс. человек, причем их число постоянно растет. Анализ социального состава занимающихся в секциях атлетической гимнастики показывает, что этот вид привлекает представителей всех слоев нашего общества. В 1987 г. образована Федерация атлетической гимнастики СССР.

Атлетизм очень популярен и за рубежом. В Международную федерацию атлетизма (IFBB) входят 127 стран мира. Это одна из наиболее представительных спортивных организаций. Большое внимание развитию этого вида спорта уделяют в социалистических странах, особенно в ГДР, Болгарии, Польше, Чехословакии, Югославии, КНР.

В ГДР соревнования по спортивному атлетизму включены в программу спартакиад. Атлетизмом в ГДР занимаются тысячи юношей, учащихся школ и специальных учебных заведений. Многие принимают участие в массовых состязаниях «Ищем сильнейших ученика и ученицу». По мнению спортивных специалистов республики, занятия атлетизмом способствуют не только развитию физических качеств, но и укреплению характера, воспитанию воли.

О популярности атлетизма в Китае, который с 1984 г. является членом IFBB, говорит такой факт. В III чемпионате КНР по атлетизму («Кубке геркулесов») в 1984 г. приняло участие более 600 спортсменов, а в финальных соревнованиях выступили 50 спортсменов из 12 различных спортивных организаций и присутствовало около 10 000 тыс. зрителей.

В Болгарии за последние два года проведено 10 соревнований. Более половины из них были международными. В них участвовали спортсмены из ГДР, Чехословакии, Польши, Венгрии, Румынии. Спортивные руководители НРБ подчеркивают, что рост популярности атлетизма не препятствует росту спортивных результатов и массовости тяжелой атлетики. Практика подтверждает этот вывод.

В Польше атлетизм развивается более 25 лет. Сборная команда ПНР принимала участие в первенстве Европы 1984 г. и в первенстве мира 1985 г. В Варшаве проходил чемпионат Европы 1986 г. по этому виду спорта.

Дальнейшее развитие атлетизма, совершенствование технического, организационного и научно-методического обеспечения этого вида спорта будут способствовать сохранению и укреплению здоровья населения, повышению работоспособности трудящихся и уровня функциональной подготовки молодежи, улучшению ее профориентации.

Можно говорить об «обаянии силы», но человек ради голой силы есть несчастье, явление уродливое, своего рода ущербность. Ценность силы определяется лишь в ее сплассе с другими качествами. Понимание этого пришло к нам из седой древности.

Примеров можно было бы привести немало, но обратимся снова к эллинам. Древние греки высоко ценили физическое совершенство: силу, выносливость,

ловкость и, наконец, телесную красоту. Но не изолированно и абстрактно, а лишь в социальном комплексе, или, говоря по-современному в сочетании с высокими моральными качествами.

Поэт Пиндар в своих блистательных и торжественных эпиникиях не только восхвалял победителей. В его поэзии прослеживается и ряд этических норм, своеобразный «кодекс чести» атлета.

Почетна и желанна лишь трудная победа. То, что получено случайно или нечестным путем, не приносит морального удовлетворения ни самому атлету (если он, конечно, настоящий атлет!), ни зрителям.

Атлет всегда должен помнить, благодаря чьим наставлениям он смог победить. Слова благодарности, обращенные к тренеру-педониму, встречаются во многих эпиникиях.

Атлеты должны сочетать физическую силу, атлетическое мастерство и добропорядочность. В эпиникии, посвященном панкратиасту Стрепсиаду из Фив, боец славится не только как могучий великан, но и как красавец. А главное — его добропорядочность не ниже телесной красоты.

Уважения заслуживает только бескорыстно честный победитель. Хотя иногда жажда награды побеждает порядочность, как с грустью констатирует поэт, но да здравствуют, да славятся мужи с неалчными душами! И пусть стремление к славе не заставит их свернуть с прямого пути!

Эти мысли актуальны и сегодня.

## Глава 2. СИЛА СИЛЬНЫХ

*В этом смысл всего того, что когда-либо было в прошлом; того, что это прошлое не остается мертвым грузом, но возвращается к нам, чудесным образом глубоко в нас воплощаясь.*

Р. М. Рильке

Идея прогресса глубоко укоренилась в сознании современного человека. Как само собой разумеющееся предполагается, что все, отмеченное более поздним временем появления: часы, дома, зонтики, автомобили, авторучки, корабли, тренировочные системы — абсолютно все лучше прежних образцов аналогичной продукции. Новее — значит лучше. Но так ли это?

Бывает, что «плата за прогресс» оказывается непомерной и приходится искать новые решения. И новое кое в чем поразительно напоминает хорошо забытое старое. Может быть, не случайно век реактивной авиации подарил нам дельтаплан — воплощенную мечту о полете, контуры которой набросал еще великий Леонардо; не случайно в океан, казалось навеки забывший паруса, снова выходят суда с высокими мачтами, несущими дакроновое парусное вооружение, и компьютер рассчитывает каждый поворот их серебристых крыльев, чтобы не упустить малейшего дуновения ветра. Новое? Старое? Или тот самый диалектический виток бесконечной спирали — возврат к старым идеям на новом уровне?

Но не отвлеклись ли мы? Нас интересует ответ на конкретный вопрос: какие тренировочные принципы и системы лучше — старые или новые? Те, которыми пользовались атлеты на заре своего вида спорта или современные? На мой взгляд, ответ очевиден: конечно, современные. С их помощью побиты все прежние рекорды, нет, не побиты — сметены. Представления о возможностях человека расширились необычайно... И все это правда, но, как часто случается, это не вся правда.

Прежде всего, как справедливо замечает Ю. П. Власов, в ряде специальных силовых упражнений рекорды великих конца XIX начала XX столетий остались в неприкосновенности и доныне. А кроме того, нас интересуют не столько сами атлетические оздоровительные и спортивные системы, сколько идеи, в них заложенные. Да, конечно, идеи эти в той или иной мере, в том или ином виде перешли и в более поздние системы, но, наверно, интересно увидеть их в первоизданном виде.

И еще одна причина, почему нас привлекает характеристика тренировки атлетов прошлых лет, пусть даже беглая. Известный деятель советской культуры В. Шкловский вспоминает о своей встрече с великим Поддубным накануне Отечественной войны. Его поразили могучая стать «чемпиона чемпионов», его легкие и свободные движения и, главное, то, что он продолжает участвовать в борцовских чемпионатах. Искренне удивленный, писатель спросил: «Неужели можно бороться в 70 лет?». Со свойственным ему юмором Иван Максимович ответил: «Бороться в 70 лет нельзя. Но показать, как надо бороться, можно. Борцы меня уважают и не обижают старика. Ну а если... Одну минуту я могу быть сильнее любого борца мира — и на столько, на сколько нужно».

А в середине 20-х годов Иван Поддубный первым из советских спортсменов ездил за границу. В 1925 г. он прибыл в Нью-Йорк. Атлету шел 56-й год (!). Предстояли серьезные схватки, и перед тем, как дать разрешение на выступление человеку столь почтенного возраста, его показали врачебно-спортивной комиссии. В медицинском акте записано: «Советский борец всем своим видом, состоянием здоровья и спортивной формой соответствует отлично физически развитому и здоровому спортсмену, возраст которого не превышает 40 лет». Поддубный в течение месяца освоил новый для себя стиль борьбы — вольный и завоевал титул «чемпиона Америки», выиграв тяжелейшие схватки у многих борцов экстракласса.

Еще пример. «Несмотря на свои 47 лет, Гаккеншмидт имеет идеальную и полную сил фигуру», — восхищалась спортивная газета Вены. Она отмечала участие его в тренировках местного клуба атлетов и выполнение им следующих движений: как левой, так и правой он вырывал 60 кг и «исключительно чисто» выжимал 80 кг. Известный американский тяжелоатлетический журнал «Стрэнг энд Хэле» опубликовал большую статью, в которой, в частности, говорилось: «Георг Гаккеншмидт в возрасте 82 лет остается суперменом. Его физические способности для мужчины, которому перевалило за 80, в известном смысле достойны такого же восхищения, как и его неимоверная сила, развитие и достижения в бытность чемпионом мира среди атлетов».

Примеры можно было бы умножить. Заикин, Шемякин, Лебедев, Жеребцов, Чуфистов и многие другие гордое имя «атлет» достойно пронесли до старости. Вывод один: упомянутые «старые системь» были менее эффективны по сравнению с современными, если речь идет о достижении максимальных результатов в атлетизме в течение нескольких лет, но, возможно, они были более эффективны в плане формирования силы «на всю жизнь». Не морской вал, а равнинная река; не порыв урагана, а ровный, устойчивый ветер. Что нужнее?

Напомню, что только 44 штангиста были призерами олимпийских игр дважды, но три золотые медали не выиграл еще ни один. И всего 10 сумели стать двукратными олимпийскими чемпионами: американцы Д. Дэвис, Ч. Винчи и Т. Коно, советские спортсмены А. Воробьев, Л. Жаботинский и В. Алексеев, француз Л. Остен, японец И. Мияке (старший), болгарин Н. Нурикан и поляк В. Башановский.

Сравните: первые международные выступления И. М. Поддубного относятся к 1903 г., а в 1941 г. Тульский государственный цирк организовал прощальное выступление уходящего на отдых атлета.

В 1895 г. в Анапе, на месте Древней Горгиппии, была найдена большая плита с перечнем имен победителей спортивных состязаний. Этих имен 225. Среди них отмечено 19 случаев, когда отец и сын выступали на одних и тех же Играх. По выкладкам, которые сделали ученые, между выступавшими одновременно отцами и сыновьями возрастная разница составляла в среднем 26 лет. Это является прекрасным доказательством спортивного долголетия эллинов.

В прошлом было разработано множество систем физических упражнений. Коснусь некоторых из них, содержащих небезынтересные идеи, не потерявшие значения и сегодня. Конечно, такие системы в настоящее время представляют главным образом исторический интерес. Но недаром изучение любого предмета —

физики и медицины, музыки и физкультуры — начинается с изучения его истории...

Бернар Макфадден весь третий том своего пятитомного труда, популяризирующего знания по анатомии, физиологии, гигиене, диетологии, посвятил физкультуре и спорту как важным средствам приобретения и сохранения здоровья, физической силы и красоты.

Макфадден рекомендует разнообразные игры и спорт на свежем воздухе, дополненные всесторонними упражнениями, направленными на активную работу всех мышц и внутренних органов. По его мнению, более легкие упражнения благоприятны для здоровья, комбинация их с более тяжелыми ведет к приобретению силы. Большая сила вырабатывается при наличии постоянно возрастающего сопротивления. В своих произведениях он также упоминает о статических упражнениях, основанных на взаимном сопротивлении отдельных частей тела, подчеркивая их удобство и эффективность, но в то же время указывая на недостатки, связанные с ограниченностью движений. Описания упражнений, несложных по выполнению и естественных по структуре, содержат методические советы, в которых акцентируется постепенный характер перехода от легких упражнений к тяжелым и систематичность занятий. Уделяется внимание упражнениям на расслабление и растягивание. Макфадден советует стремиться обрести сильное тело не только по эстетическим соображениям, но и для здоровья, большей жизнеспособности и сопротивляемости болезням...

Датский офицер И. П. Мюллер вел успешную пропаганду занятий физическими упражнениями не только благодаря обширным и разнообразным знаниям, но и благодаря своей наружности. По отзывам современников, фигура его напоминала статуи античных героев и являлась предметом восхищения многих художников. Богатый практический опыт разностороннего спортсмена сочетался в Мюллере с глубокими теоретическими знаниями. Особенно тщательно изучал он системы физического воспитания Древней Греции и Рима. Он призывал не только развивать сильную мускулатуру («сколько знаменитых атлетов погибло, несмотря на развитые мышцы, от самых привычных болезней»), но в первую очередь заботиться о том, чтобы все жизненные функции организма протекали гладко и бесперебойно («здоровое пищеварение, сильные легкие, правильно работающее сердце и свежая кровь являются залогом здоровья»). Мюллер ведет решительную борьбу с курением, алкоголем, корсетами, высокими каблуками... С легкой руки Мюллера начали отказываться от тяжелого костюма прошлого века. Вместо сапог вводятся в обиход сандалии и другая открытая обувь.

В качестве основных средств физического воспитания Мюллер предлагает спорт и игры на свежем воздухе и физические упражнения дома — 15—20 минут ежедневной гимнастики. Для регулирования кровообращения используются водные процедуры и растирания. Главное достоинство физических упражнений Мюллер видит не только в укреплении мускулов и сухожилий, но и в том, что с их помощью все внутренние органы получают «омолаживающий душ» в сочетании с дыханием и самомассажем. Такие процессы укрепляют организм и не позволяют легким, сердцу и сосудам терять упругость.

Метод «динамической экспансивности», разработанный доктором Робуром Кентом, в свое время пользовался большой популярностью. Кент подчеркивал

важность постоянного внимания к своему телу, считал, что против физической бездеятельности, являющейся причиной болезней и преждевременного старения, нужно бороться активным движением, вовлечением в работу всей мускулатуры и органов тела...

Следует отметить важный вклад в развитие теории и практики физической культуры вообще и атлетизма в частности профессора П. Ф. Лесгафта и доктора В. Ф. Краевского, но разговор об этом дальше.

Немалое влияние на развитие атлетизма оказал Юджин Сэндоу. В отличие от многих прославленных силачей в детстве и в ранней молодости он был слабым, хилым и болезненным. Стремление стать здоровым и сильным подтолкнуло его к изучению медицины и к занятиям физическими упражнениями, благодаря чему он не только укрепил здоровье, но и приобрел большую силу и совершенную фигуру. Его телосложение долго считали эталоном красоты и гармонии (рост 174 см, шея, бицепс и икра 44, грудь 122, талия 80, таз 107, бедра 66). Могучая и в то же время совсем не «затяжеленная» мышцами фигура!

Самая большая заслуга Сэндоу состоит в разработке действительно прогрессивной для своего времени системы физических упражнений с легкими отягощениями (гантелями), которая сохраняет свое значение и сегодня, и с определенными коррективами и дополнениями может быть использована в настоящее время.. Коррективы в основном касаются использования гантелей разного веса (малого, среднего, большого) для разных упражнений.

#### **Система упражнений Ю. Сэндоу**

1. Основная стойка, руки вдоль тела, ладони с гантелями вперед. Попеременное сгибание рук в локтях.
2. То же, но ладони назад.
3. Стоя, руки в стороны, ладони вверх. Попеременно сгибать правую и левую руку.
4. Стоя, руки с гантелями полусогнуты, правая перед туловищем (чуть ниже талии), левая — позади. В быстром темпе менять руки местами.
5. Основная стойка, руки с гантелями вниз, ладони к телу. Глубокие вдохи и выдохи, акцент на работу брюшной и грудной мускулатуры.
6. Стоя, гантели к плечам. Попеременный жим гантелей от плеч.
7. Стоя, левая рука вперед параллельно полу, правая опущена, ладони внутрь. Менять положение рук по дуге.
8. Основная стойка, руки с гантелями вниз. Отводить и приводить кисти движением в запястье.
9. Основная стойка, руки с гантелями вниз, ладони внутрь, руки поднимать по дуге в стороны-вверх.
10. Наклоны вперед до касания гантелями пола.
11. Основная стойка, руки вниз. Выпад левой вперед, правая рука по дуге поднимается вперед до уровня груди; смена положения руки и ноги синхронно; темп быстрый.
12. Отжимание в упоре лежа.
13. Лежа на спине, руки за головой. Попеременно сгибать в коленях ноги, не касаясь пятками пола.



14. Сидя, руки с гантелями выпрямлены вверх. Наклоны вперед до касания носков.
15. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднимать по дуге вверх до пола.
16. Основная стойка, руки с гантелями вниз. Поднимание на носках, приседание с опусканием на пятки.
17. То же, но присесть без поднимания на носках, ноги шире плеч.
18. Основная стойка, руки вниз. Наклон влево, правая рука сгибается, наклон вправо — сгибается левая.

Положительным моментом в системе является дифференциация упражнений и нагрузки в зависимости от возраста и физического развития занимающихся. Вес отягощений и количество повторений возрастают по мере тренированности. Сандоу рекомендует упражняться ежедневно, подчеркивая важность систематичности и правильного дыхания.

Мальчики 12—14 лет начинают с гантелей 250—500 г, выполняют упражнения с 1-го по 9-е, после каждых 6 тренировочных дней прибавляют по 3 повторения в каждом упражнении; после 30 тренировочных дней вес отягощений увеличивается на 250 г, количество повторений возвращается к исходному

Юноши 14—18 лет начинают с гантелей 500—1000 г, выполняют упражнения с 1-го по 13-е, вес гантелей увеличивается на 500 г, количество повторений — также.

Мужчины старше 18 лет начинают с весов 1500—2000 г, повышают вес отягощений через 30 дней на 1000 г, выполняют весь комплекс полностью, количество повторений увеличивается так же.

Исходное количество повторений в занятиях (вначале номер упражнения, потом количество повторений).

12—14 лет: 1 — 10, 2—8, 3—6, 4—6, 5—12, 6—10, 7—10, 8—5, 9—5.

14—18 лет: 1 — 15, 2—12, 3—10, 4—8, 5—10, с 6-го по 8-е не выполняются, 9—10, 11—8, 12—8, 13—6.

Старше 18 лет: 1 — 15, 2—12, 3—15, 4—12, 5—12, 6—14, 7—12, 8—15, 9—10, 10—10, 11 — 10, 12—10, 13—8, 14—6, 15—10, 16—8, 17 — 10, 18—8.

Количество повторений и отягощений не догма, а руководство к действию. Использование отягощений разного веса значительно повышает эффективность занятий. Например, малые отягощения используют в упражнениях 3, 10, 14; средние — 1, 2, 4, 7, 9, 11, 15, 18; большие — 5, 6, 8, 16, 17. Понятия «малые», «средние», «большие» условны, зависят от силы и тренированности занимающегося и выражают соотношение разных весов. Так, автор в качестве малых отягощений использовал гантели весом 8 кг, средних — 12, больших — 24.

«Высшее выражение силы всегда итог предельного напряжения, беспощадных тренировок и героического волевого подъема. Для Сэндоу или Гаккеншмидта рекорды являлись тем же, что наши — для нас и новые — для грядущих поколений: всегда Рекордами! Время не уносит силу. Силу взламывания преград в новое, опрокидывания преград в новое, опрокидывание почтении, благоговения и смирения», — писал Ю. П. Власов.

Так что же они умели, атлеты, служившие моделями Фидию и Поликету, и те, что были родоначальниками современного спорта? Что они умели и что могли?

Ну, долголетние успехи в борьбе, кулачном бое, способность поднять быка, остановить колесницу, сразиться со львом — все это, безусловно, впечатляет. Но как переложить столь впечатляющие результаты на современный язык, как сравнить их с более поздними? Есть ли конкретные цифры? Есть. Их немного, совсем немного, но они есть.

В музее Олимпии, расположенной в той самой долине бурного некогда Алфея, где родились олимпийские игры эллинов, хранится большой камень. Неправильной формы, сглаженный временем, водой и человеческими руками, он напоминает гигантскую каменную гантель, размеры которой 68X39X33 см, а вес — 143,5 кг. На нем надпись: «Бибон поднял меня над головой одной рукой». Атлет, носивший имя Бибон, известен в истории. Он жил в VI в. до н. э.

В том же VI в. до н. э. на острове Санторин (его древнее название Тера) силач Евмаст приподнял с земли каменный блок весом в 480 кг.

Даже эти два результата, выхваченные из глубины веков, поражают воображение не меньше, чем сохранившиеся эллинские статуи. Они — запечатленные в камне и бронзе формы и результаты в цифрах — соответствуют друг другу и дополняют друг друга. Не следует упускать из виду и немаловажную деталь: камень или, скажем, штанга равного веса требуют отнюдь не равных усилий при выполнении упражнений с ними. С камнем управиться намного тяжелее! Остается только пожалеть, что система эллинской физической подготовки известна нам так мало, а в части упражнений с тяжестями практически неизвестна совсем.

«Прыжок через тысячелетия». Англия XVI—XVIII вв. Томас Тофам, один из цирковых атлетов, известный в народе под кличкой Силач. При достаточно скромных данных (рост 177 см и вес 85 кг) Тофам был хорошо сложен и обладал огромной силой. Доктор Дезагулье, позднее проведя анализ тех упражнений, которые выполнял Тофам — завязывание галстука и вращение браслетов из металлических прутьев, поднимание в охапке огромных камней, — пришел к выводу, что сила атлета равнялась силе приблизительно двенадцати нормально развитых людей. Но такой вывод трудно, безусловно, принять на веру. Убеждает другое. В 1741 г., выступая перед огромной толпой зрителей, Тофам, стоя на специально построенном деревянном помосте, оторвал от земли груз (три бочки с водой) общим весом более 700 кг.

Мелькали годы, проходили века... И вот рубеж XIX—XX вв., время первого «всплеска» современного атлетизма, время великого расцвета рекордов силы, целая плеяда замечательных атлетов (Ю. П. Власов называет имена А. Хённига, Я. Краузе, В. Тюрка, П. Бонна, И. Триа, И. Штейнбаха, Г. Ронди, И. Графля, С. Елисеева, Ю. Сэндоу, К. Свободы, Л. Сира, Г. Гак-кеншмидта, можно вспомнить и ряд других) дружно устремилась на штурм рекордов, которые в ту пору регистрировались в самых разнообразных упражнениях.

В конце XIX в. российские атлеты начали показывать результаты, близкие к достижениям сильнейших штангистов мира, отмечает М. Л. Аптекарь. Московский профессионал Вильям Моор-Знаменский и Сергей Морро-Дмитриев владели секретами силовых трюков для выступлений на цирковой арене, но и в чисто силовых упражнениях были мастерами: Моор толкал двумя руками шаровую штангу весом 155 кг, а Морро жал правой 98,3 кг. Знаменитый эстонский

борец Георг Лурих занимался штангой у В. Ф. Краевского и добился поистине сказочного и для наших дней результата — толкнул одной рукой 121 кг (к плечу он поднял этот вес двумя руками). Первый мировой рекорд в России был рекордом тяжелоатлетическим — в 1898 г. 19-летний Гаккеншмидт толкнул правой рукой 115,4 кг (на грудь вес был поднят одной рукой). Сергей Елисеев в том же году устанавливает следующий: разводит в стороны и удерживает в горизонтальном положении руки, в правой — 36,8 кг, в левой — 32,7 кг.

Тот же год, I личный чемпионат мира среди силачей, Вена. Первое место у Вильгельма Тюрка (Австрия), победившего в большинстве упражнений. Двумя руками он толкнул 150,8 кг, раздельным весом (в каждой руке по «бульдогу») толкнул 145,5 кг, выжал 127,5 кг. На третьем — 20-летний Геккеншмидт. Он первенствовал в трех упражнениях — рывок левой 85,5 кг, выкручивание правой 110 кг, выжимание правой 50 кг 19 раз подряд. В те же дни Гаккеншмидт сумел принять участие в чемпионате Европы по борьбе и первым из русских борцов завоевал звание чемпиона Европы и прозвище «русский лев».

1903 г., II личный чемпионат мира, Париж. Первое место — Пьер Бонн (Франция). Отвел в сторону левой на ладони 25,1 кг, отвел правой 36,6 кг, вырвал правой 83,3, выжал правой 50,2, вырвал левой 83,3, выжал левой 55,2, выбросил (рывок за счет маха спиной, не сгибая коленей) правой 70,3, выбросил левой 77,8; двумя руками выжал 115, вырвал 110,4, толкнул 135,5. Второе место — Сергей Елисеев (Россия). Отвел на левой ладони 22,5, на ладони правой 30,1, вырвал правой и левой по 75,3, выбросил правой и левой 70,3, выжал правой 50,2, выжал левой 52,7 кг; двумя руками: выжал 115, вырвал 100,4, толкнул 135,5 кг. Елисеев был самым легким из участников чемпионата и весил 92,5 кг.

Впрочем, рекорды ставились не только на чемпионатах мира. Огромной популярностью пользовались многие атлеты, никогда там не бывавшие, но показывавшие незаурядные результаты. К ним относится, например, Петр Крылов, по праву носивший титул «король гири». Сменив профессию штурмана торгового флота на амплу циркового борца и атлета, Крылов добился выдающихся результатов: жим левой рукой — 114,6 кг, жим на борцовском мосту — 130 несколько раз, жим двухпудовой гири левой рукой в положении стоя — 86 раз. По воспоминаниям современников, уже в 20-е годы, начиная занятия в руководимом им кружке, Крылов брал одной рукой 2 двухпудовых «бульдога» (гири с квадратными рукоятями) и истово крестился ими. Вспоминая Луриха, он говорил, что тот мог «осеять себя четырехпудовым весом почитай без счета».

А как же тренировались эти атлеты? Разработанных схем не было, и практически каждый выдающийся атлет разрабатывал собственную систему. Вот как описывал П. Ф. Крылов свою тренировку: «Мне сейчас 43 года, и я себя чувствую не слабее, нежели был 25-летним молодым гиревиком. Мускулатура моя не ухудшилась в качестве и не уменьшилась в объемах. Это — результат лишь рациональной тренировки. Я приведу описание моего тренировочного дня, — это может пригодиться моим молодым собратьям по гиревому спорту для выработки каждым из них индивидуальной системы тренировки. Проснувшись, я беру воздушную ванну в течение 10 минут, затем тяну резину (короткая растяжка из шести резин), тяну каждой рукой отдельно, перед собой, над головой, из-за спины и т. д. Делаю отжимание в упоре лежа на полу на всей ладони или на пальцах раз

до 100. Бегаю минут 10—15. Прыгаю «лягушкой»: короткие прыжки на носках с глубоким приседанием. Беру душ или обтираюсь холодной водой. Через полчаса завтракаю: яйца, два стакана молока и один стакан жидкого, очень сладкого чая. Гуляю.

Обед в 5 часов. Через 2 часа после обеда тренируюсь тяжелыми гириями: выжимаю или толкаю (через день) штангу в 5 пудов, стоя и лежа, по 50 раз (5 по 10 выжиманий). Выжимаю двойники 50 раз (та же пропорция). Приседаю с пятипудовой штангой на всей стопе 100 раз, а затем хожу с тяжелым человеком на шее назад и вперед по лестнице. Кончаю тренировку упражнениями с гантелями весом в 20 фунтов, для бицепсов складываю 2 гантели вместе. После тренировки принимаю душ и иду гулять. Когда я тренировался на рекорды, то брал всегда «на разы» очень небольшой вес: двумя руками 4,5 пуда, одной — 3 пуда. Тяжелый же вес брал только один раз в неделю. И вот этой системе тренировок я обязан тем, что сохранил силу и мускулатуру..».

Конечно, существовали атлетические «школы», которые приносили в тренировочный процесс определенные закономерности, свои принципы и концепции. Можно говорить, например, о «школе Сандова», «школе Краевского» и т. д., уровень их определялся развитием современной им спортивной науки, медицины, физиологии и т. д. Русская школа относилась к числу наиболее прогрессивных.

В России, как и на Западе, в тренировках и на соревнованиях применялись два стиля выполнения упражнения — немецкий и французский. Для немецкого стиля характерны чисто силовые приемы, основанные на медленной работе с нагуживанием. На грудь штанга поднималась в несколько приемов: захватив гриф, атлет медленно выпрямлялся, укладывал штангу на колени, перекатывал ее на бедра, на живот, укладывая на специальный крюк, прикрепленный к пряжке пояса, потом одной рукой поднимал правую или левую сторону штанги вверх и, подседая, подворачивал другую руку и вкатывал снаряд на грудь. Жим выполнялся мучительно медленно, с отклонением туловища и сгибанием коленей... Как ни странно покажется на современный взгляд, этот стиль обеспечивал довольно быстрый рост результатов. Недостаток его был в другом: именно немецкая школа формировала тех могучих, но неуклюжих и мало подвижных людей-мастодонтов, которые знали один путь к победе: увеличение собственного веса. Да конечно, в идеале — за счет увеличения мышечной массы, но идеал редко достигим в жизни, и реально мощная мускулатура оказывалась покрытой солидным слоем жира. Знаменитый Карл Свобода, имевшие 170 кг собственного веса и в жиме и толчке далеко опередивший свое время (рывок сравнить невозможно, тогда он проводился правой и левой рукой отдельно), был одним из наиболее ярких представителей этой топорной и бесхитростной мощи. Свои выступления он завершил еще до первой мировой войны, а превзойти его результаты смогли только в середине 50-х годов! Результаты завидные, долголетие рекордов и вовсе уникальное, но... 170 кг живого веса! Такие атлеты удивляли, поражали, иногда восхищали, но редко вызывали желание подражать.

Темпераментные французы поднимали снаряд на грудь в один прием. Касаться грифом бедер, живота и груди до того, как подвернутся локти, не разрешалось. Пояс с массивной металлической бляхой для удержания штанги

французы запретили и ввели деление участников чемпионатов на весовые категории.

Борьба между этими двумя стилями была жесткой. Да она не закончена и до сих пор, если, конечно, говорить не о технике упражнений, которая давно уже в основном унифицирована — используются максимально рациональные способы выполнения соревновательных движений, а гораздо шире — о стиле проявления атлетических качеств спортсмена. Здесь картина получается любопытная. Итак, выпишем в строчку друг за другом имена «королей силы» послевоенного времени в той весовой категории, в которой правила не ограничивают вес соискателя (его он ограничивает сам — если может и хочет). «Королями» будем считать обладателей «тронов» в мировых и олимпийских первенствах. За фамилией будем указывать «годы царствования».

Итак, Джон Дэвис (1946—1952), Дуглас Хепбурн (1953), Норберт Шемански (1954), Пол Андерсон (1955—1956), Алексей Медведев (1957—1958), Юрий Власов (1959—1963), Леонид Жаботинский (1964—1968), Джозеф Дьюб (1969), Василий Алексеев (1970—1977), Юрген Хойзер (1978), Султан Рахманов (1979—1980), Анатолий Писаренко (1981—1983), Антон Крастев (1984—1986).

Сравнивать «королей силы» можно по многим параметрам: по «длительности царствования», по показанным результатам и т. д. Но мы хотели провести сравнение по «стилю реализации атлетических данных» — прямо скажем, задача нелегкая и критерий вовсе не очевидный. Но все же попытаемся.

Прежде всего определим критерий: разделим чемпионов на две группы, которые условно назовем «мощь» и «гармония» (в конце концов, какая классификация не условна!). Ну а по чисто зрительному восприятию, при всей его относительности, субъективности и приблизительности, тех атлетов, которых вы «без натяжки» можете представить себе и в других видах спорта — на беговой дорожке, в секторе для метаний, в квадрате боксерского ринга, — я отнесу к группе «гармония», а тех, кто «сопротивляется» такой мысленной перестановке, — к группе «мощь».

Из рассмотрения исключу Медведева, Дьюба и Хойзера, Рахманова и Крастева — не потому что эти атлеты вызывают у нас меньшее уважение, а потому что они унаследовали положение своих предшественников, но не превысили в сумме их результаты, хотя в отдельных движениях и били рекорды; но «опровержение силой» в целом им не удавалось.

Итак, «черного Аполлона» Дэвиса (105 кг, группа «гармония») сменил канадский богатырь Хепбурн (125 кг, группа «мощь»). Правда, Хепбурн — статья особая. Калека с изуродованной полиомиелитом ногой на «троне» силы — явление уникальное; изначально присущее ему ограничение определенных качеств он компенсировал гипертрофированным развитием других — и победил судьбу! Следом идет! Шемански (105 кг, «гармония»). Его свергает «крошка» Андерсон, он же — «подъемный кран» (165 кг, «мощь»), чьи рекорды провозглашаются «вечными» на все времена. Пришедший ему на смену Медведев приблизился к ним, но побить их не сумел; это сделал великий атлет Власов, «нежный гигант» (115—135 кг), такой же эталон группы «гармония», как Андерсон — группы «мощь».

Власов уступает Жаботинскому (165 кг, «мощь»), уступает и «трон», и

рекорды, далеко продвинутые от «вечных» рубежей. Правда, «трон» гораздо раньше, а рекорды Жаботинский «освоил» только к концу своего «царствования». До этих пор обращает на себя внимание интересный факт: «гармония» и «мощь» сменяют друг друга с поразительной, прямо-таки фатальной неизбежностью. Если «воцаряется» один стиль, то «свергает» его противоположный Титул Жаботинского наследует Дьюб (145 кг), именно «наследует» — его тоже можно отнести к разряду «мощных» атлетов.

Василий Алексеев, «человек-скала», феноменальный, фантастический атлет, невозмутимо-спокойный на помосте, неудержимо-стремительный в погоне за новыми рекордами (вес — 145 кг на первом выигранном чемпионате мира, 170 на Олимпиаде в Москве). С его появлением «мощь» утвердилась на помосте, казалось, навсегда — не тот уже уровень результатов, который можно превзойти за счет каких угодно «гармоничных ухищрений»; даже отмена жима — «оплота» «мощных атлетов» — ни на йоту не поколебала его превосходства. Его преемники Хойзер (133 кг) и даже Рахманов (143 кг) «не убеждали» ни результатами, ни внешним видом, ни «стилем». Оба они относились к категории «мощных атлетов», но до Алексеева явно не дотягивали. Где выход? В наращивании мощи? Но Алексеев уже догнал Свободу исчерпавшего некогда этот простой и очевидный путь. 170 кг! Куда дальше?

Дальше пошел Писаренко (122 кг, группа «гармония»). Этот атлет сумел превзойти рекорды самого Алексеева. Крастев (152 кг, «мощь»), сменивший его на «посту» первого атлета мира, занял «трон», не побив рекордов предшественника.

Но мы далеко ушли от истории в настоящее время. А как же с «русской школой» атлетизма? Была ли она? Была. Кружки, арены и школы атлетизма в XIXв. возникли в Петербурге, Москве, Риге, Тифлисе, Твери, Киеве, Одессе, Ревеле, Тарту; в начале XXв. — в Казани, Самаре, Нижнем Новгороде, Пскове, Подольске, Мытищах, Перми, Орле, Екатеринодаре, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Средней Азии, Прибалтике... 26 из 50 зарегистрированных Всемирным союзом мировых рекордов — вот багаж, с которым русские силачи шагнули из старой России в молодое Советское государство.

«Катехизис здоровья», принадлежащий перу основоположника русской атлетики В. Ф. Краевского, где зафиксированы основные его идеи не только в области атлетики и физического воспитания, но и методики преподавания спорта, подготовки спортивных кадров в стране, а также патриотическая позиция врача-гуманиста, работа весьма прогрессивная для своего времени, в силу разных причин не получила достаточно широкого распространения. Его достижения — в воспитании целой плеяды замечательных атлетов и теоретиков спорта. «Теоретическую эстафету» принял у любимого учителя Георг Гаккен-шмидт. Его труды как бы подвели итог развитию теоретической мысли первого этапа атлетики. Вот некоторые выдержки из его работ: «...человечество вновь делается сильным, потому что оно научилось, как добиться силы...», «...энергичный человек ни перед чем не остановится, никакая опасность не испугает его, он превозмогает всякую слабость...» «...здоровье есть неизменное следствие силы, и одно ни в коем случае не может быть отделено от другого. Укрепив свое тело, каждый тем самым лучше всего оградит себя от болезней».

«Качества мышцы и другие ее свойства прежде всего определяют природу

силы. Измерения же мышц не могут доказать ее и не доказывают», — убеждает нас высокий авторитет в области силы. А все-таки интересно, как выглядели те великие атлеты прошлого, которых нам не дано уже увидеть, как выглядели наши современники в дни своей славы...

Короче говоря, принимая все эти и все остальные оговорки, все-таки приведу данные антропометрических замеров у известных атлетов.

Многие имена в таблице пользуются столь широкой известностью, что в дополнительных комментариях не нуждаются. Кто не слышал о Поддубном и Заикине, Андерсоне и Власове! Некоторые другие имена известны меньше или забыты, так скажем о них несколько слов.

Триа Ипполит — один из первых профессиональных атлетов и тренеров Франции, автор «Плана оздоровления нации», основанного на занятиях тяжелой атлетикой.

Юни Луи, по прозвищу «Аполлон», — французский цирковой атлет XIXв. — обладал колоссальной силой рук: без подседа вырывал одной рукой гантель в 100 кг. Камнем преткновения для многих атлетов с мировым именем стала знаменитая «ось Аполлона» — ось от вагонетки, которую Юни каждый вечер выталкивал над головой. Помимо солидного веса (165 кг) ось была очень толстой и не проворачивалась, как гриф штанги.

Атлеты	Рост	Вес	Грудь	Талия	Шея	Плечо	Предплечье	Бедро	Голень
Триа И.	174	95	124	83	45	41	—	85	44
Сир Л.	177	157	147	—	62	55	—	79	48
Юни Л.	190	108	128	100	47	49	42	75	50
Сандов Е.	174	90	122	80	44	44	—	66	44
Лурих Г.	176	90	120	87	45	41	—	59	40
Тюрк В.	180	117	121	—	46	46	38	66	46
Бонн П.	171	90	116	—	45	42	—	61	44
Саксон А.	175	89	120	—	—	43	38	60	41
Абс К.	134	103	115	105	44	43	34	66	44
Пытлясинский В.	184	105	128	103	46	44	—	69	44
Гаккеншмидт Г.	177	95	126	85	50	47	37	68	45
Знаменский А.	170	85	118	81	45	45	35	61	40
Крылов П.	169	84	110	78	47	46	40	62	41
Готч Ф.	181	95	114	86	49	43	37	66	45
Понс П.	195	127	132	—	48	44	—	65	44
Педерсен И.	181	102	115	—	46	44	35	69	42
Поддубный И.	184	120	134	104	50	45	37	72	47
Циганевич С.	175	120	130	100	50	52	39	72	46
Шемякин И.	193	120	134	—	48	45	—	70	45
Заикин И.	186	120	128	—	49	45	36	67	43
Вахтуров Н.	182	130	135	108	53	46	38	76	47
Корнатцкий К.	180	114	136	—	50	44	36	70	47
Чеховской Я.	180	125	138	—	52	50	—	72	48
Свобода К.	177	170	128	115	45	46	—	74	45
Майер Г.	186	110	127	112	—	46	—	72	45
Краузе Я.	178	91	110	92	43	42	35	64	41
Ригуло Ш.	173	105	132	97	47	47	—	70	46
Парфенов А.	189	113	115	—	48	42	—	65	44

Жеребцов Н.	182	99	121	88	49	44	37	69	44
Хепбурн Д.	174	140	133	100	46	52	—	—	—
Андерсон П.	170	170	147	123	62	55	—	91	55
Власов Ю.	186	125	125	99	48	43	—	76	46
Шмаков Н.	195	118	120	—	46	45	—	78	47
Рошин А.	192	120	119	—	—	44	—	80	48
Хеесинк А.	198	119	130	—	—	49	—	67	—
Рединг С.	170	141	132	—	47	49	—	72	—
Рахманов С.	188	148	139	115	53	51	—	80	53
Шварценеггер А.	188	112	150	85	50	58	—	77	50
Ежек Я.	192	113	136	92	50	50	—	72	50

Первым из нового поколения атлетов, одолевшим ось, был знаменитый Шарль Ригуло. Бонн Пьер — еще один из представителей французской атлетической школы начала века; Тюрк, Абс, Саксон — немецкой; Крылов, Знаменский, Майер, Краузе — русской Француз Поль Понс, австриец Карл Корнат-цкий, датчанин Иессе Педерсен, поляк Станислав Збышко-Циганевич — борцы экстракласса, современники и соперники Поддубного и плеяды русских борцов: Шемякина, Заикина, Вахтурова и других. Франк Готч — американский борец вольного стиля, чемпион, в активе которого числятся победы над такими корифеями, как Гаккеншмидт и Циганевич.

Владислав Пытлясинский — представитель русской школы борьбы, старший современник Поддубного Якуба Чеховской — русский цирковой атлет, «чемпион в поднятии живого веса». Шмаков и Рошин — чемпионы мира, известные борцы классического стиля. Хеесинк — голландец, первый чемпион мира в абсолютной категории по дзюдо.

Арнольд Шварценеггер — один из наиболее популярных культуристов «новой волны», абсолютный победитель множества соревнований самого высокого ранга. Ян Ежек — известный чехословацкий спортсмен, недавний рекордсмен и чемпион страны в силовом троеборье.

Обращает на себя внимание огромное разнообразие антропометрических данных знаменитых спортсменов. Огромный рост Хеесинка, Шемякина, вес Андерсона, Свободы, Сира и сравнительно скромные весо-ростовые показатели Знаменского и Крылова. Колоссальный разброс измерений, отражающих развитие разных мышечных групп. Некоторое удивление вызывают достаточно скромные измерения К. Свободы — совершенно непонятно, как в них «уложен» столь огромный вес; наиболее близкие к нему по весу Андерсон и Сир имеют несравнимо большие размеры. Вообще, как это ни странно, «сантиметры» и «килограммы» соотносятся далеко не однозначно.

Арнольд Шварценеггер мало кому уступает в росте, многим уступает в весе, имеет абсолютно наибольшие размеры груди и бицепса и близкие к наибольшим шее, бедро, голень, а вот размер талии у него очень невелик — меньше только у нескольких атлетов, которые сильно уступают ему в росте и весе. «Поверяя алгеброй гармонию», за килограммами и сантиметрами следует видеть людей. Все эти великие, богато одаренные природой люди огромным трудом сумели развить свои великолепные данные. Их примеру должно последовать и нам. Автор однажды дерзко сравнил свои измерения с теми, которые фиксирует



таблица: рост 186 см, вес 115 кг, грудь 137, талия 105, шея 47, плечо 47, голень 47, бедро 73, предплечье 42 см — и решил, что при всех недостатках может быть и так. Поступи и ты так же, читатель. Пусть тебя не смущают недостатки, которые ты, скорее всего, обнаружишь. Их можно устранить. Все в твоих руках, многое зависит от тебя самого.

Мы небезосновательно считаем, что пределов силе пока не видно. Борьба за высшие достижения силы разворачивается у нас перед глазами на всех представительных атлетических турнирах. Впрочем, и не в одних рекордах дело. Говоря о «великой игре» сильных, что длится столетия, Ю. П. Власов вспоминает: «...эта игра обладала своим очарованием. И одно из них — единение людей в братство сильных. Оно действительно существовало и существует. В легендах, историях, часто вовсе не запечатленных словом книги, от поколения к поколению передавались подробности поединков столетней давности — подвигов силы.

Уважение к подвигам сильных передавалось изустно от поколения к поколению атлетов. И потом, при обращении к забытым документам, я поражаюсь точности этой памяти.

Выстроились в последнем и вечном параде герои силы, поединков и благородства духа. А за ними — имена позднейших поколений...».

Стоит ли пытаться сказать лучше?

### **Рекорды силы**

*Отжимания в упоре лежа.* На рубеже веков Ю. Сэндоу выполнил 200 отжиманий за неполные 4 минуты. Истинно марафонский результат в 60-е годы продемонстрировал американец Джек Лалайн — 1034 раза за 25 минут (в возрасте 40 лет). Модификация упражнения — отжимание в упоре на одной руке. Дейв Майр, гигант, весящий более 120 кг, повторил упражнение 30 раз, но рекордсменом можно считать Джима Слая, атлета более скромных пропорций, — 72 раза. Еще одна разновидность — отжимание с остановками в исходном и конечном положениях и в середине движения, так называемое отжимание на три счета. Рекордсмен — поляк Ян Размариновский — 75 раз.

*Подтягивание на перекладине.* Рекорд Флойда Пейджа выражается круглой цифрой — 100 раз хватом снизу. Не менее впечатляющи рекорды одного из основоположников культуризма доктора Мак-Клоя, если учесть возраст, когда они были установлены, — 40 раз в 50 и 20 в 68 лет. В числе удивительных — достижение, показанное в 1900 г. Немцем Вилли Куттером. Атлет 12 раз подтянулся на правой руке верхним хватом при собственном весе 95 кг.

*Приседания на одной ноге.* Джордж Эйферман присел 150 раз без опоры.

*Отжимание в стойке на руках.* Мэнни Снитт — 27 раз без опоры о стену.

*Отжимание в стойке на руках от брусьев.* Джон Девис, неоднократный чемпион мира и олимпийский чемпион (Хельсинки) по тяжелой атлетике, выполнил 10 отжиманий при собственном весе свыше 100 кг, Джо Норкест — 28 раз при собственном весе 80 кг.

*Жим штанги на разы.* Англичанин Макс Датон в 1891 г. выжал 34 кг 845 раз подряд.

*Отжимание на брусьях.* Тони Сэнсон отжался 84 раза. Марвин Эдер — 10 раз с грузом 140 кг (собственный вес 85 кг).

*Разведение рук с отягощением горизонтально в стороны.* Георг Гаккеншмидт в 1899 г. развел две двухпудовые гири дном вниз 5 раз подряд.

*Толчок двумя руками штанги* 110 кг, перенос ее в правую руку, левой жонглирование гирей 49 кг в 1903 г. продемонстрировал Эмиль Фосс (Германия).

Заднее сальто, держа в каждой руке гирию 1,5 пуда (25 кг), в 1891 г. сделал Юджин Сэндоу. Он же в 1896 г. продемонстрировал выкручивание (жим с помощью туловища) левой рукой штанги 115 кг, лег на спину, встал, все время держа штангу в прямой руке.

*Выкручивание правой после подъема на грудь двумя руками* 154 кг в 1902 г. выполнил Артур Хеннинг (Саксон), один из сильнейших атлетов Германии. Он же впоследствии усложнил этот трюк: к поднятой правой с помощью выкручивания штанге весом 152 кг «дones» (поднял с земли на вытянутую руку) гирию в 49 кг. Таким образом, совокупный вес на вытянутых руках превысил 200 кг!

*Выкручивание правой трех несвязанных двухпудовых гирь* в 1907 г. показал русский атлет Иван Сельх. Русские А. Знаменский (В. Моор) и П. Крылов соответственно в 1899 и 1909 гг. продемонстрировали еще два движения с гирями. Первый чисто выжал два двухпудовика поставленных один на другой, левой, второй выжал двухпудовик в выпрямленной стойке 86 раз тоже левой.

*В жиме правой рукой* интересные результаты принадлежат австрийским атлетам. 101 кг из выпрям-1 леной стойки выжал Карл Свобода в 1912 г., из того же положения 50 кг 25 раз подряд — Франц Штэр в 1897 г.

Далее несколько рекордов в упражнениях для одной руки.

*Рывок штанги левой* 100 кг — Серго Амбарцумян (СССР), 1940 г.; правой 101 кг Шарль Ригуло (Франция), 1925 г.

*Толчок штанги левой* 114,1 кг — Иван Мальцев (СССР), 1949 г.; правой 117,5 кг Георг Брюнштедт (Швеция), 1947 г.

*Жим трехпудовой гири*, держа ее на ладони, из положения сидя Петр Янковский (Россия), 1905 г.

*Отведение*, то есть удержание в горизонтальном положении, правой гири 61 кг — Сергей Елисеев (Россия), 1903 г.

*Чистый жим двумя руками* 170 кг в выпрямленной стойке, сомкнув каблуки, туловище прямо — Карл Свобода (Австрия), 1911 г., собственный вес атлета 165 кг.

Силовой жим двумя руками в медленном, плавном стиле без срыва с груди и без отклоня 185 кг — Юрий Власов (СССР) 1967 г., собственный вес 135 кг.

Наконец, абсолютный рекорд в жиме двумя принадлежит Василию Алексею (СССР), установлен в 1972 г. и равен 236,5 кг. Атлет весил 147,7 кг.

*Жим лежа.* Долгое время абсолютным рекордом был результат канадца Дага Хепбурна — 263,5 кг. В настоящее время рекорд принадлежит американцу Биллу Кацмайеру — 287,5 кг, установлен в 1980 г. По последним данным, ему удалось достичь 300 кг. Следует отметить также результат Юрия Власова — 240 кг который он показал в период тренировки в тяжелоатлетическом троеборье. Заслуживает внимания силовая выносливость одного из основоположников культуризма доктора философии и теолога Б. Ланге — 182,5 кг он выжал 7 раз в возрасте 40 лет. Американец Б. Пипхоф, будучи в еще более почтенном возрасте, продемонстрировал любопытную серию — 60 кг X73 раза, 70X55,75X43, 92,5X34.

*Подъем штанги на бицепс стоя.* Без опоры спиной и без применения читинга Даг Хепбурн поднял 108 кг, что и является пока рекордом в данном упражнении, выполненном в строгом стиле. Культурист Ал Берже поднял 95 кг подхватом и 80 надхватом. Достойную конкуренцию составляет результат Юрия Власова — 100 кг. В этом упражнении результат в большей мере зависит от стиля выполнения. В качестве иллюстрации приведем результаты атлетов XIX— начала XXв. в движении сходного характера. Итак, подъем нижним захватом (подхватом) на грудь с пола штанги 106,4 кг — Анатолий Лебедев (Россия), 1904 г.; подхватом с коленей штанги 122,8 кг (по другим данным, 130 кг) — Иван Поддубный (Россия), 1904 г.; боковым захватом «бульдогов» 71 + 71,3 кг — Эмиль Дериак (Швейцария), 1911 г.; то же в выпрямленной стойке 45+45 кг — Джон Куртис (Америка), 1859 г.; то же с гириями на ладонях 32,7+33,7 кг — Эмиль Фосс (Германия), 1891. В заключение рекорды в сходном упражнении — взятие на грудь одной рукой: правый «бульдог» 133 кг — Луи Сир (Канада), 1893 г.; правой на бицепс штангу с дожимом 57,3 кг — Иоханнес Калла (Россия), 1902 г.; правой с дожимом гири 81,9 — Артур Хенинг (Германия), 1906 г.

*«Мертвая тяга».* Это одно из наиболее мощных и показательных силовых упражнений. Знаменитый Пол Андерсон поднимал в этом упражнении 400 кг. С этим же результатом до настоящего времени рекордсменом считался Дональд Рейнхот (непонятно почему — то ли рекорд проходит по «любительской» шкале, то ли новый рекордсмен легче). Фантастический результат в 1600 кг в становой тяге, который приписывает П. Андерсону «Справочник по тяжелой атлетике» под редакцией М. Л. Аптекаря, явно относится к иной технике упражнения, возможно подкрепленной техническими приспособлениями хотя бы в виде лямок, — в этом упражнении лимитирующим звеном являются руки, а не спина. Трудно представить себе, что человеческие кисти без приспособлений могут удержать более полутора тонн. К замечательным результатам относится и достижение упоминавшегося выше Б. Ланге — 230 кг, показанное им в возрасте 60 лет.

Однако именно в этом упражнении атлеты «старой школы» вполне могли бы составить конкуренцию нашим современникам. Это относится и к русскому Ивану Чекунову переставившему с места на место 35-пудовую наковальню (1890 г.), и к американцу Тому Вальтеру Кеннеди — станова тяга с ядром весом 36 пудов 25 футов (1893 г.), и уж, конечно, к знаменитому канадцу Луи Сиру — станова тяга с шаровой штангой 669 кг (1894 г.), поднимание шаровой штанги правой рукой до коленей без лямки 440 кг (1892 г.).

*Приседания.* В этом упражнении титул «рекордсмена рекордсменов» по праву принадлежит Полу Андерсону 537,5 кг (1955 г.) — поразительное достижение<sup>2</sup>! Абсолютный рекорд среди силовых троеборцев принадлежал Д. Ваддингтону и равнялся 440 кг, а ныне перешел к Д. Фели — 445 кг.

Отлично демонстрировало силу ног также удержание ногами лежа мотодрома с двумя движущимися мотоциклами — Григорий Новак (СССР), 1969 г.

Совокупная сила всех основных мышц тела великолепно проявляется в таких упражнениях, как поднимание спиной с подставок платформы с грузом 1867

---

<sup>2</sup> Отдельные авторы отмечают, что этот результат сомнителен. Рекорд не был зафиксирован, так как специалисты считают, что это был четвертьприсед.

кг без приспособлений — Луи Сир (Канада), 1891 г., поднимание спиной при помощи лямок платформы с грузом 2105 кг — Оскар Валунд (Швеция), 1912 г. и то же упражнение с двумя быками на платформе — Николай Жеребцов (СССР), 1957 г.

Далее нами приводится несколько интересных рекордов, каждый из которых характеризует высшие проявления силы одной, нескольких либо всех мышечных групп в совокупности

Разрывание нераспечатанной колоды карт за 55 секунд — Парис (Франция), 1912 г. Разламывание конской подковы за 23 секунды — Джон Грюн (Германия), 1907 г. Лечь и встать с грузом на спине (мешок с металлом 250 кг — Герман Гесслер (Германия), 1912 г.

Поднимание двумя руками с пола на вытянутые вверх руки полной бочки пива без приспособлений — Ганс Бек (Германия), 1890 г.

Переноска на себе веса (гири, штанги, куски железа) 854 кг — Антон Риха (Чехословакия), 1891 г.

Перепрыгивание через стол с бараном в руках (вес 40 кг) — Людвиг Чаплинский (Россия), 1911 г.

Перебрасывание двухпудовой гири через железнодорожный вагон — Никандр Вахтуров (Россия), 1912 г.

Подъем на спину и переноска по эстраде 40-ведерной бочки с водой — Иван Заикин (Россия), 1913 г.

Переноска на спине двух пушек весом 456 кг — Анри Стьернон (Франция), 1876 г.

Переноска на спине живой лошади — Григорий Косинский (Россия), 1908 г.

Абсолютное большинство упомянутых рекордов, как нетрудно заметить, «дела давно минувших дней». А нашим современникам вовсе нечем похвастать, помимо результатов в тяжелоатлетическом двоеборье? Отчего же, есть. Знаменитая «пирамида», которую демонстрирует В. Дикуль, — около 1000 кг совокупного веса, удерживаемого в положении моста, и его же подъем плечами автомобиля со специальной платформы — на атлета приходится более 1,5 т. Ну а из последних сообщений 1987 г. — 26-летний исландец Пол Сигмарссон (рост 192 см, вес 125 кг) выиграл турнир в Ницце, подняв круглый и абсолютно гладкий камень весом 140 кг. Понятно, что основная сложность не в весе снаряда — он достаточно скромен по нынешним временам, а в форме. Снаряд более удобной формы — бетонную «коробку» — весом в 301 кг поднял на плечо баск Инаки Перунера на соревнованиях в парижском спорткомплексе «Берси».

Следует также напомнить некогда распространенные номера «брутальной атлетики» — цирковые атлеты завязывали «галстуки» и «браслеты» из железных прутьев, ломали на плечах телеграфные столбы, гнули рельсы, сгибали ломы, носили на себе по несколько человек; по силачам (по сделанному из толстых бочек помосту) проезжали грузовые автомобили, на груди атлетов разбивали камни и т. д. и т. п.

«Брутальная атлетика» названа так потому, что в номерах ее проявляется огромная сила — это очевидно, но точно измерить ее и выразить в цифрах очень сложно. Номерам «брутальной атлетики» отдали дань практически все известные

атлеты прошлого: Заикья и Шемякин, Лурих и Крылов и многие другие. Здесь были и свои чемпионы: Александр Засс, Василий Бабушкин, Якуба Чеховской... Первый из них, выступавший под псевдонимом Железный Самсон, рвал цепи, ловил вылетающее из цирковой пушки 90-килограммовое ядро на расстоянии 8 м, отрывал от земли и удерживал в зубах балку с ассистентами (260 кг). Второй усовершенствовал один из номеров Заикина — «адская кузница»: на его груди разбивали молотами камни весом 10—12 пудов. Третий заслужил титул «чемпиона по переноске живого веса»: носил по манежу на вытянутой вверх руке 6 солдат гвардейского полка (400—420 кг), держал в положении моста 10 человек (600 кг) и т. д.

Ну и конечно, к интегральным характеристикам человеческой силы относятся результаты в тяжелоатлетическом двоеборье. Абсолютные рекорды в настоящее время находятся в районе 217,5 кг рывок и 265 кг толчок. Почему «в районе», когда о других рекордах мы говорили с большей степенью точности? Ответ, наверное, напрашивается сам собой: почти все описанные нами рекорды и результаты рекордных трюков относятся к категории «вечных». Трудно представить себе, что человек поставит себе целью поднять на вытянутую руку вес, превышающий 115 кг, потом лечь и встать, удерживая этот вес, — и все для того, чтобы превысить результат. Ю. Сэндоу чуть ли не вековой давности. А вот рекорды в рывке и толчке до выхода книги вполне могут измениться, и сильно. Давно ли 500 кг в троеборье считались результатом экстракласса для супертяжеловесов а нынче недолго и до исполнения фантастического прогноза — 500 кг в сумме двоеборья (например, 220+280). Ю. Власов в одном из интервью называл уже и более смелые цифры — 230+300...

И наконец, силовые рекорды женщин. Да-да, вы не ошиблись. Эмансипация достаточно давно проникла и в эту специфическую область человеческой деятельности, как и во многие другие, считавшиеся некогда недоступными для слабого пола. Атлетической гимнастикой занимаются тысячи женщин во всем мире. А вот сила... Сразиться с мужчинами «на их территории» рискуют очень немногие женщины. Насколько успешно? Судите сами. Выполнить жим лежа с отягощением 120—130 кг вовсе не диковинка для многих дискоболок и толкательниц ядра. Это вполне способно вызвать легкую краску на щеках многих представителей «сильной половины человечества».

Сохранившиеся фотографии «мадам Атлеты» из Бельгии, еще в начале этого века жонглировавшей на цирковых аренах мира двухпудовыми гириями и разрывавшей цепи, и снимки нашей современницы, симпатичной блондинки из Канады Джейн Тодд, к удивлению, убеждают нас, что высокая степень развития силовых качеств вовсе не сочетается с потерей стройности, грации, женственности. Это же подтверждают и здоровые, красивые дочери «мадам Атлеты», в течение долгого времени выступавшие в цирке вместе с мамой и папой, и даже почтенный возраст, в котором «мадам» покинула этот мир (1868—1947 гг.).

Итак, женские рекорды силы. Стоя на помосте, поднимание на лямках платформы с двумя лошадьми и всадниками — Анна Грюфелен («мадам Атлета») (Бельгия), 1901 г. Выкручивание правой рукой 75 кг — Екатерина Брумбах (Австрия), 1904 г. Выбрасывание левой 34 кг — Линда Беллинг (Россия), 1913 г. Толчок двумя руками штанги 112,5 кг и приседание со штангой на плечах 230 кг

— Джейн Тодд (Канада), 1978 г.

Один из упоминавшихся нами атлетов дореволюционной России А. Знаменский, выступавший под псевдонимом Вильям Моор, силач, в котором, по замечанию современника, «боярская спесь мешалась с надменностью сверхчеловека», считал свой трюк (жим двух двухпудовиков поставленных друг на друга, одной левой рукой) настолько уникальным, что советовал снимать шляпы всем присутствующим при его исполнении. Вероятно, несмотря на «спесь и надменность», именно в этом случае он был прав. Пожалуй, все перечисленные рекорды стоят того, чтобы снять шляпу перед рекордсменами. Вдвойне — перед рекордсменками.

«Сила нужна всем» — так называлась популярная в свое время книга. И это утверждение совершенно верно. На последующих страницах я попытаюсь, привлекая в помощь обширную литературу по советскому и зарубежному опыту, помочь тем читателям, которые стремятся к силе, красоте, здоровью. Но прежде всего познакомьтесь с элементарными сведениями о своем организме и его возможностях, с «малым анатомическим атласом» и т. п. Итак, «познай себя»!

## Часть II. ПОЗНАЙ СЕБЯ

*Никто не знает, каковы его силы, пока их не испробует.*  
И. В. Гете

### Глава 3. ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О СЕБЕ

*В конце концов, именно природные данные и определяют исход борьбы — умение использовать и учитывать эти данные.*

Ю. Власов

Кто может стать сильным? В принципе — все. Одна неплохая книжка по атлетизму так и называлась: «Сильным может стать каждый». Но... 10—15 раз подтянуться на руках или поднять над головой вес, равный собственному доступно практически любому, а установить мировой рекорд — единицам. Ставя перед собой цель, следует трезво оценить свои возможности, ту «стартовую площадку», которую дала тебе жизнь.

Следующее правило — соизмеряй свои цели не только с возможностями, но и с желаниями. Знай, какую цену ты готов заплатить за исполнение конкретного желания. Не надейся на свой талант. Талант, пускай большой, исключительный, редкий, сам по себе по нынешним временам ничто. Его нужно помножить на современные методы тренировки, упорство, даже фанатизм.

Единственный путь к силе — тренировка, тренировка упорная, систематическая, целенаправленная и рациональная. «Тренировки должны приносить вам радость, — говорит Томми Коно. — Вне всяких сомнений, чем больше вы узнаете о своих особенностях и возможностях, тем лучше вы сможете организовать свои занятия. Познание самого себя поможет вам сделать тренировку по-настоящему продуктивной». Познакомимся хотя бы в кратком изложении с системами человеческого организма.

**Скелет.** Это система из множества костей, являющаяся опорой всех тканей и органов. Суставы обеспечивают подвижное соединение костей. Основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, ротация (вращение), круговые движения. Благодаря упражнениям суставы становятся более крепкими и подвижными, но при чрезмерной нагрузке и превышении степени свободы возможны травмы — вывихи, иногда с разрывом тканей и сосудов

Форму спины и очертания всего туловища в какой-то мере определяют изгибы позвоночника: лордозы (изгибы вперед) в области шейного и крестцового отделов и кифозы (изгибы назад) в области грудного и поясничного отделов. У атлетов с чрезмерно развитой мускулатурой эти изгибы подчеркнуты и иногда производят даже малоэстетичное впечатление. Слабое развитие мускулатуры ведет к обратной картине — плоской и круглой спине. Коррекции поддается также «физиологический сколиоз» — изгиб позвоночника в сторону сильнейшей руки-

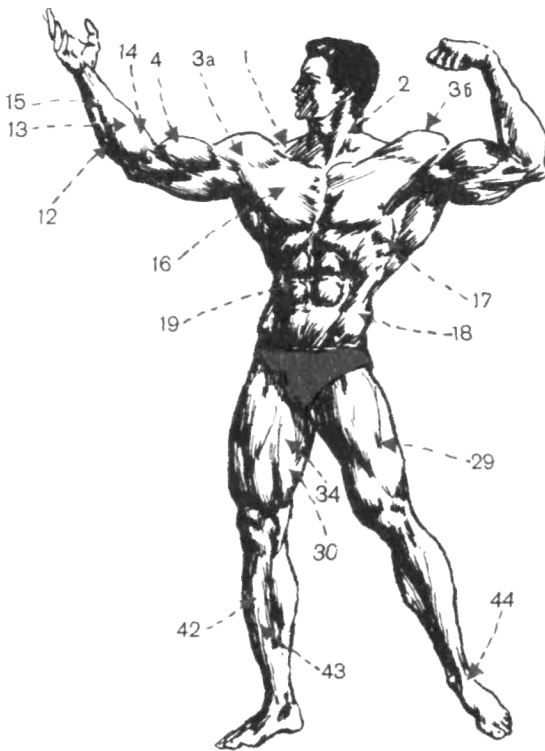
Эластичное крепление ребер позволяет грудной клетке расширяться, быть более подвижной, благодаря этому можно улучшить ее форму.

Еще одной «точкой приложения» атлетических упражнений является свод

стопы — «рессора», предохраняющая мышцы, сосуды и нервы от излишнего сдавливания. Специальные упражнения могут формировать и поддерживать этот свод.

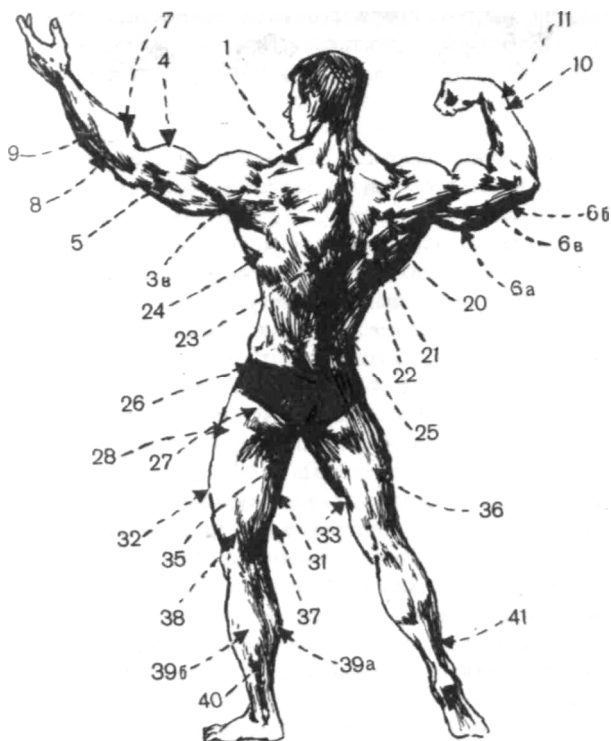
Итак, прежде всего атлетическая гимнастика воздействует на форму и функции позвоночника, грудной клетки, свода стопы, а также на укрепление и разработку суставов. Помимо этого, занятия силовыми упражнениями влияют на развитие всего скелета.





#### Расположение мышц тела

1 — трапециевидная, 2 — грудино-ключично-сосцевидная, 3а — дельтовидная (передняя часть), 3б — дельтовидная (средняя часть), 3в — дельтовидная (задняя часть), 4 — двуглавая (бицепс), 5 — плечевая, 6а — трехглавая (трицепс), внутренняя головка, 6б — трехглавая (трицепс), наружная головка, 6в — трехглавая (трицепс), длинная головка, 7 — плечелучевая, 8 — длинный лучевой разгибатель кисти, 9 — короткий лучевой разгибатель кисти, 10 — локтевой разгибатель кисти, 11 — короткий разгибатель большого пальца, 12 — длинная ладонная мышца, 13 — лучевой сгибатель кисти, 14 — круглый пронатор, 15 — локтевой сгибатель кисти, 16 — большая грудная,



17 — передняя зубчатая, 18 — наружная косая мышца живота, 19 — прямая мышца живота, 20 — надостная мышца, 21 — малая круглая, 22 — большая круглая, 23 — ромбовидная, 24 — широчайшая мышца спины, 25 — разгибатель спины, 26 — напрягатель широкой фасции, 27 — ягодичная, 28 — подвздошно-большеберцовый тракт, 29 — прямая мышца бедра, 30 — медиальная широкая мышца бедра, 31 — полусухожильная, 32 — наружная широкая мышца бедра, 33 — нежная, 34 — длинная приводящая, 35 — большая приводящая, 36 — двуглавая мышца бедра, 37 — портняжная, 38 — полуперепончатая, 39а — икроножная, внутренняя головка, 39б — икроножная, наружная головка, 40 — камбаловидная, 41 — малоберцовая, 42 — передняя больше берцовая, 43 — малоберцовая, 44 — короткая малоберцовая

**Мышечная система.** Движения тела осуществляются благодаря поперечнополосатым мышцам. Название это возникло потому, что под микроскопом эти мышечные волокна выглядят как чередование светлых и темных полос. В большинстве своем такие мышцы прикреплены к скелету, поэтому второе их название — скелетные. Движения их зависят от нашей воли. Другой тип мышечной ткани, сокращающейся произвольно, носит название гладкой.

В зависимости от функции и расположения различают мышцы длинные (бицепс), короткие (дельтовидная), плоские (грудная).

Как было сказано, скелетные мышцы способны сокращаться и расслабляться под воздействием волевого импульса. Растягивание одной мышцы происходит за счет сокращения других. Таким образом, мышечная система состоит из групп «сотрудничающих» мышц (синергистов) и мышц противоположного действия (антагонистов). Например, в сгибании руки в локтевом суставе принимают участие двуглавая мышца плеча, плечевая и плечелучевая мышцы, являющиеся синергистами. Антагонист — трицепс растягивается пассивно. Оптимальное выполнение любого движения связано с согласованным напряжением синергистов при расслаблении антагонистов. Конечно, здесь предлагается упрощенное описание, так как разбор даже простых движений достаточно сложен. В движении участвуют и другие мышцы, например фиксаторы, с помощью которых конечности занимают определенное положение при выполнении данного действия. Большинство мышц выполняют несколько разных функций.

В соответствии с основными функциями мышцы делятся на следующие группы: сгибатели, разгибатели, отводящие, приводящие, ротаторы.

КПД мышцы довольно высок: она использует для работы около 30% поступающей в нее энергии. Сокращение мышцы может носить характер динамический (изотонический), при котором наблюдается уменьшение длины мышцы, или статический (изометрический), при котором происходит напряжение мышцы без изменения ее длины. Изометрическая работа более утомительна, так как сопровождается сплошным потоком нервных импульсов и ухудшением кровоснабжения мышцы. В этом смысле динамическая работа более благоприятна. Различают работу преодолевающую (положительную), например поднятие груза, и уступающую (отрицательную) — опускание груза с сопротивлением.

Увеличение (гипертрофия) мышц, по данным научных исследований, обусловлено увеличением отдельных мышечных волокон при неизменном их количестве, увеличением количества ядер в волокнах, что свидетельствует об интенсификации химических процессов в мышце, уплотнением оболочки волокна, уменьшением количества жира между волокнами. Более подробно о функциях и развитии мышечных групп речь пойдет несколько позже.

Кроме того, атлет должен обращать особое внимание на состояние своего пищеварительного аппарата, так как расстройства пищеварения могут свести на нет результаты длительной и напряженной тренировки. Волнения, стрессы, нарушения тренировочного режима, употребление стимуляторов, алкоголя, никотина могут повести к расстройствам пищеварения разной степени тяжести.

**Дыхательная система.** Под влиянием силовых упражнений в сочетании с

упражнениями, увеличивающими жизненную емкость легких, улучшается не только форма и подвижность грудной клетки, но и работа дыхательной системы в целом. Следует учесть, особенно при начале занятий, опасность непропорционального развития наружных мышц груди, спины и отчасти плечевого пояса, что может послужить причиной недостаточного развития грудной клетки и внутренних мышц.

Некоторые авторы указывают, что многократное увеличение внутрилегочного давления в процессе силовой тренировки может вызвать легочную эмфизему, особенно при систематических занятиях во время катаров верхних дыхательных путей или у лиц, имеющих к этому наследственную предрасположенность

**Кровеносная система.** Правильно организованные силовые упражнения, особенно в сочетании с упражнениями циклического характера (бег, плавание и пр.), благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Следует отметить также, что физические упражнения оказывают непосредственное влияние на гипертрофию сердечной мышцы. В частности, мускулатура левого желудочка особенно увеличивается при работе на выносливость. При силовых упражнениях в режиме «закрытого дыхания» на сердечно-сосудистую систему приходится значительная нагрузка. Кровяное давление резко «прыгает» при силовой работе. Особенно высокие требования к кровеносной системе предъявляет изометрическая работа на предельных напряжениях. Занятия оказывают определенное тренирующее воздействие на сердце и сосуды, но нагрузка нуждается в тщательном дозировании; организм должен находиться под контролем.

**Выделительная система.** Физические упражнения стимулируют процессы обмена веществ в организме, а следовательно, и выведение продуктов распада через легкие в форме газов и через почки и кожу в виде жидкости. Любые нарушения в работе выделительной системы не только снижают эффективность тренировки, но могут вызвать ухудшение самочувствия и серьезные нарушения здоровья. Под особым контролем, в частности, должен находиться водно-солевой обмен.

**Нервная система.** Атлетическая тренировка в правильном режиме и оптимальной дозировке благоприятно отражается на состоянии нервной системы, прежде всего за счет уравновешивания процессов возбуждения и торможения. Следовательно, устойчивость нервной системы повышается.

И. П. Павлов указывал, что тип нервной системы, или темперамент, — это наиболее общая характеристика индивидуума, которая налагает свой отпечаток на его деятельность. Ученым была предложена классификация типов нервной системы, в принципе совпадающая с существующей более 2000 лет классификацией Гиппократов, согласно которой выделяется 4 типа различных по силе процессов возбуждения и торможения, уравновешенности, подвижности нервных процессов.

Сангвиник характеризуется сильной нервной системой, оптимальным соотношением между процессами возбуждения и торможения, высокой подвижностью нервных процессов. Для него типичны инициатива, самостоятельность, энергия, смелость, общительность, оптимизм.

У флегматика процессы возбуждения и торможения сильные, уравновешенные, но малоподвижные. В нем заметны спокойствие, рассудительность, терпимость, замкнутость, нерешительность, малая контактность, равнодушие.

У холерика процессы возбуждения преобладают. Он отличается страстностью, вспыльчивостью, раздражительностью, завистливостью, недисциплинированностью, неуправляемостью, но зато решительностью, инициативой, принципиальностью, предприимчивостью.

Меланхолик соединяет в себе слабость процессов возбуждения и торможения, для него типичны вялость и слабость нервной системы. Характеру присущи безынициативность, легкая утомляемость, чувствительность, нерешительность, подверженность панике, замкнутость, пессимизм.

Думаю, что излюбленные темы о том, какой тип нервной деятельности наилучший, безосновательны. Не зря говорят: «Наши достоинства — продолжение наших недостатков и наоборот». Адаптация к биологической и социальной среде возможна на основе любого типа темперамента.

К тому же следует учесть, что рассмотренная классификация достаточно схематична: каждого конкретного человека очень редко можно безоговорочно отнести к тому или иному типу. Приведенная схема должна лишь помочь вам в ориентации при определении тренировочных нагрузок в частности и методов тренировок вообще. Хотя поиски закономерностей во взаимоотношении между типом нервной системы и методики тренировки находятся еще в начальной стадии, тем не менее некоторые рекомендации возможны.

Например, люди с сангвинистическим темпераментом обычно хорошо переносят тренировочную нагрузку, сравнительно быстро восстанавливают свои силы. Их тренировка может быть достаточно тяжелой. За сравнительно короткий срок они приобретают определенные навыки и спортивную форму, то есть легко адаптируются к тренировкам, но зачастую столь же легко приспосабливаются и к отсутствию тренировки — потере физической формы.

Люди же с сильной и уравновешенной, но малоподвижной нервной деятельностью тяжелее и дольше «входят» в тренировки, но, «взяв разгон», способны переносить значительные нагрузки. Двигательные навыки и физическую форму они приобретают с трудом, но зато способны сохранять их довольно длительное время.

Следует знать, что атлетическая тренировка может заметно воздействовать на проявление темперамента и формирование характера.

Излишнюю возбудимость, подвижность, беспокойство, беспорядочность, неуправляемость, которые присущи холерику можно ограничивать, предлагая таким занимающимся упражнения, требующие медленного темпа, давая частые перерывы, назначая большое отягощение. Людям этого типа полезно тренироваться в многочисленной группе: из-за большого числа занимающихся увеличиваются перерывы между подходами.

Совершенно иные рекомендации могут быть даны флегматику, отличающемуся невозмутимым спокойствием, переходящим в равнодушие. Его следует включить в малочисленную группу (3 человека максимум), где темп занятий будет высоким, а перерывы кратковременными. Упражнения для

флегматиков должны носить характер живой, экспансивный, с широким диапазоном движений и небольшими отягощениями, но с достаточным количеством повторений. Необходимо заставлять его укладываться в назначенное время.

При тренировке сангвника следует обращать внимание на последовательное соблюдение тренировочных заданий, на технически правильное выполнение упражнений и правильный выбор отягощений. И у сангвника есть недостатки — те самые, которые вытекают из достоинств. Он склонен к самонадеянности, переоценке себя и своих успехов.

Для тренировок меланхолика особенно важен тщательный подбор упражнений, «привязка» их к индивидуальности занимающегося. Тренировочные занятия желательно насытить эмоциональными элементами. Ну а тренеру и близким не следует скупиться на заслуженную похвалу и одобрение.

Таким образом, средствами атлетики — силовыми упражнениями — можно помочь развивать сдержанность у холерика, устойчивость у сангвника, подвижность у флегматика, веру в себя у меланхолика.

Из вышеизложенного следует необходимость индивидуализации тренировки. Еще яснее обоснованность этого требования будет видна из разбора методики в зависимости от типов телосложения.

#### **Типы сложения и атлетика.**

Обычно выделяют три основных конституциональных типа: нормостеник, астеник и гиперстеник.

В атлетике часто применяют классификацию Шелдона, который тоже выделяет три главных варианта, или типа, телосложения: сильный мускулистый (мезоморфный); хрупкий, тонкий (экторморфный); рыхлый, склонный к ожирению (эндоморфный).

*Мезоморфный тип* — это, иными словами, тип атлетический. Физические пропорции правильны, плечи хорошо очерчены, широкие, грудная клетка в переднезаднем направлении бочкообразная, при взгляде спереди или сзади напоминает букву V. Талия узкая, плечи заметно шире бедер. Мускулатура массивная, выраженная, без излишнего жира. Этот тип обладает наилучшими данными для силовых тренировок. В связи с тем что в атлетике этот тип встречается чаще всего, вся методика тренировок, их дозировка, нагрузка и подбор упражнений составлены с учетом особенностей именно этого типа.

*Экторморфный тип* отличается преобладанием продольных размеров тела над поперечными (имеется в виду вариант пропорций). У представителей этого типа конечности длинные и тонкие, стопы и кисти узкие, грудная клетка длинная, узкая и плоская, скелет хрупкий, шея длинная и тонкая. Таз невелик, кожа сухая, подкожный жир выражен слабо, мускулатура развита мало.

Наиболее целесообразна для экторморфного типа тренировка тяжелая, как по используемым отягощениям, так и по сложности упражнений, однако она не должна быть длительной. Практически это означает ограничение количества упражнений, снижение количества повторений. Количество и дозировка упражнений на расслабление увеличиваются.

*Эндоморфный тип* отличается относительным преобладанием поперечных

размеров тела. Это тип массивный, сильный, по виду хорошо упитанный. Туловище могучее, конечности короткие, кисти и стопы широкие, шея короткая и толстая, таз объемистый, живот округлый и большой, кости скелета короткие и крепкие. Данный тип склонен к полноте; согнать лишний вес для него является определенной проблемой.

Уже на основании внешнего портрета видно, что «эндоморфу» прежде всего необходимо избавиться от излишней полноты, приобрести более стройные очертания тела, а жировые запасы, так называемый балласт, заменить крепкими мышцами. Поэтому и тренировка в основном направлена на ликвидацию лишнего веса. Упражнения с небольшим отягощением следует повторять 15—20 раз, а лучше «до отказа». Следует выполнять как можно более широкий спектр упражнений и комплексов с небольшими перерывами между ними. Рекомендуется тренироваться в теплом костюме, использовать баню, бегать кроссы, заниматься спортивными играми.

На основании приведенных характеристик можно сделать вывод, что наибольшие шансы на успех и наиболее «спокойная жизнь» у представителей мезоморфного типа, в то время как представители эктоморфного типа будут испытывать определенные затруднения с наращиванием мышечной массы, а «носители» эндоморфного типа — с проблемой сгонки лишнего веса и жира.

Нетрудно заметить, что и экто- и эндоморфам приходится основную часть тренировочного времени посвящать работе в «нелюбимом» режиме: толстяку таскать малый вес вверх-вниз до одурения, худому — поднимать большие веса. Сходные явления заметны и при специализации: большинство атлетов любит нагружать «любимые» мышцы, как правило и без того достаточно развитые, а вот взяться за отстающие группы мышц — это требует волевого усилия.

Конечно, природа чаще всего не придерживается предписанных нами стандартов и действует на свой лад. В атлетике найдут свое место и люди «комбинированного» типа — с массивной верхней и слабой нижней частью тела и наоборот, а также с самыми разными вариантами диспропорции в сложении.

Занимаясь атлетической гимнастикой, наряду с достижением спортивных результатов мы переделываем себя, изменяем свое тело. Стремимся стать красивей, хорошо выглядеть, а не только хорошо выступать на соревнованиях. Но каковы же каноны телесной красоты? Казалось бы, «канонь» и «красота» — понятия противоположные. Каждый из нас поклоняется красоте, каждый индивидуально ее чувствует. Однако каноны отражают обобщенное представление о красоте, и знать их полезно.

С древних времен художники стремились вывести известную закономерность в соотношении отдельных частей человеческого тела, пропорций, чтобы создать модель, отвечающую определенным эстетическим требованиям (данного общества, данной исторической эпохи). Найденные соотношения — пропорции переносились на создаваемые ими произведения.

Для атлетов изучение пропорций является важным средством для правильной ориентации при достижении поставленной цели — улучшить фигуру.

Наиболее известным и признанным считается канон, созданный знаменитым скульптором Древней Эллады Поликлетом, за основу взявшим канон древнеегипетский. Представление об этом каноне дает нам статуя «Дорифор».

Лицо статуи составляет  $\frac{1}{10}$ , голова —  $\frac{1}{8}$ , стопа —  $\frac{1}{6}$  длины тела. Голова вместе с шеей по длине равны стопе. Некоторые другие скульпторы Эллады (Пракситель, Мирон, Лисипп) предлагали другие каноны, но принципиально они не отличались.

Микеланджело, Леонардо и другие деятели Возрождения создали новые каноны красоты. Один из них берет за основу окружность грудной клетки. Если ее принять за 100 см, то при идеальных пропорциях талия должна составлять 75, окружность таза — 90, шеи — 38, бицепса — 36, предплечья — 30,5, бедра — 60, голени — 40.

У античных атлетов прежде всего бросаются в глаза объемистые конечности с буграми мышц и могучие боковые мышцы живота. Мощная шея отличается широким основанием, переходящим в очень широкие плечи с мощными дельтовидными мышцами. Покрытые мышцами конечности имеют почти цилиндрическую форму. Грудная клетка широкая, ее развитие подчеркнуто выраженной срединной линией. Спина тоже очень широкая, но ее ширина компенсируется размерами чрезвычайно развитых мышц бедер и боков. Живот имеет форму квадрата, разделенного на четыре части. При взгляде на конечности заметно сходство мышц плеча и бедра, предплечья и голени. Плечо и бедро «одеты» выпуклыми продолговатыми мышцами. Окружности бицепса, шеи и голени примерно равны. Ягодицы сравнительно велики и объемны. Мускулатура предплечья и голени кончается в области запястья и щиколотки. Длина и выпуклость всех мышц создают впечатление огромной силы, что еще больше подчеркивает мускулатура живота и боковых частей туловища.

В античном идеале соединялась «функциональная» физическая сила с гармонией форм, потому он мог бы служить «точкой отсчета» и для современных атлетов.

В современном искусстве обнаженное тело занимает несравненно меньшее место. Все же представление о физической красоте нашего современника нашло свое отражение в живописи, скульптуре, графике. Вот некие наиболее характерные черты современного канона красоты подметить можно: окружность талии невелика, плечи иногда непропорционально широки, длинные и сухие конечности. По моему мнению, идеал современной физической красоты — в синтезе античного идеала и представлений наших дней.

Какими видятся основные черты «синтетического» типа? Шея сравнительно стройная, достаточно длинная, трапециевидная мышца обозначена, дельтовидная выражена гораздо сильнее, с заметным рельефом. Грудная клетка в форме буквы V с могучими грудными мышцами; остальные мышцы передней части корпуса выражены слабее. Мышцы живота рельефные, бока узкие, без подчеркнутой мускулатуры. Спина широкая, с хорошим рельефом, доминирует сильно развитая широчайшая мышца. Ягодицы невелики, таз узкий. Руки достаточно объемны, с акцентом на развитие бицепса и трицепса. Нижние конечности стройной формы, с хорошо развитой мускулатурой но без особого подчеркивания.

Разумеется, красота — явление гораздо более сложное и «многопараметровое», это лишь условная схема.

А существуют ли идеальные пропорции? Можно ли «алгеброй гармонию поверить»? Измерения реальных атлетов демонстрируют поразительное



разнообразии форм, демонстрируют бесконечный «отход» от канонов. Разумеется, критерием не могут служить какие бы то ни было цифры; существуют специфические «профили гармонии», обусловленные генами, спортивной и трудовой специализацией, возрастом, образом жизни и т. д.

Самые общие «правила»: длина нижних конечностей должна примерно равняться длине туловища. Шея, плечо и голень примерно равны.

### **Малый анатомический атлас и комплексы упражнений для основных мышечных групп<sup>3</sup>**

Сведения по анатомии и рассказ о функциях отдельных мышечных групп сознательно объединены с основными упражнениями, способствующими развитию мышц с целью большей наглядности и системности изложения. Комплексы составлены в основном из достаточно простых и доступных упражнений силового характера без снарядов и с отягощениями.

Приведенные упражнения могут служить примерным ориентиром; из предлагаемых упражнений вы можете выбрать наиболее подходящие вам в данный, конкретный отрезок времени и составить свой индивидуальный тренировочный план. Поэтому неверно было бы, желая форсированно развить мышцы, скажем, плечевого пояса, выполнять подряд все упражнения, для этих мышц предназначенные. К занятиям следует приступать только на основе тщательно продуманного плана, соответствующего вашим индивидуальным особенностям, целям, желаниям и возможностям.

*Анатомия и функции мышц шеи.* Верхняя часть, трапециевидной мышцы в значительной мере определяет внешние очертания шеи. Мышца удерживает лопатку и ключицу, особенно четко она обрисовывается тогда, когда приходится поднимать плечо, преодолевая сопротивление.

На боковых частях шеи при повороте головы в сторону выделяется грудино-ключично-сосцевидная мышца. Ее название отражает систему ее крепления — от рукоятки грудины и внутреннего конца ключицы к сосцевидному отростку височной кости черепа. Если одновременно работают правая и левая мышцы, голова наклоняется вперед; при односторонней работе происходит поворот и наклон головы в сторону работающей мышцы.

Наклон головы назад осуществляет группа мышц, расположенная на задней поверхности шеи. Эти мышцы в основном крепятся к основанию черепа и к остистым отросткам позвоночного столба. Наиболее заметна в этой группе ременная мышца шеи.

Мышцы, крепящиеся к подъязычной кости и грудины, наклоняют голову вперед и придают форму передней части шеи.

#### *Основные упражнения для развития мышц шеи*

Развитие мышц шеи редко представляет сложность для атлетов. Упражнения для спины и плечевого пояса оказывают косвенное воздействие и на эту мышечную группу. Что же касается прямого воздействия, то основными

---

<sup>3</sup> В разделе использованы материалы о специализированном развитии отдельных групп мышц, ранее опубликованные авторами В. Шубовым и Л. Остапенко в журнале «Спортивная жизнь России» в 1984—1986 гг.

упражнениями являются вращения и наклоны головы вперед, назад, в стороны без отягощения, с сопротивлением руками и с отягощением, прикрепленным специальными лямками. Упражнения выполняются в положении стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку. Эффективными являются «качания» шеи из положения «треугольника» — наклон вперед до упора головой в мягкую подкладку или борцовский мост с помощью или без помощи рук; «качания» или «забегания» в стороны из положения борцовского моста; из этого же положения жим штанги или гирь, а также удержание на груди отягощения или партнера. Достаточно трудным тренировочным упражнением и в то же время интересным тестом на развитие мышц шеи является мост между двумя точками опоры (между двумя табуретками, например), в одну из которых атлет упирается ногами, в другую — лбом или затылком.

*Анатомия и функция мышц плечевого пояса.* Основной функцией этой мышечной группы является обеспечение самых различных, иногда очень сложных движений верхних конечностей. Функции эти связаны с функциями мышц собственно рук, груди и спины, поэтому разграничения между ними достаточно условны. С изменением формы мышц плечевого пояса меняются очертания груди, спины, шеи; имеет место и обратная зависимость.

Основной мышечной группой, определяющей в значительной мере и форму, и функции плечевого пояса, является дельтовидная мышца, названная так из-за сходства с треугольной буквой греческого алфавита «дельтой». Дельтовидная мышца свободно опущенной руки похожа на полусферу и в основном определяет форму всей области плечевого сустава. Это мощная короткая поверхностная мышца, которая крепится к дельтовидной бугристости, расположенной в верхней части плечевой кости. На основании других креплений и функций ее подразделяют на три части: 1. Ключичная (передняя, или клавикулярная) составляет около 29% мышечных волокон дельты. 2. Плечевая (средняя, или акромиальная) — около 49%. 3. Лопаточная (задняя, или скапулярная) — около 22%. Сложность строения дельтовидной мышцы дает возможность выполнять множество самых разнообразных и сложных движений рукой в плечевом суставе. Все три части этой мышцы могут сокращаться независимо друг от друга. При хорошем развитии массы и рельефа мышцы легко заметить бороздки, отделяющие три части мышцы друг от друга, переднюю часть от большой грудной и заднюю от трапециевидной. Средняя часть мышцы играет главную роль при отведении руки в сторону и принимает участие при отведении вперед и вверх. Передняя способствует отведению руки вперед и вращению внутрь. Задняя отводит руки вверх-назад и вращает руку наружу. В совокупности с остальными мускулами эта мышца принимает участие в движениях туловища (например, при лазанье по канату, в положении упора на перекладине). Хорошо видны контуры дельтовидной мышцы при отведении верхней конечности в сторону, выполняемом в сопротивлении.

Надостная мышца крепится к лопатке и большому бугру плечевой кости. В большей части она прикрыта трапециевидной мышцей. Отведение руки в сторону и вращение ее наружу возможны благодаря работе этой мышцы.

Подостная мышца идет от подостной ямки лопатки к большому бугру плечевой кости. Вращает руку наружу.

Малая круглая мышца тянется от нижнего и внешнего края лопатки к тому же большому бугру плечевой кости. Участвует в приведении руки и вращении ее кнаружи.

Большая круглая мышца начинается у нижнего угла лопатки и прикрепляется вместе с верхним краем широчайшей мышцы спины к гребню малого бугра плечевой кости. Эта мышца особенно выделяется при вращении руки внутрь и приведении ее.

И, наконец, сюда относится трапецевидная мышца, строение и функция которой будут нами подробно рассмотрены при описании мышц спины.

В заключение отметим, что основной абрис плечевого пояса определяется дельтовидными и трапецевидной мышцами. И если максимальное развитие дельт определяет не только силу, но и конфигурацию плечевого пояса и способно «компенсировать» даже некоторые генетически обусловленные недостатки, например узкий костяк, то максимальное развитие трапецевидной мышцы, безусловно повышая силовые возможности плеч, оптически «сужает» их, делая покатыми. После отмены жима такая дисгармония характерна для фигур многих штангистов, в том числе ведущих (здесь нелишне напомнить, что дельты у них развиты, как правило, «выше среднего»). Такое же оптическое сужение плеч и досадный обман зрения обуславливается чрезмерным развитием больших грудных мышц, особенно нижней их части. Таким образом, если вас беспокоит только увеличение силового потенциала, принцип «чем больше, тем лучше», возможно, не худший путь к успеху. Действительно, развивайте наиболее «поислушные» мышцы, по возможности «подтягивайте» остальные, и вам обеспечена если не красота, то мощь во всяком случае. Если же вы склонны предъявлять к себе и эстетические требования, тогда дело сложнее. Следует думать о пропорциональном и гармоничном развитии не только различных мышечных групп, не только разных мышц, но и отдельных частей одной и той же мышцы — дельтовидной, большой грудной и т. д. Впрочем, гармония мышц — вещь вовсе не лишняя и для комплексного силового развития.

#### *Основные упражнения для мышц плечевого пояса*

Тренировку мышц плечевого пояса в общем случае можно свести к тренировке двух основных групп: дельт и трапеций. Остальные мышцы, упомянутые нами, получают достаточную нагрузку в процессе этих тренировок. Задачами, которые вы ставите перед собой, определяются не только режим и дозировка, но и подбор упражнений. Задачи, как правило, сведется к увеличению общего объема мышц, балансировке развития отдельных их частей и улучшению их формы, достижению мускульного рельефа.

Поэтому вначале предлагаются упражнения широкого спектра воздействия с акцентом на тренируемую мышечную группу, затем упражнения для корректировки формы и рельефа мышц.

Упражнения широкого спектра действия, направленные на увеличение силы и массы мышц, выполняются в режиме, позволяющем активно включать в работу большую часть мышц плечевого пояса, что подталкивает основную тренируемую группу к активной работе с нагрузками, близкими к предельным. К таким упражнениям относится жим стоя, швунг жим с помощью ног) и толчок

одной и двумя руками, жим, швунг и толчок из-за головы, выкручивание жим с отклоном, с помощью ног и туловища) одной рукой — для дельт, тяжелоатлетическая тяга с подрывом и «пожимание плечами» со штангой в опущенных руках — для трапеции. Упражнения выполняются динамично, с большими весами, от 1 до 8 повторений в серии.

Другой тип упражнений более изолированно подключает к работе мышцы и дает возможность избирательно воздействовать на различные их части. Поэтому эти упражнения используют для решения второй задачи. Такими упражнениями могут быть жим штанги стоя или сидя с груди (акцент на передний пучок дельты и частичное воздействие на средний); жим гантелей сидя, локти разведены в стороны, кисти повернуты к голове; жим штанги сидя из-за головы широким хватом (преимущественное развитие среднего пучка). Корректирующий эффект для трапеции дает тяга штанги к подбородку узким хватом и подъем гантелей через стороны вверх — от уровня плеч до касания кистей. Комплексное воздействие на мышцы плеч оказывает вращение гантелей прямыми руками стоя, сидя и лежа на спине и на животе. Количество повторений — от 8 до 10, темп умеренный, стиль выполнения строгий.

Такую же роль могут играть подъемы рук с гантелями в положении стоя или сидя — вперед, в стороны и в стороны в наклоне вперед. И все же специфика применяемых при этом отягощений и выполнения упражнений подсказывает использование их в основном для решения третьей задачи — «шлифовки» формы мышц, создания их рельефа, «прорисовки» мелких мышечных волокон. Особенно хорошо решают эту задачу упражнения, аналогичные приведенным, но выполняемые с блочными устройствами. Число повторений при этом возрастает до 12—15 раз, отягощение умеренное, темп быстрый или замедленный, с концентрацией и контролем за работой мышцы или прорабатываемой ее части.

Комплекс упражнений локального воздействия для проработки различных участков дельтовидной мышцы.

Передний пучок: 1) верхняя часть — поднимание вперед-вверх прямых рук, держа рукоять блочного устройства; 2) средняя часть — подъем гантелей вперед-вверх в положении стоя; 3) нижняя часть — подъем гантелей вперед-вверх, лежа спиной на горизонталь, ной скамье.

Средний пучок: 4) верхняя часть — тяга рукояти блока перед туловищем снизу в сторону-вверх; 5) средняя часть — разведение рук с гантелями в стороны-вверх; 6) нижняя часть — подъем гантели от бедра в сторону-вверх, лежа на боку (угол наклона скамьи можно варьировать).

Задний пучок: 7) верхняя часть — разведение рук в стороны, сидя с наклоном вперед, до касания грудью бедер или в наклоне вперед; 8) нижняя часть — подъем гантели перед собой снизу вверх, лежа на боку на горизонтальной скамье.

Таково типичное использование данных упражнений. Ваш личный опыт и предпочтение тех или иных упражнений могут подсказать вам различные варианты построения индивидуальной программы.

Специализированная тренировка для мышц плечевого пояса продолжается 2—3 месяца. Обычная схема сводится к выбору 3—4 упражнений, последовательно решающих задачи построения общей массы, корректировки

формы и шлифовки рельефа мышц. Количество серий для начинающих — 10—12, для более опытных — 12—15, для подготовленных атлетов — 16—20.

*Анатомия и функции мышц рук.* Мощные, мускулистые руки — «визитная карточка» человека, много занимающегося физическим трудом или спортом. Вряд ли нужно специально останавливаться на очевидном факте: сильные руки нужны всем и в обыденной жизни, не говоря уже об экстремальных ситуациях.

Мускулатуру плечевой части руки составляют длинные мышцы, расположенные параллельно оси плеча. На передней поверхности находятся сильные сгибатели предплечья. Кожа в этой области тонкая, поэтому очертания мышц хорошо заметны, особенно при сокращении двуглавой мышцы, которая приобретает форму полушария. Человек, желающий продемонстрировать свою силу, чаще всего показывает именно бицепс.

Двуглавая мышца плеча (бицепс) соприкасается с двумя суставами (плечевым и локтевым). В плечевом суставе длинная головка двуглавой мышцы отводит, а короткая приводит верхнюю конечность. Главной функцией бицепса является сгибание в локтевом суставе. Кроме того, велика его роль при супинации предплечья (рука из положения ладонью вниз поворачивается ладонью вверх).

Поскольку в положении пронации (поворот внутрь) прикрепляющее сухожилие обвивается вокруг лучевой кости, в сгибании локтя оно принимает небольшое участие. Сгибание предплечья в положении пронации обеспечивают мышцы плеча. Поэтому и подтягивания хватом сверху (положение пронации) выполняются с большим трудом, чем хватом снизу, при котором в движении максимальная нагрузка падает на бицепс. Форма бицепса лучше всего вырисовывается при сгибании руки в положении супинации. Двуглавая мышца начинается от ямки плечевого сустава и клювовидного отростка и крепится к лучевой кости. Главные ее функции — сгибание и супинация.

Плечевая мышца прикрыта двуглавой мышцей, и видеть ее можно только под внутренним краем бицепса, но развитие ее сказывается на форме бицепса. Плечевая мышца начинается от нижней части передней поверхности плечевой кости и прикрепляется к буграм локтевой кости. Участвует в сгибании предплечья.

Трехглавая мышца плеча (трицепс) мощной подковой выделяется на задней поверхности верхней части руки. Как следует из названия, мышца имеет три головки. Длинная начинается от лопатки, внутренняя и внешняя — от плечевой кости. Все три головки сходятся к одному сухожилию, которое крепится к локтевому отростку локтевой кости. Функция мышцы совместно с локтевой мышцей, которая прикрыта трицепсом, — выпрямление руки в локтевом суставе. Это движение, выполняемое с сопротивлением, позволяет четко увидеть трицепс. Следует помнить, что на него падает большая часть мышечной массы руки.

Предплечье имеет форму булавы, слегка сплюсненной в переднезаднем направлении. В верхней части преимущественно находятся брюшки мышц, в нижней — сухожилия. С анатомической точки зрения мускулатура предплечья делится на три группы: впереди, со стороны ладони, группа сгибателей; на противоположной стороне — разгибателей; в области большого пальца расположена третья группа мышц, функцию которой мы объясним ниже.

Из мышц, определяющих очертания предплечья, следует упомянуть круглый пронатор, имеющий форму продолговатого валика на внутренней стороне

локтевой ямки. Пронатор участвует в двух движениях предплечья: сгибании и пронации (поворот внутрь). Вместе с лучевым сгибателем запястья, длинной ладонной мышцей, поверхностным сгибателем пальцев, локтевым сгибателем запястья пронатор начинается от внутреннего мыщелка плечевой кости и прикрепляется к фалангам пальцев в области запястья со стороны ладонной поверхности кисти. Брюшки всех этих мышц образуют продолговатые валики, заметные при сгибании руки в запястье в сторону ладони и мизинца. На задней поверхности предплечья расположены разгибатели. Наиболее рельефны разгибатель пальцев, разгибатели мизинца и указательного пальца, локтевой разгибатель запястья, которые хорошо видны вдоль ребра локтевой кости. К этой же группе принадлежат длинные и короткие разгибатели большого пальца и длинная отводящая мышца большого пальца. Все эти мышцы дают возможность разгибать кисть в направлении ее тыльной части, отводить кисть в направлении большого пальца и мизинца, разгибать пальцы и т. д. Около лучевой кости прежде всего заметна плечелучевая мышца, с внешней стороны ограничивающая локтевую ямку. Ее главная функция — сгибание в локтевом суставе. Короткий и длинный лучевые разгибатели запястья хорошо заметны при сжатии кисти в кулак. Их функция — в тыльном разгибании кисти, что вместе с работой сгибателей обеспечивает крепкий захват.

Мышцы собственно кисти при содействии мышц предплечья выполняют все движения кисти и пальцев. В общих чертах они делятся на три группы, одна из которых расположена в середине ладони, вторая — со стороны большого пальца и третья — со стороны мизинца.

Вы, несомненно, обратили внимание на то, что описание сравнительно мелких и малозаметных, но многочисленных мышц предплечья заняло гораздо больше места, чем описание больших и мощных бицепса и трицепса. Казалось бы, внимание, уделенное «всякой мелочи», непропорционально велико. Однако если вспомнить все неизмеримое многообразие тонких, точных и координационно сложных движений, которые должны обеспечивать эти мускулы, станет ясно, что «важность» мышц не всегда прямо соответствует их величине и силе. «Все на земле создано человеческими руками» — известная фраза, но от этого она не становится менее справедливой. И многообразие человеческой деятельности предъясняет высокие требования не только к силе, быстроте и выносливости, но и к ловкости, координации и прочим физическим качествам, в конечном счете тоже зависящим от развития мышц. Потому внимание к сравнительно мелким мышечным группам в полной мере оправдано.

#### *Основные упражнения для развития мышц рук*

Первая часть этих рекомендаций посвящена развитию верхней, плечевой части рук. Под «бицепсом» понимается вся группа сгибателей, «трицепсом» — разгибателей. Тренировку этих групп следует начинать с простых упражнений со штангой и гантелями. Мышцы рук, как правило, хорошо реагируют на нагрузки, поэтому лишь почувствовав длительный застой в развитии силы, усложняйте методику занятий, переходите к специализации. В общем курсе тренировок обычно достаточно 2—3 упражнений для этих мышц, которые выполняются после жимовых упражнений и последовательно решают задачи развития силы,

накопления массы, коррекции формы и совершенствования рельефа.

Особенно успешно задачи развития силы и формирования мышечной массы решаются за счет «базовых» упражнений с большими отягощениями и невысоким числом повторений. Эти упражнения помогают другим мышечным группам подключаться к выполнению функций тренируемых мышц. Уместным будет использование некоторых прогрессивных принципов тренировки (читинг, вынужденные повторения, отскок и т. д.), характеристику которых вы найдете в соответствующей главе (см. главу 6). Следует обратить внимание на мышечный и волевой контроль в уступающей фазе каждого повторения (принцип уступающей нагрузки). Режим выполнения индивидуален. Упражнения для трицепса, как правило, должны предшествовать упражнениям для бицепса, если иной порядок не обусловлен какими-либо специальными соображениями.

Трицепс: 1) жим лежа от груди узким (иногда обратным — ладони к голове) хватом; 2) отжимание на брусьях с отягощением на пояс; 3) разгибание рук со штангой лежа, локти вертикально, хват узкий, опускать вес за голову (французский жим лежа).

Бицепс: 4) сгибание рук со штангой с помощью спины и ног; 5) сгибание рук с тяжелыми гантелями, во второй части восходящей фазы движения поворот кистей наружу; 6) подтягивание на перекладине, хват узкий, ладони к себе, отягощение на пояс.

Задача корректировки формы мышц плеча решается с учетом их дополнительных функций — пронации (вращение внутрь) и супинации (вращение наружу) кисти и предплечья, а также степени растягивания мышечного веретена в момент максимальной нагрузки. В связи с этим возникают такие варианты воздействия: если кисть максимально супинирована, работает в основном внутренняя часть бицепса и наружная (короткая) головка трицепса; если кисть максимально пронирована, работает в основном наружная часть бицепса, брахиалис и внутренняя (длинная) головка трицепса; если места прикрепления мышцы в момент наивысшего напряжения максимально удалены друг от друга, упражнение способствует удлинению мышечного веретена; если сближены, — росту в высоту; если предельное напряжение возникает в начале амплитуды, нагрузка ложится преимущественно на подвижную часть мышечного веретена; если напряжение возрастает к концу амплитуды, развитие получает преимущественно неподвижная (прикрепленная) часть мышцы. Темп выполнения умеренный, стиль строгий, с использованием принципа изоляции, то есть исключения помощи других групп мышц. Стремится использовать максимальное количество вариантов хватов снаряда: сверху, снизу, параллельно — ладони обращены друг к другу. Применяют разнообразные снаряды: штанги с изогнутым грифом, различной формы рукояти блочных устройств, гантели и т. д.

Трицепс. Нижняя (локтевая) часть: 7) французский жим стоя, локти фиксированы; 8) отжимания на брусьях обратным хватом (ладони наружу).

Средняя часть: 9) французский жим лежа ото лба; 10) французский жим лежа с гантелью, предплечье движется поперек оси туловища; 11) тяга трицепсами вниз на блоке с треугольной рукоятью.

Верхняя часть: 12) разгибание руки с блоком или гантелью назад в наклоне; 13) французский жим с гантелью стоя, предплечье вертикально и

фиксировано упором в стену; 14) тяга трицепсами вниз, хват прямой рукоятки снизу; 15) то же с пружинным эспандером или резиновым амортизатором.

Бицепс. Нижняя (локтевая) часть: 16) сгибание рук со штангой на плюпитре; 17) то же с гантелями; 18) то же с блочным устройством.

Средняя часть: 19) сгибание рук с гантелями, сидя с опорой на наклонной (35—50°) скамье; руки свисают свободно, локти неподвижны; в завершающей фазе кисти поворачиваются наружу, мизинец к плечу; 20) стандартное сгибание рук со штангой, гантелями, блоком в строгом стиле.

Верхняя (плечевая) часть: 21) подъем штанги сидя от колен; 22) подъем штанги в наклоне вперед, кисти двигаются к плечам; 23) сгибание руки с гантелью стоя или сидя с упором локтем в бедро с концентрацией.

Для максимальной проработки мышц рук следует исходить из принципа вариативности, то есть проработки мышц под всеми возможными углами, с разными снарядами, нагрузкой, в различном режиме. Это требует увеличения количества упражнений и интенсивности (сокращения пауз между подходами). Кроме того, могут с успехом использоваться принципы прогрессивной тренировки, например принцип удерживаемого предельного напряжения (остановка движения в фазе максимальной нагрузки на 1—3 с), половинных повторений (в конце упражнения несколько движений в более коротком диапазоне) и т. п. Тренировки с использованием указанных принципов весьма изнурительны и доступны только опытным, хорошо подготовленным атлетам. Поэтому не рекомендуется спешить с их применением, а вводить их в занятия следует на ограниченный отрезок времени (3—4 недели). Темп выполнения упражнений — от среднего до медленного, волевой контроль, отягощения умеренные.

В направленном на достижение рельефа мышц тренинге с успехом можно использовать все варианты перечисленных выше упражнений и их модификаций. Особенно ценны упражнения на блочных устройствах. Опытным, хорошо подготовленным атлетам рекомендуется использовать суперсеты, трисеты, гигантские сеты и различные комбинации (см. главу 4). Здесь лишь заметим, что использование суперсетов для одной группы мышц (например, бицепс — бицепс или трицепс — трицепс) предполагает объединение упражнений для разных участков мышцы.

Обычно, именно выполняя упражнения для рук, атлеты довольно часто перетренировываются, и усилия по наращиванию нагрузок не дают адекватных результатов. В этом случае следует пересмотреть набор упражнений, режим выполнений и т. д.

#### *Основные упражнения для мышц предплечья*

Эти мышцы, как правило, испытывают постоянные нагрузки в бытовых движениях и атлетических тренировках (удерживание штанги в тягах, взятии на грудь и т. д.). Высокая степень их адаптации предопределяет некоторые особенности тренировки этих мышечных групп. В специализированный комплекс следует включать 3—4 упражнения, подбирая их так, чтобы развитие отдельных частей мышечной группы обеспечивало полноценное функционирование и совершенную форму рук.

Упражнения для внутренней части предплечий:



1) сгибание рук в запястьях, кисти удерживают штангу или гантели хватом снизу, предплечья на коленях или на краю скамьи с мягкой подкладкой. В нижней точке пальцы частично разгибать, движение вверх начинать с их сгибания, плотно охватывая гриф, заканчивать сгибанием рук в запястьях (это базовое упражнение для силы хвата и объема сгибателей пальцев); 2) сгибание рук в запястьях, гантели в опущенных вниз руках. Тот же режим, что и в предыдущем упражнении; 3) стоя или сидя, подъем гантелей на бицепсы с одновременным поворотом кистей вверх-наружу из положения ладони к бедрам до положения ладони вверх, мизинец выше большого пальца; 4) сжимание кистевого эспандера, теннисного мяча, пружинной гантели; 5) сгибание рук в запястьях, штанга в руках за спиной; 6) накручивание кистеукрепителя от себя.

Упражнения для наружной части предплечий: 7) сгибание рук со штангой к плечам хватом сверху с одновременным разгибанием кисти во второй половине амплитуды; 8) разгибание рук в запястьях, хват штанги сверху, предплечья на коленях или на краю скамьи с прокладкой; 9) в положении стоя, гантели в опущенных руках — разгибание рук в запястьях; 10) накручивание кистеукрепителя к себе; 11) сгибание рук с гантелями хватом ладони внутрь. Для укрепления кисти возможно также использование снарядов типа палиц, изменяя расстояние хвата от отягощения.

Рекомендуется применять 2—6 подходов (см. главу 4) в каждом упражнении серии, паузы свести к минимуму. Периодически следует работать с большими отягощениями по 4—6 повторений. Полезны упражнения на снарядах.

*Анатомия и функции мышц спины.* Трапециевидная мышца начинается в области шеи и продолжается до двенадцатого грудного позвонка. Мышцы обеих сторон составляют неправильный четырехугольник. Направлением мышечных пучков определены нисходящая верхняя часть мышцы, горизонтальная средняя и восходящая нижняя. Верхняя, как отмечалось, участвует в очертании шеи и четко прорисовывается при поднимании плеча с сопротивлением. Нижняя часть работает при опускании плеч, а средняя — при сведении лопаток навстречу друг другу.

*Широчайшая мышца спины.* Сравнительно тонкая мышца, имеет форму треугольника большой площади. В силу этого прорисовываются и мышцы, находящиеся под ней. Внешний край широчайшей мышцы отделен от мышц передней поверхности туловища бороздой. Часть мышцы обходит внешнюю поверхность грудной клетки вплоть до места своего прикрепления к малому бугорку плечевой кости. Главной функцией широчайшей мышцы спины является приведение плеча (например, при подтягивании или выполнении упражнения «крест» на кольцах). Эта мышца также приводит нижний угол лопатки к грудной клетке. При определенных позах с помощью данной мышцы достигается оптический эффект расширения боковых отделов грудной клетки.

Мышца — подниматель лопатки прикрывается трапециевидной мышцей. Очертания ее прорисовываются главным образом при давлении плечом на какой-либо предмет, затем при наклоне головы и шеи вперед.

Длинный разгибатель позвоночника своим развитием обязан прямохождению. Обе половины этой мышцы в форме массивных валов особенно заметны по сторонам поясничного столба в поясничном отделе. Функция мышцы,

как это следует из ее названия, в основном состоит в разгибании позвоночника, и в силу этого она является антагонистом по отношению к мышцам живота, вместе с которыми удерживает туловище в вертикальном положении. Одностороннее сокращение мышцы вызывает сгибание, разгибание и поворот туловища в сторону работающей мышцы. Длинный разгибатель позвоночника относится к наиболее мощным мышцам человеческого тела.

#### *Основные упражнения для развития мышц спины*

В силу многофункциональности мышц спины существует множество упражнений, которыми можно развивать их силу и объемы, формируя сильный и красивый торс.

Упражнения на развитие общей массы. Эти упражнения позволяют использовать помощь других мышц и работать с отягощениями, близкими к предельным. Характер работы «взрывной», динамичный, количество серий — 3—6, повторений — 4—8.

Верх спины: 1) тяжелоатлетическая тяга с подрывом (можно с плитов), в конце движения сведение плеч назад-вверх; 2) швунги с груди и из-за головы.

Средняя часть спины: 3) тяга штанги в наклоне, хват от широкого до среднего — тянуть к груди или к талии; 4) тяга гантели в наклоне каждой рукой попеременно, свободная рука опирается на скамью (упражнение развивает широчайшую мышцу); 5) подтягивание на перекладине широким хватом к груди (упражнение развивает широчайшую мышцу в ширину); 6) так называемая рычажная тяга, или «весло», когда атлет в наклоне подтягивает к животу нагруженный дисками конец штанги, а другой конец закреплен либо упирается в угол зала.

Низ спины: 7) тяжелые становые или тяжелоатлетические тяги в соревновательном стиле.

При корректировке формы основное условие — обеспечить как можно более широкое разнообразие упражнений. Их цель — изолированное подключение мышц спины к работе, воздействие на отдельные их части. Темп умеренный, отягощения тоже, стиль строгий, дозировка 3—4X8—10.

Верх спины: 8) вращательные движения плечами, гантели в опущенных руках; 9) тяга штанги к подбородку хват от узкого до среднего, локти вверх.

Средняя часть спины: 10) в положении сидя, ладони внутрь — тяга на блоке параллельно полу к животу; 11) та же тяга одной рукой, стоя в наклоне, свободная рука упирается в скамью; 12) подтягивание прогибаясь до касания перекладины животом; 13) то же со специальным устройством, обеспечивающим параллельный хват.

Низ спины: 14) наклоны со штангой на плечах.

Для развития рельефа мышц спины можно использовать практически все упражнения, перечисленные выше, но стиль упражнений должен отличаться еще более высокой точностью, более высоким числом повторений (3—4X12—15). При этом следует стремиться к удержанию в течение 2—3 с позиции, в которой тренируемые мышцы испытывают максимальную нагрузку. Этой цели больше всего отвечают упражнения на блочных устройствах и с гантелями. Часть упражнений хорошо заменить аналогичными движениями с резиновыми или

пружинными эспандерами.

Верх спины: 15) тяга на блочном устройстве к подбородку хват узкий, локти вверх, в конечной фазе сведение плеч вверх-назад; 16) тяга на блочном устройстве за голову, хват средний, в конечной фазе сведение лопаток.

Средняя часть спины: 17) подтягивания широким хватом на перекладине за голову; 18) тяга на блочном устройстве за голову, 19) тяга на блочном устройстве узким хватом к животу; 20) в наклоне, упираясь лбом в гимнастического коня, отведение выпрямленных рук с гантелями назад-вверх, конечная фаза фиксируется 2—3 с.

Низ спины: 21) лежа лицом вниз, бедрами через гимнастического коня, ступни закреплены, руки за головой — наклоны вперед и подъем, прогибая спину (это упражнение для достижения компенсационного эффекта полезно выполнять в комбинации (через подход) с упражнениями для пресса); 22) подъем ног из положения лежа на животе на гимнастическом коне (вдоль).

Специализированная тренировка для мышц спины длится 2—3 месяца. Общее количество подходов и упражнений и их распределение строго индивидуальны. Во избежание перетренировки не следует далеко отходить от общей схемы: 10—12 подходов для начинающих, 12—15 — для более подготовленных, 16—20 — для опытных атлетов.

При работе на силу и объем 1—2 упражнения полезно выполнять в прогрессирующей манере, добавляя к отягощению по 5—10 кг в каждом подходе. Число повторений снижается. При подтягиваниях целесообразно, добившись рекомендуемого числа повторений во всех подходах, к поясу или к бедрам крепить отягощение. Во избежание травм спины, особенно крестцовой области и плечевого сустава, не следует выполнять тяги рывком или с округленной спиной. Плавная, ритмичная работа в полной амплитуде обеспечит вам качественную проработку мышц.

Для развития силы и объема мышц упражнения выполняются в режиме последовательных подходов, то есть, выполнив указанное число подходов в одном упражнении, переходите к другому и т. д. В период работы над корректировкой формы и рельефа, когда требуется более интенсивная проработка мышц, можно выполнять упражнения в стиле комбинированных подходов, сочетая упражнения для разных частей мышц в разных положениях и под разными углами.

*Анатомия и функция мышц груди.* Мышцы передней поверхности тела, в частности грудные, относятся к наиболее мощным. В значительной мере они определяют общий силовой потенциал человека. Они принимают участие в самых разных движениях, связанных с подниманием тяжестей, метанием и толканием спортивных снарядов, удержанием противника в единоборствах, ударах и т. д.

Грудные («пекторальные») мышцы — мощная поверхностная группа, состоящая из большой и малой грудных мышц. Соответственно они составляют около 83—84 и 16—17% всего количества мышечных волокон. Большие грудные мышцы соединяют грудину с плечом. Веерообразная их форма позволяет плечевому отделу руки совершать самые разнообразные движения с большой амплитудой и в разных направлениях. Весь массив грудных мышц можно условно разделить на три части, что имеет значение для выбора упражнений при решении специфических задач развития грудной клетки и ее мышц: верхнюю (ключичная

или клавикулярная); среднюю (мостово-реберная); нижнюю (брюшная или абдоминальная). Малая грудная мышца тоже имеет веерообразную форму, однако она намного меньше и полностью прикрыта большой.

Передняя зубчатая мышца видна как соединение трех-четырёх мышечных полос по обеим сторонам грудной клетки. Остальные пучки прикрыты большой грудной мышцей. Наиболее заметны очертания этой мышцы при поднимании руки вверх; она участвует в закреплении ребер и пояса верхней конечности.

#### *Основные упражнения для развития грудной клетки и мышц груди*

Развивать грудные мышцы можно самыми разнообразными упражнениями. Тем не менее выбор методически грамотной программы зависит от четкой постановки задач, которые она должна решить. И здесь возникают дополнительные задачи.

Грудные мышцы, как правило, благодарно откликаются на физическую нагрузку, быстро развиваются, приобретают силу, прибавляют массу. Однако следует помнить, что конфигурация торса создается не только развитыми мышцами, но и красивой, объемной, развернутой грудной клеткой. Мощные грудные мышцы гротескно выглядят на узкой и впалой грудной клетке, но и объемная грудная клетка, в свою очередь, кажется незавершенной без адекватно развитых мышц. И, что самое важное, объем грудной клетки определяет объем легких, а ее «растянутость» и подвижность — возможность активных дыхательных движений, активной вентиляции легких, что непосредственно влияет на оптимизацию деятельности многих жизненно важных органов и систем человеческого организма.

Иными словами, упомянутые характеристики свидетельствуют о состоянии здоровья и функциональных возможностях человека, что в конечном счете неизмеримо важнее любых эстетических критериев. Когда мы говорим «неизмеримо важнее», это не противопоставление: красота, как правило, функциональна, а здоровье — красиво. В то же время мышцы, «не бросающиеся в глаза» или вовсе скрытые от взгляда, такие, как межреберные, диафрагма и пр., оказываются не менее важными, нежели крупная и красивая мускулатура, определяющая очертания атлетического торса. Все изложенное выше является, по-видимому, достаточным обоснованием рекомендации начинать развитие груди не с формирования мышц, а с совершенствования «каркаса», к которому они крепятся, — грудной клетки.

Ввиду этого атлетические тренировки необходимо сочетать с бегом, плаванием, лыжами и велосипедными прогулками, то есть с упражнениями, имеющими выраженный циклический, аэробный характер. Кроме того, в атлетических занятиях существует широкий спектр упражнений, увеличивающих объем легких, объем и подвижность грудной клетки, подвижность позвоночного столба, формирующих правильную осанку. Начало занятий может показаться парадоксальным: еще бы, тренировки груди начинать с приседаний! Но парадокс кажущийся — это «дыхательные приседания», направленные не на развитие мышц ног, а на максимальную стимуляцию обменных процессов. Отягощение при этом должно быть достаточно легким, чтобы приседаний этих вы могли «набрать» довольно много — 15—20 в одном подходе, и достаточно тяжелым, чтобы дались

они вам ценой значительных усилий и вызвали глубокое, учащенное дыхание.

Закончив подход приседаний, ложитесь спиной поперек узкой невысокой скамьи, удерживая в выпрямленных руках одну или две гантели, диск от штанги, штангу, и выполняйте отведение отягощения вверх-назад, максимально прогибаясь в грудной части позвоночника. Тазовая область неподвижна. Это упражнение называют «пулловер». Упражнение выполняется замедленно, в такт дыханию, с сосредоточением на максимальном растягивании грудной клетки в 15—20 повторениях. Соответственно этому числу повторений подбирается и вес отягощения. При использовании большего веса руки в локтях слегка сгибаются для уменьшения напряжения в локтевых суставах; отягощение опускается не назад, а назад за голову. Тем же целям служат и другие упражнения, которые похожи по структуре, — усилия прикладываются вдоль оси тела.

Развитие грудных мышц должно быть подчинено задачам, поставленным в данный период.

Упражнения для общей массы и силы выполняются в режиме, позволяющем активно включать в работу весь массив грудных мышц и использовать помощь сопредельных групп, что дает возможность тренироваться с отягощениями, близкими к предельным. Таким мощным «телостроительным» упражнением является известный и популярный жим лежа. Как правило, он выполняется со штангой, иногда, для разнообразия, с тяжелыми гантелями. Режим выполнения — максимально доступное вам количество подходов по 6—8 повторений в динамичном, но чистом стиле. Весьма полезным является использование распределения нагрузки по типу «прогрессия» — в каждом подходе вес отягощения постепенно увеличивается, а количество повторений последовательно снижается с 10—12 до 1—2.

Упражнения для корректировки развития разных частей грудных мышц предполагают, как правило, акцент на их верхнюю или нижнюю часть. Акцент на верхние пучки мышц обеспечивается выполнением жима со штангой или тяжелыми гантелями на наклонной плоскости головой вверх. Угол варьируется в зависимости от формы мышц, но следует помнить, что увеличение этого угла более 45° переносит основную нагрузку на дельтовидные мышцы. Нижние пучки следует развивать осторожно, так как их переразвитие и «отвисание» оптически сужают плечи и нарушают пропорции (см. выше). Нижние пучки должны быть не чрезмерно объемными, но предельно рельефными, с четко выраженной нижней границей. Достижению этой цели могут служить жимы штанги или гантелей в положении лежа на наклонной скамье головой вниз, на брусьях — отжимание с опущенным подбородком и подтянутыми к подбородку коленями, поскольку в другом положении подбородок поднят, ноги вытянуты вниз — основная нагрузка переносится на трицепсы. Темп и отягощение умеренные, строгий стиль выполнения, 3—5 подходов по 8—10 повторений.

Ниже приведен перечень упражнений, воздействующих относительно локально, что дает возможность точно корректировать развитие грудных мышц.

Верхний пучок: 1) наружная часть — жим гантелей или штанги широким хватом в положении лежа на наклонной скамье головой вверх; 2) разведение гантелей в том же положении; 3) «пулловер» с выпрямленными или согнутыми руками; 4) внутренняя часть — сведение рук на блочном устройстве, лежа головой

вверх на наклонной скамье; 5) жим штанги узким хватом в том же положении.

Средний пучок: 6) наружная часть — жим штанги в положении лежа горизонтально, хват от широкого до среднего; 7) разведение гантелей в том же положении; 8) внутренняя часть — сведение рук в положении лежа на блоках горизонтально; 9) жим штанги узким хватом в том же положении.

Нижний пучок: 10) наружная часть — отжимания на широких брусьях; 11) разведение гантелей, лежа на наклонной скамье головой вниз; 12) внутренняя часть — сведение рук на блоках через стороны вниз.

Шлифовке формы и приобретению рельефа грудных мышц лучше всего отвечают всевозможные разведения рук с гантелями и на блочных устройствах. Упражнения с блочными устройствами можно заменить (хотя и с меньшим успехом) работой с пружинными эспандерами и резиновыми бинтами, используя их в соответствии с решением задач по развитию той или иной части мышцы. Изменяя угол наклона скамьи и положение торса относительно блоков, так же можно добиться изолированного воздействия на мышцы. Число повторений при этом возрастает до 12—15, темп замедленный, с полным контролем за работающей мышцей или предельно быстрый, способствующий максимально интенсивной ее проработке.

При самостоятельном выборе упражнений исходите из самокритичного анализа строения ваших мышц и особенностей строения грудной клетки. Уяснив свои недостатки и поставив перед собой задачи по их устранению, продумайте набор упражнений, которые помогут вам добиться цели. Обычная последовательность решаемых задач: построение грудной клетки — развитие силы и увеличение массы мышц — корректировка их формы — приобретение рельефа. Более сложен, хотя в принципе и возможен, вариант совмещенного решения разных задач. В этом случае обычный подбор упражнений: 1—2 для грудной клетки, 1 базовое для силы и массы, 2—3 для корректировки мышц и выработки рельефа.

Специализированная тренировка грудных мышц и грудной клетки обычно продолжается 2—3 месяца. Общее число подходов для начинающих — 10—12, для более подготовленных — 12—15, для опытных атлетов — 16—20. Дыхание: вдох всегда совпадает с расширением грудной клетки.

Несколько заключительных замечаний: у некоторых атлетов сильно развитые трицепсы снимают основную часть жимовой нагрузки с грудных мышц, и те начинают отставать в развитии. «Существует много способов ободрать кошку», — говорят англичане; иными словами, существуют разные пути решения проблемы. Первый путь — это расширение хвата штанги вплоть до «блинов»; второй — замена жима разведением очень тяжелых гантелей; третий — упражнения для груди выполняются после нагрузки на трицепсы, и усталые мышцы не будут «перехватывать» нагрузку, предназначенную не им.

Упражнения для грудных мышц выгодно комбинировать с упражнениями для верхней части спины.

*Анатомия и функции мышц живота.* Эти мышцы образуют переднюю стенку брюшной полости. Потерявшая упругость мускулатура может поддаваться давлению а нее внутренних органов даже у молодых людей. Даже при невысокой степени ожирения жир откладывается в области живота, поэтому «животик»

растет не только у полных людей, но и у таких, которых можно считать мускулистыми. Развивать брюшные мышцы очень важно и по эстетическим соображениям, так как живот прежде всего бросается в глаза и, по сути, определяет зрительное восприятие фигуры, и по еще более важным соображениям здоровья: крепкие мышцы живота обеспечивают правильное положение внутренних органов, общий тонус организма и возможность выполнения многих движений и силовых упражнений, особенно с околопредельным и предельным весом.

Пресс — несомненный показатель уровня подготовленности атлета. Помимо эстетических аспектов, для атлета, работающего со значительными отягощениями, сильный пресс является гарантией от травм.

Брюшные мышцы образуют три слоя, расположенные друг над другом, их мышечные волокна перекрещиваются. В нижнем слое лежит поперечная мышца живота. Рисунок пресса составлен из очертаний косой внутренней мышцы живота, косой наружной и прямой. Прямая мышца в продольном направлении делится на две, а в поперечном — на четыре-пять частей, что и образует тот самый классический вид пресса, который отличает атлетическое сложение.

Функция косых мышц живота — наклон и поворот туловища в сторону мышцы. Функция прямой мышцы — сгибание туловища вперед или подъем ног вперед, иными словами, сближение груди и бедер в любом положении. При тренировке атлет может ставить себе задачи увеличения силы и массы мышц пресса или улучшения их рельефа и освобождения от излишних жировых отложений. Этой цели могут служить одни и те же упражнения, но дозировка, режим их выполнения и методика применения качественно отличаются, так как задачи эти тоже качественно различны. Худощавый человек может иметь слаборазвитый пресс; наличие «выдающихся» животов у многих штангистов-тяжеловесов вовсе не свидетельствует об их слабом прессе. Имея слабый пресс, попробуйте поднять свыше двух центнеров!

Методы воздействия на пресс зависят от конкретных задач, стоящих перед вами. Необходимость сбросить лишний вес требует работы, направленной на снижение жировой прослойки, прежде всего в области живота. При решении этой задачи комплекс воздействий должен включать не только упражнения для пресса, но также бег и другие легкоатлетические упражнения, плавание, езду на велосипеде, игры. Вся программа должна быть ориентирована на такое повышение энерготрат, которое вело бы к интенсивному сгоранию жира. В рамках этой программы работа на пресс должна быть нацелена на повышение количества повторений, сокращение пауз для отдыха, комбинирование отдельных упражнений.

На первоначальном этапе рекомендуется выбрать по одному из каждой группы упражнений, прорабатывающих определенную часть живота и талии (например, 1, 7, 14, 18 либо 2, 9, 16, 21). Выполнять их следует энергично, с максимальной амплитудой, в 2—4 подходах каждое.

В целях коррективы и улучшения структуры пресса применяется программа локального воздействия (специализация). Она требует большей длительности (до 3—4 месяцев) и большего разнообразия тактических приемов и методов воздействия. Если структура вашего пресса достаточно выразительна от

природы, то, освободившись от поверхностного жира, вы довольно быстро достигнете желаемой формы. Если же и без жира мышцы пресса кажутся плоскими и невыразительными, то их развивают, используя дополнительное отягощение. Количество повторений при этом снижается. (Тренировка на рельеф без отягощения предполагает 15—30 и более повторений, зачастую «до отказа»; работа на массу и силу предполагает использование 6—10 повторений, иногда и меньше.)

Подготовленные атлеты могут использовать и более интенсивные методики выполнения упражнений, например комбинации, суперсерии, гигантские сеты. В этом случае начинать надо постепенно и поэтапно сокращать паузы между упражнениями и отдельными подходами, чтобы в отведенное для проработки пресса время (20—30 мин) выполнить наибольшее количество работы. Уплотнение, интенсификация тренировки возможны также за счет увеличения темпа упражнений.

Для верхней части прямой мышцы: 1) поднятие туловища из положения лежа на горизонтальной доске, ноги закреплены; 2) то же из положения лежа на наклонной доске; 3) то же из положения сидя на высокой скамье (гимнастическом коне); 4) сокращение мышц живота, лежа на полу, ноги согнуты, стопы на скамье. Не меняя положения ног, поднять голову, прижать к груди подбородок, приподнять лопатки, максимально сократить мышцы живота; 5) наклоны вперед, стоя на коленях перед высоким блоком, рукоять блока удерживается за головой. Сгибание производится в пределах мощного сокращения мышц; 6) втягивание живота стоя в наклоне, руки упираются в колени.

Для нижней части прямой мышцы: 7) поднятие ног, лежа на горизонтальной скамье; 8) то же на наклонной доске; 9) круги ступнями выпрямленных ног внутрь и наружу в положении сидя, руки в упоре сзади; 10) «ножницы» из того же положения; 11) подтягивание коленей к животу в вися на перекладине; 12) подъем прямых ног в вися до касания перекладины; 13) «отрыв» таза от горизонтальной или наклонной доски. Руки держатся за доску за головой, колени прижаты к животу. Коснуться коленями головы.

Для передней части косых мышц: 14) вращение туловища, сидя на наклонной доске ногами вверх; 15) из того же положения повороты до касания локтем противоположного колена; 16) наклоны в стороны, гантель в одной руке, опущенной вниз; 17) подъем ног в вися к правой и левой кисти попеременно.

Для задней части косых мышц: 18) наклоны в стороны в положении сидя на высокой скамье; повороты в сторону наклона; 19) в наклоне стоя, на плечах гриф — вращение тела; 20) в положении сидя на высокой скамье, на плечах гриф — вращение тела; 21) подъем тела в положении лежа боком поперек скамьи; 22) разгибание тела в положении лежа бедрами поперек скамьи.

Определенную пользу для увеличения нагрузки на пресс принесет ее «развертывание во времени», иными словами, использование принципа «вложенных подходов»: часть подходов на брюшной пресс выполняется в паузах между упражнениями на другие крупные мышечные группы. Возможны (для очень подготовленных атлетов) две тренировки для брюшного пресса в день — одна в рамках общей тренировки, вторая, дополнительная, например, в рамках утренней зарядки. Им же рекомендуется применение некоторых прогрессивных



методов тренировки, использование которых возможно для этих специфических мышечных групп.

При любых воздействиях на пресс особое значение приобретает проблема питания, в частности снижение потребления жиров, мучных продуктов, сладостей, ограничение жидкости.

*Анатомия и функции мышц ног.* «Ноги — фундамент человеческого тела», «Мы молоды настолько, насколько молоды наши ноги» — эти и подобные им мнения широко распространены в атлетической литературе. Да и простая логика подсказывает: сильные ноги могут «вытянуть» и перекрыть многие недостатки в физическом развитии атлета; слабые способны обесценить развитие многих групп мышц; слабые ноги очень трудно «компенсировать» за счет других частей тела. Широко известно, что в тяжелой атлетике именно мышцы ног являются ведущими; мощному развитию ног (безусловно, в сочетании с высокой степенью развития остальных мышечных групп) в определенной степени обязаны своими успехами П. Андерсон и Ю. Власов.

Мышцы ног в зависимости от задач того или иного вида спорта можно развивать очень по-разному (и у спринтера, и у марафонца, и у прыгуна, и у штангиста сильные ноги, но по-разному сильные). Развивать мышцы ног можно в направлении повышения выносливости, быстроты, «взрывной» и абсолютной силы и самых разных комбинаций этих качеств. Нас больше всего будет интересовать развитие силы. Что же касается пластических аспектов, развитие мышц ног означает увеличение их объема, совершенствование формы и рельефа, достижение гармонии. Цели и задачи тренировки предопределяют выбор методов.

Приседания, как базовые упражнения, кроме нагрузки на мышцы ног требуют активного включения мышц спины, особенно нижней ее части. Поэтому их укреплению следует также уделять внимание. Повышать нагрузку нужно осторожно, прибавление веса не форсировать.

В соответствии с их расположением мышцы нижних конечностей подразделяются на мышцы передней, задней, внутренней поверхности бедра и мышцы голени.

К первой группе относятся сгибатели в тазобедренном и разгибатели в коленном суставе.

Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), или разгибатель бедра, состоит в свою очередь, из нескольких мышц: прямой мышцы, имеющей форму выпуклого валика на передней поверхности бедра, боковой широкой мышцы, представляющей собой значительную часть четырехглавой, которая примыкает с наружной стороны прямой. При сокращении данная мышца выгибается в форме рельефного валика, идущего в направлении внешней поверхности; широкая внутренняя мышца расположена с внутренней стороны бедра. Головка ее подходит почти к самому колену, то есть ниже, чем наружная. Внутренняя головка прикрыта остальным массивом мышц.

Функции четырехглавой мышцы состоят в разгибании голени и сгибании бедра. Согласованные усилия этой мышечной группы заметны при подъеме из приседания.

Ко второй группе относятся массивные мышцы задней поверхности бедра. Длинная головка двуглавой мышцы бедра идет вниз и к наружной стороне,

встречается там с короткой головкой и ограничивает снаружи подколенную ямку. Функция — разгибание в тазобедренном и сгибание в коленном суставе, поворот голени наружу.

Полусухожильная мышца вместе с полуперепончатой образуют валик на внутренней задней поверхности бедра; их сухожилия ограничивают подколенную ямку изнутри. Функция — сгибание в колене, разгибание в тазобедренном суставе, вращение голени.

К третьей группе относятся мышцы внутренней поверхности бедра. Портняжная мышца отделяет их от разгибателей. Внутренняя поверхность обрисовывается очертаниями нежной мышцы. Длинная приводящая как бы продолжает внутреннюю головку четырехглавой. Гребешковая заполняет пространство между портняжной и длинной приводящей. Особой рельефностью вся эта группа не отличается. Очертания ее наиболее заметны при приведении ноги с сопротивлением по оси тела. Помимо приведения, функции этих мышц сводятся к участию в сгибании и вращении в тазобедренном суставе.

Мышцы голени можно разделить на три группы: переднюю (сгибатели), заднюю (разгибатели) и наружную. Форма голени определяется расположением и развитием мышц вокруг голени. Переднюю группу мышц составляет передняя большеберцовая мышца, находящаяся рядом с наружной поверхностью большой берцовой кости. Она заметна при поднимании носка стопы кверху.

Длинный разгибатель пальцев лежит кнаружи от предыдущей мышцы и несколько прикрыт ею. При выпрямлении пальцев и при поднимании стопы вверх эта мышца и особенно ее сухожилия довольно хорошо видны. Наружная группа состоит из двух мышц: длинной и короткой малоберцовой. Очертания мышц заметны при подъеме на носки.

Форма задней поверхности голени зависит в основном от икроножной мышцы. Сухожилие этой мышцы переходит в две выпуклые головки, которые во время работы мышцы хорошо заметны. Внизу они переходят в широкое и крепкое пяточное (ахиллово) сухожилие. Сюда же прикрепляется и камбаловидная мышца, находящаяся под икроножной. Совместно с икроножной она определяет наружные контуры голени. По развитию мышц голени можно судить о таких качествах атлета, как прыгучесть, выносливость, сила толчка ногами.

### *Основные упражнения для развития мышц ног*

#### *Упражнения для массы и силы мышц бедра*

Это так называемые базовые упражнения, выполняемые в режиме, позволяющем активно включаться избранной группе мышц, при этом в работе участвуют и другие группы мышц, что дает возможность тренироваться с отягощениями, близкими к предельным.

Для разгибателей: 1) приседания со штангой на плечах; 2) приседания со штангой на груди, под пятками брусок высотой 5 см; 3) жим ногами на станке; 4) поочередные выпады со штангой на плечах.

Для сгибателей: 5) «мертвая», или станочная, тяга с выпрямленными ногами, прогнутой и закрепленной спиной.

Для приводящих мышц: 6) приседания со штангой на плечах, ступни широко расставлены; 7) приседания со штангой на груди, ноги на ширине плеч,

ступни носками внутрь.

Упражнения выполняются в 8—4 повторениях, динамично, но чисто, «без отбива», чтобы не травмировать связки коленного сустава и не перенапрягать позвоночник. Для развития «взрывной» силы незаменимы выпрыгивания с весом на плечах.

*Балансировка развития мышц бедра.* Она в основном сводится к корректировке верхней или нижней его части. Диспропорция возникает иногда, если занимающийся увлекается одним видом приседаний. Ликвидация диспропорции возможна с помощью применения широкого спектра упражнений локального воздействия.

Для разгибателей: 8) полуприседы до положения бедра параллельно полу; 9) приседания со штангой, удерживая ее сзади опущенными и выпрямленными руками («сед Гаккеншмидта»).

Для сгибателей: 10) сгибание ног на станке до прямого угла — для нижней части мышцы; 11) полное сгибание с задержкой на 3—5 с в конечном положении — для верхней части мышцы.

При отсутствии станка разгибания и сгибания возможны с гантелями, закрепленными у стоп.

Для приводящих мышц: 12) приседания со штангой «седлом», то есть гриф между ногами, руки удерживают его разнохватом, одна перед телом, другая сзади.

Темп умеренный, стиль упражнений строгий, 8—10 повторений в подходе, вес снарядов несколько снижен.

*Шлифовка формы и выработка рельефа.* Эта задача в целом решается за счет упомянутых упражнений с 10—20 повторениями в подходе. В качестве дополнительных можно выполнять также: 13) выпрямление ног на станке; 14) приседания без отягощения или «сед Гаккеншмидта» с малым весом, колени вперед, и наклон туловища назад, акцентированная работа разгибателей бедра; 15) «пистолет» на одной ноге либо ходьба по лестнице с отягощением на плечах; 16) попеременное сгибание ног, стоя в металлических сандалиях.

Специализированное развитие мышц бедер длится 2—3 месяца. Подбор упражнений: 1—2 базовых, 2—3 формирующих. Число подходов: 10—12 для начинающих, 12—15 для совершенствующихся до 20 для самых опытных. Режим дыхания очень важен. Тяжелые приседания выполняются на вдохе с задержкой дыхания. Использование очень больших весов приводит к сжатию грудной клетки, поэтому после каждого подхода полезно использование «компенсационных» упражнений: лежа спиной поперек узкой скамьи, отведение отягощений назад или разведение гантелей, глубокое дыхание; вес небольшой, повторения в пределах 15—20.

Тренировка мышц голени имеет свои особенности. Постоянно испытывая нагрузку при ходьбе, беге, прыжках, они хорошо адаптированы к ней. Поэтому добиться заметной «сдвига» в их развитии удастся либо с помощью весьма мощных отягощений (250—350 кг) при невысоком (6—4) числе повторений, либо, наоборот, значительно повышая количество повторений по сравнению с традиционным (до 15—30 и более). Амплитуда движения этих мышц невелика, как и у мышц предплечья, поэтому успешная их тренировка предполагает полное использование этой короткой амплитуды.

Упражнения для развития задней поверхности голени: 1) подъемы на носки в положении стоя на бруске, штанга на плечах (в идеале используется специальный станок); 2) то же в положении наклона вперед, руки на опоре, отягощение (партнер) на крестце или закреплено к поясу; 3) поднимание носками груза в станке для жима ногами.

Упражнения для развития передней поверхности голени: 4) поднимание носков, стоя на полу, задержать верхнее положение на 5—7 с; 5) то же с грузом на носках; 6) подтягивание тела (носками) из положения лежа на наклонной доске, аналогичного положению при тренировке брюшного пресса.

Упражнения для развития внешней части голени: 7) сидя, подъемы на носки на бруске, отягощение на коленях; 8) подъемы на носок на одной ноге, стоя на бруске, гантель в одноименной опущенной руке, разноименная — в упоре.

Брусок для подъемов на носки должен быть такой высоты, чтобы пятки в нижнем положении не доставали до пола или едва касались его (подъемы с пола неэффективны); обувь не должна стеснять свободу движений; подъемы на носки (стоя и сидя) следует делать в трех положениях: носки врозь, внутрь, параллельно. Упражнения объединяйте в комбинации и суперсерии, перерывы сводите к минимуму.

Специализированное развитие мышц бедра и голени, как правило, проводится одновременно. Ключ к успеху здесь — использование возможно более широкого спектра упражнений и максимальная вариативность их использования. Вариативность понимается широко: изменение вариантов упражнений, числа подходов и повторений, пауз, отягощений и т. д.

В дни, свободные от основных тренировок, полезно включать в занятия спринтерский и стайерский бег, разные виды прыжков, другие легкоатлетические упражнения. Такая разносторонняя подготовка обеспечит гармоничное развитие ног.

## Глава 4. КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ

*Как бы ты ни был силен, как бы богато ни одарила тебя природа, по всем кругам тренировочного ада ты обречен пройти.*

А. Воробьев

*Основной принцип, которого я придерживался, был принцип качества тренировки. Я подчеркиваю — не количества, а качества.*

Т. Коно

Тренировки в атлетической гимнастике подчиняются общим закономерностям.

Здесь мы приведем минимум необходимых сведений об основах методики.

Сначала определим возрастные границы. Не правда ли, заманчиво было бы сказать — нет границ! Но это не соответствовало бы реальности. Границы есть, хотя и достаточно широкие. Когда же начинать? Оптимальным до недавнего времени считался возраст 15—16 лет. Однако, как было доказано, занятия с отягощениями с 12—13 лет оказались при рациональной методике не только не вредными для здоровья, роста и развития детей, но даже полезными.

Существуют примеры и еще более раннего начала тренировок. В частности, великолепный атлет, автор многих мировых рекордов Ю. Захаревич начал занятия под руководством тренера В. П. Науменкова в 10 лет. Вот так «плавает» нижняя граница.

Верхняя «плавает» еще больше. «Ни один человек не может быть слишком стар для занятий гимнастикой», — утверждал Г. Гаккеншмидт, подразумевая под гимнастикой атлетические тренировки определенной направленности. Под этим утверждением с полным правом могли бы подписаться Поддубный, Шемякин, Заикин, Збышко-Циганевич, Крылов, Лебедев, Засс, Чуфистов, Жеребцов, из атлетов более молодого поколения — Саксонов, Воробьев, Власов. Например, штангист Воробьев и борец Рошин стали олимпийскими чемпионами в возрасте старше 40 лет.

Таким образом, если вы еще не приступили к занятиям, не откладывайте на завтра или на будущую пятилетку. Не опускайте руки, даже если молодость уже позади. Начать заниматься можно и в 45—50 лет. В каком бы возрасте вы ни тренировались, важно, как вы это делаете, какие ставите перед собой цели, какие выберете методы их достижения.

В подростковом возрасте оздоровительная цель атлетизма превалирует безусловно; далее, по мере роста силы, выбирайте на вкус — выступайте в спортивном двоеборье или в гиревом спорте, развивайте силу в силовом троеборье, занимайтесь другими видами спорта (и здесь атлетика вам пригодится), «лепите» себя в соответствии со своим эстетическим идеалом, а когда почувствуете «наступление заката», опять возвращайтесь к оздоровительному направлению. И не думайте, что беспощадное время оставляет вам единственный путь физического совершенствования. Оздоровительных систем великое множество, но универсальной системы быть не может. Лучшей является та, которая нам подходит и приводит к желаемому результату.

*Нагрузка.* Это мера воздействия физического упражнения на организм человека, характеризующаяся объемом и интенсивностью.

В атлетической гимнастике под объемом нагрузки понимается общий тоннаж поднятых за отдельное занятие отягощений. Под интенсивностью нагрузки всегда имеется в виду плотность работы, то есть ее количество за определенный промежуток времени, характеризующий длительность отдельного занятия. Обычно в силовых видах спорта выделяют 9 «зон интенсивности», но для практического использования в самостоятельных тренировках, как правило, достаточно менее дробного деления. Предполагается использовать 3 зоны интенсивности:

1. Малую (30—50% от максимальной).

2. Среднюю (50—75%).

3. Большую (75—100%). Большую иногда дополнительно подразделяют на субмаксимальную (75—90%) и максимальную (90—100%), основываясь на разном воздействии этих отягощений.

Большое количество повторений (15—30 и более раз) применяется:

а) начинающими атлетами, которые хотят избавиться от лишнего жира, уменьшить вес, улучшить фигуру и повысить сопротивляемость мышц;

б) подготовленными атлетами, которые стремятся добиться максимально

рельефной мускулатуры, в этих случаях дозировка может быть высокой (50—100);

в) при невозможности использовать нужные снаряды или инвентарь, но необходимости провести тренировку (отпуск, командировка и пр.);

г) представителями видов спорта, связанных с работой на выносливость, в частности гиревого;

д) при лечении некоторых травм, в частности суставов («закачивание»).

Иногда силовые упражнения выполняются с очень малым отягощением или же, отягощением служит вес собственного тела занимающегося (приседания на одной ноге, подтягивания, отжимания от пола и брусьев). Они прекрасно развивают выносливость, устраняют жир, формируют мышцы.

Среднее количество повторений (6—10) — это наиболее употребительная дозировка в атлетической гимнастике; она направлена на развитие и рост мышечной массы и сопровождается солидным приростом силы и выносливости. «В физиологии есть закон средних нагрузок, согласно которому наибольшая работа может быть выполнена лишь с отягощениями среднего веса. В области труда исследователи давно уже искали такой «энергетический оптимум», при котором с наименьшими энерготратами можно выполнить наибольшую по суммарному объему работу. В соответствии с этим законом и набирались в разных видах спорта десятки поднятых тонн», — писал А. Воробьев.

Малое количество повторений (4—5 на субмаксимальных, 1—3 на максимальных весах) используется для интенсивного развития мускулатуры, увеличения веса, а главное — для форсированного роста физической силы. Эта дозировка нагрузки предназначена для хорошо подготовленных спортсменов-штангистов, а также занимающихся другими видами силовой подготовки или другими видами спорта, которые требуют развития максимальной силы. В оздоровительных тренировках эти нагрузки используются в исключительных случаях.

*Подход.* Запланированное количество повторений одного упражнения, выполняемое без отдыха, называется серией или подходом. Как правило, оптимальное воздействие на мышечную группу обеспечивается выполнением нескольких серий одного упражнения: а) с одним и тем же числом повторений и постоянным весом; б) с увеличением веса и уменьшением количества повторений; в) с увеличением количества повторений и уменьшением веса; г) с постоянным весом, повторения «до отказа».

По мере роста тренированности атлета меняется и количество серий: а) у начинающих количество серий колеблется между 1 и 3; б) у более подготовленных — 3—5; в) при так называемой специализации, при которой предпочтение отдается развитию определенных мышечных групп, используется и большее количество серий — 6—10. Это количество можно рекомендовать только хорошо подготовленным лицам.

Использование одной серии какого-либо упражнения (или упражнений) рекомендуется: а) в тренировке начинающих; б) при недостатке времени и необходимости хотя бы «пробежаться» по всем группам мышц; в) при специализации, когда основное количество серий «поглощают» акцентировано нагружаемые мышечные группы; для поддержки остальных используется ограниченное число серий (2—3, минимум 1).

Суперсерия и последовательная суперсерия (синонимы «суперсет» и «последовательный суперсет»). С этими понятиями нам придется часто сталкиваться. Назначение — повышение эффекта воздействия на мышцы. Это уже достаточно интенсивный способ тренировки, прибегать к нему следует, будучи достаточно подготовленным и исчерпав иные возможности для развития мышц. Речь идет о соединении двух различных упражнений, воздействующих на одну и ту же мышечную группу. Пример: подъем штанги бицепсами + подъем гантелей бицепсами с поворотом предплечья; жим штанги лежа + разведение гантелей лежа на спине и т. д. Если между упражнениями делается перерыв, это суперсет, без перерыва — последовательный суперсет. Еще раз подчеркнем особую трудность данного эффективного способа. Еще более трудно объединить 3 или более упражнений, что получило название трисетов (трисетов) или мультисерий (мультисетов). При отборе упражнений, определении их последовательности и дозировке следует быть весьма осторожным — возможна перетренировка. По этим же соображениям тренировка с использованием суперсетов в одном занятии применима для ограниченного количества мышц.

*Комбинация и последовательная комбинация.* Иногда в зарубежной специальной литературе понятия суперсета и последовательного суперсета, а также комбинации и последовательной комбинации, о которых речь пойдет ниже, определяются лишь как суперсет. Разграничение, однако, необходимо, поскольку имеется фактическая разница между нагрузкой на бицепс-бицепс и бицепс-трицепс. Во втором случае речь идет о выполнении подряд отличающихся друг от друга упражнений, воздействующих на различные мышцы (чаще всего антагонисты), так что логически следует говорить именно о комбинации (принцип же остается без изменений). Пример: подъем штанги бицепсами + разгибание рук с отягощением из-за головы с поднятыми локтями (французский жим); жим лежа + тяга в наклоне. Комбинация — с перерывом, последующая комбинация — без перерыва. Различными вариациями могут быть получены так называемые умноженные комбинации (суперсет А + суперсет Б) или смешанные комбинации (трисет В + серия Г) и т. д. Хотя данный способ мягче предыдущего, использовать его следует осторожно, чтобы не перетренироваться.

*Темп.* Темп является важным параметром тренировки и характеризует скорость выполнения повторений в подходах.

Максимальный темп используется при упражнениях без отягощений или с малым отягощением при стремлении согнать вес. Максимальный темп применяется также при использовании средних и больших весов, если цель — развитие скоростной или «взрывной» силы, необходимой в жизни и во многих видах спорта: спортивном двоеборье, метании, боксе и пр.

Средний темп и ритмичное выполнение упражнений считаются оптимальными в оздоровительных тренировках. Этот темп считают также наилучшим для всестороннего развития и проработки мышц, а также наиболее благоприятным для воздействия на внутренние органы.

Медленный темп используется а) при воздействии на поврежденную мышцу или сустав; б) для достижения рельефа; в) при использовании отягощения, не позволяющего упражняться в быстром или среднем темпе; г) если положение тела исключает иной темп из-за опасности травм; д) для максимального

вовлечения в работу мускулатуры, так как медленный темп исключает момент инерции.

Большой эффект дает комбинирование разных темпов тренировки.

*Дыхание.* При выполнении упражнения вдох, как правило, приходится на движения, при которых тело выпрямляется, отклоняется назад, руки отводятся назад и вверх, грудная клетка расширяется. Соответственно выдох сопровождается противоположные движения. Возможны и исключения, если характер упражнения диктует иной ритм дыхания. Правильное дыхание увеличивает подвижность грудной клетки, жизненную емкость легких, оптимизирует работу организма.

Надо сказать, что при силовых тренировках достаточно часто приходится работать «на закрытом дыхании» (при соответствующей подготовке это является нормальным режимом работы). По мнению же олимпийского чемпиона доктора медицинских наук А. Н. Воробьева, дыхание в организме регулируется произвольно. Нет необходимости специально обращать внимание на фазы вдоха и выдоха. Организм сам приспособится к работе.

Гипервентиляция особо противопоказана перед значительными мышечными напряжениями. Например, гипервентиляция перед подъемом штанги зачастую приводит к потере сознания.

Перерывы между сериями. Время между сериями (подходами) определяют по-разному: по восстановлению дыхания, пульса, по времени, по самочувствию. Последний способ можно считать достаточно надежным: организм сам подскажет, когда можно приступать к следующему подходу. В среднем перерыв при тренировке сериями равен 1—3 мин и 20—40 с при использовании суперсерий или комбинаций, практически без перерыва при последовательных сериях или комбинациях. Упражнения локального воздействия (трицепс, бицепс, голень) требуют более короткого отдыха, чем упражнения более широкого спектра действия или общего воздействия (жим лежа, приседания, взятие на грудь и пр.). При работе для увеличения массы мышц или на развитие абсолютной силы перерывы больше, чем при работе для достижения рельефа, сгонки веса или на выносливость.

Перерывы между тренировками. Многие начинающие атлеты, горя усердием, энтузиазмом и пылким желанием превратить себя в чудо-богатырей, а тела свои в эталон мощи и гармонии — и все это в самый короткий срок, — кидаются очертя голову в тренировки, для которых не хватает ни часов в сутках, ни дней в неделе. Результат столь буйного натиска, как правило, один: резкое падение энтузиазма и стойкое отвращение к занятиям. В атлетизме метод «штурма и натиска» почти никогда не приносит плодов. На практике это означает, что атлетам, особенно начинающим, следует тренироваться, строго учитывая свое физическое и психическое состояние и рационально наращивая и распределяя нагрузку.

Расслабление мышц. Мышцы обычно отвечают на нагрузку кратковременным увеличением объема и затвердением, что, как правило, проходит в течение нескольких минут. Фаза напряжения сменяется фазой расслабления. При нарушении их нормальной последовательности возможны затвердение, скованность, перетренировка мышц, в предельных случаях — травмы. Поэтому совершенно необходимо, чтобы количеству и качеству силовой нагрузки



соответствовало количество и качество отдыха, расслабления. Практически это достигается: а) упражнениями на расслабление и растягивание; б) коротким массажем или самомассажем; в) пассивным отдыхом. Все это относится к перерывам между упражнениями. Те же проблемы решаются введением в тренировочный процесс так называемых разгрузочных недель (снижение объема и интенсивности упражнений на 30—50%) или «недель отдыха» (переключение на занятия другими видами спорта).

Разминка. «Если мало времени, лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки» — так лапидарно, но точно можно сформулировать принцип необходимости разминки. Различают вводную, или общую, разминку, готовящую к работе весь организм перед тренировкой, и локальную разминку в ходе тренировки, направленную на проработку тех мышечных групп, для которых предназначено данное упражнение. Локальная разминка чаще всего сводится к выполнению тренировочного упражнения с небольшим отягощением.

Общая разминка. Чем старше возраст и ниже тренированность, тем более тщательной должна быть разминка — такого правила следует точно придерживаться. Основные упражнения: быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег (1,5—2 мин). Выполняется обычно в теплой одежде для хорошего разогрева всего организма. Далее следует 10—12 гимнастических упражнений, способствующих проработке суставов. В серии 20—30 повторений. Чередовать с упражнениями на расслабление. Общая разминка должна разогреть, вызвать ощущение готовности к занятию, но не утомить.

Специальная разминка. Посвящена подготовке к очередному виду упражнений. Выполняются движения, по структуре сходные с тренировочным или соревновательным упражнением или имитирующим его с меньшей нагрузкой. Одновременно необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений.

Итак, подготовительная часть тренировки включает упражнения без отягощений, применяемые на утренней зарядке: ускоренную ходьбу, различные движения с широкой амплитудой руками и туловищем во время ходьбы, легкую пробежку, упражнения для различных групп мышц. До 6 упражнений, время — до 7 мин.

Основная часть состоит из запланированных атлетических упражнений, которые выполняются в определенной последовательности и направлены на решение конкретных тренировочных задач: развитие отдельных физических и волевых качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, подвижность в суставах, умение преодолевать боязнь предельного и запредельного веса, умение терпеть в работе «до отказа» и т. д.).

Вид упражнений и снарядов, количество упражнений, подходов, повторений, вес отягощений, время занятий определяются задачами тренировки.

В конце занятия полезно выполнить несколько упражнений на расслабление и растягивание. Очень полезно поплавать в бассейне или открытом водоеме или слегка побегать в парке, лесу.

В заключительной части выполняют упражнения преимущественно без отягощений (до 5 упражнений), время — 4—6 мин.

*Планирование тренировки.* «Посмотрите, как тренируются чемпионы, —

писал Томми Коно. — Они выделяются среди других целенаправленностью своих тренировок. Чемпион ясно видит свою задачу. У чемпиона есть цель, и отработка каждого движения в его мельчайших деталях — это ступенька к достижению общей цели». Мы не призываем копировать тренировки чемпионов — это и невозможно, и бессмысленно, но точная постановка цели в тренировках весьма важна. Бывают достаточно опытные атлеты, которые «проворачивают» в тренировочном занятии подчас значительные нагрузки и при этом не представляют четко, что и для чего они делают.

Прежде всего следует определиться, к каким целям вы стремитесь. Цели могут быть стратегическими, общими и тактическими, частными, причем одни не должны противоречить другим. Ну а цели «потянут» за собой и пути их достижения — более или менее длинные, более или менее трудные.

Итак, программа тренировки — это четкая постановка целей (приоритетных и вспомогательных), разработка системы средств и методов их достижения, соотнесенных с реальным масштабом времени, ну и, конечно, учет своих индивидуальных особенностей и возможностей — физических, психических, интеллектуальных. Все просто, и все непросто.

Выбор и количество упражнений. Подбор упражнений и их количество, особенно в первые год-два, должны быть подчинены принципам всестороннего развития. В разного рода движениях и действиях обычно принимает участие несколько мышечных массивов, а потому нельзя достичь выдающихся результатов в развитии какой-либо мышечной группы или в какой-либо силовой дисциплине без участия и включения в работу остальных мускулов. Так называемую специализацию (акцентированное воздействие на отдельные группы мышц) вводят в тренировку минимально через год после начала систематических занятий.

При невозможности полноценно проработать все мышечные группы в дневном цикле их следует проработать на следующей тренировке; минимально упражнения для каждого мышечного массива надо выполнять дважды в неделю.

Весьма важной мышечной группой, о которой нельзя забывать, если вы хотите сохранить здоровье (удержание внутренних органов), а также по соображениям эстетического порядка (устранение жировых отложений) и, наконец, в целях профилактики (предотвращение травм при упражнениях с тяжестями) являются мышцы живота. Вот так одна мышечная группа узлом связала все направления атлетизма! Необходимо ежедневно выполнять упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц живота. Занятия новичков должны содержать в недельном цикле приблизительно следующее количество упражнений для всех мышечных групп: 1. Шея — 1-2. Плечи — 1—2. 3. Спина — 2. 4. Грудь — 2. 5. Бицепс — 1—2. 6. Трицепс — 1—2. 7. Предплечье — 1-8. Прямая и косые мышцы живота — 2. 9. Бедрa — 1—2. 10. Икры — 1. Итого 13—17 упражнений.

Последовательность выполнения упражнений. При составлении тренировочных циклов важную роль играет правильная последовательность упражнений. Здесь следует учитывать следующие моменты:

1. Начинающие, которые, как правило, должны включать в работу все основные группы мышц, соблюдают следующий порядок: упражнения выполняются сверху вниз, в порядке расположения мышечных массивов. Здесь

необходимо обращать внимание лишь на чередование упражнений для антагонистов, то есть упражнения для трицепса должны сменяться упражнениями для бицепса, мышцы спины надо упражнять непосредственно после мышц груди и т. д. Некоторые специалисты указывают, что на первое место и в такой паре следует ставить мышцу-разгибатель (или мышечную группу разгибателей), на второе — сгибатель.

2. Отстающую мышечную группу следует тренировать в первую очередь.

3. При избирательном воздействии на определенную мышечную группу можно пользоваться сериями, комбинациями, суперсериями.

4. После упражнений, которые могут вызвать бедренный лордоз (чрезмерное прогибание позвоночника в области поясницы), рекомендуются упражнения на растягивание спины (висы на перекладине или отжимание на брусьях с отягощением).

5. После тяжелых упражнений широкого спектра действия (приседания, выпрыгивания из приседа) следует выполнять упражнения с небольшим отягощением для регуляции дыхания, причем время отдыха между подходами увеличивается.

При специализации тренировка делится на 2 части: I часть — собственно специализация — состоит из целенаправленно подобранных упражнений, акцентировано воздействующих на определенную мышечную группу, которой в течение какого-то времени (1—3 месяца) уделяется повышенное внимание; II часть включает 6—7 упражнений, задача которых — обеспечить работу остальных мышечных групп с целью поддержания их на определенном уровне. Эти упражнения выполняются в 2—3 сериях. При 3 занятиях в неделю специализация выполняется в начале тренировки, при 4 — специализации посвящаются 2 занятия, поддерживающему комплексу тоже 2.

*Продолжительность тренировки.* Определяется индивидуальными возможностями атлетов. Начинающие тренируются обычно 60—80 мин, подготовленные — 90—120 мин, очень опытные — 120—150 мин. Тренировки в течение 150—180 мин — исключительный случай, их используют великолепно подготовленные атлеты. Продолжительность одного занятия обычно обратно пропорциональна количеству тренировок в неделю.

*Распределение занятий в недельном цикле.* В зависимости от количества тренировок в недельном цикле занимающиеся подразделяются на группы:

1. Группу занимающуюся 2—3 раза в неделю. 2 — минимальная норма, с помощью которой еще возможно не только поддержание формы, но и некоторый прогресс. Занятия распределяются относительно равномерно. Например: понедельник и четверг или вторник и пятница. 3 — норма для начинающих, занятия планируются так, чтобы день отдыха следовал за днем тренировки, а в конце цикла — 2 дня отдыха. Практически тренировочные дни: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. Подобным расписанием пользуются и подготовленные атлеты, но они занимаются более продолжительное время.

2. 4 тренировки в неделю считаются оптимальным количеством. К этому режиму обычно переходят через 5—7 месяцев после начала занятий. Подготовленные атлеты также в основном пользуются такой схемой. Распределение: понедельник и вторник, четверг и пятница.

3. 5—6 занятий в неделю используют подготовленные атлеты. Тренировки разные по содержанию.

*Время занятий.* Исследования показали, что в течение суток работоспособность человека, в том числе способность к преодолению внешнего сопротивления, изменяется и зависит от различных физиологических и биохимических процессов, происходящих в организме. При этом колебания мышечной активности носят не хаотический характер, а происходят в определенном ритме, когда одно состояние организма периодически сменяется другим. В настоящее время известно около 300 функций организма, которые колеблются в суточном ритме.

В «активной» части суток периоды повышения мышечной работоспособности соответствуют двум интервалам времени: 11—13 и 18—20 ч. Эти периоды и являются оптимальными для проведения тренировочных занятий. По мере возможности занятия следует приближать к этим отрезкам времени.

*Месячные тренировочные циклы.* Обычно комплексы упражнений рассчитаны на использование в течение 2—3 месяцев. Выполнение их свыше 3 месяцев ведет к монотонности, адаптации к привычной нагрузке, прекращению или уменьшению роста результатов. Напротив, продолжительность менее 1 месяца не дает организму возможности усвоить, «переварить» нагрузку и дать на нее адекватную реакцию. Разумеется, исключения возможны. Начинающие могут менять комплексы чаще с целью освоить возможно большее число упражнений; более подготовленные в принципе могут использовать комплекс столько времени, сколько он дает результаты. Опытные атлеты зачастую меняют комплексы не целиком, а путем включения отдельных упражнений или их совокупностей взамен аналогичных. Практически каждый атлет строит свою тренировку индивидуально, соотносясь со своими целями и возможностями.

Следя за результатами в силе и развитии мышц, за самочувствием, наличием желания тренироваться и повышать нагрузки, ведя постоянный самоконтроль, вы сможете понять, был ли избранный вами метод правильным, не пора ли сменить отдельные упражнения, комплексы, нагрузку или систему в целом.

*Годичный план тренировок.* На основе материала, содержащегося в данной главе, несложно составить подходящий индивидуальный план. В качестве примера предлагаем образец плана, включающего 9 основных комплексов; комплексы сведены в 5 частей.

Первые 3 комплекса можно составить так, чтобы использовать гантели, гири, эспандеры, далее необходимо использование штанги. Подчеркнем, что предложенные схемы никаким образом не должны сковывать вашей инициативы.

#### *Годичный план тренировок для начинающих*

### **I. Вводный период.**

Длительность: 3 недели.

Цель: включение организма в работу.

Методы и содержание: общеразвивающие упражнения, использование веса собственного тела. В этот период возможно закрепощение мышц и «мышечная лихорадка», которые необходимо преодолеть. В результате систематической

нагрузки и здорового образа жизни проявляются первые успехи.

Распределение: первый комплекс — в первую неделю 2 тренировки, во вторую и третью — 3. Подходов в первую неделю 1, вторую — 2, третью — 3.

## **II. Подготовительный период.**

Длительность 2 месяца.

Цель: подготовка организма к повышенной нагрузке последующего периода.

Методы и содержание: упражнения с гантелями, гириями, эспандером. Важно укрепить мышцы, суставы, сухожилия расширить функциональные возможности организма, приобрести силу и выносливость.

Распределение: в первый месяц используется второй комплекс, во второй месяц — третий. До 3 серий на каждую группу мышц примерно при 8—10 повторениях в подходе. По окончании цикла — неделя отдыха.

## **III. Основной период А.**

Длительность: 4 месяца.

Цель: приобретение активной мышечной массы, увеличение веса. Прирост физической силы.

Методы и содержание: упражнения со значительным отягощением, сниженным числом повторений. Концентрация усилий на основных упражнениях широкого спектра действия.

Распределение: в первые два месяца используется четвертый комплекс, в последующие два — пятый, аналогичного содержания, с более сложными вариантами упражнений. В основном — 3 серии на группу, только некоторые главные упражнения (жим, жим лежа, приседания) выполнять в пяти сериях. После 7 недель — одна разгрузочная.

## **IV. Основной период Б.**

Длительность: 3 месяца.

Цель: акцентированное развитие силы, избирательное развитие мускулатуры

Методы и содержание: дальнейшая интенсификация тренировки за счет разделения ее на разные комплексы. Один направлен на развитие мышц плечевого пояса, груди, спины и рук, другой — мышц живота, боковых мышц туловища и ног.

Распределение: количество тренировок в недельном цикле равно четырем, количество серий — 4—6. Комплексы чередуются. По окончании цикла — неделя активного отдыха.

## **V. Заключительный период.**

Длительность: определяется в зависимости от темпов достижения ваших целей.

Цель: выработать рельеф мышц, закрепить достигнутый уровень силы, повысить выносливость.

Методы и содержание: упражнения с уменьшенным отягощением, значительно повышается число повторений. Спектр упражнений значительно расширяется; каждая мышечная группа прорабатывается под разными углами и в разных режимах. Перерывы между сериями сократить до минимума.

Распределение: первый месяц выполнять восьмой комплекс, 3

последующие недели — девятый. Количество серий в восьмом — 4, в девятом — 3. Повторений в подходе 15—20 и более. После окончания цикла — 1—2 недели отдыха, потом можно снова приступить к тренировкам на новом уровне, например по системе специализации.

Когда год тренировок останется позади, необходимо отдохнуть 1—2 недели в полном смысле слова, но ни в коем случае не забывая о физическом движении, хотя бы в виде утренней зарядки, прогулок, плавания, подвижных игр и т. д. Ваше тело не должно облениться. Вас ждут еще более напряженные тренировки.

А теперь познакомьтесь с планами тренировок более опытных атлетов, которые уже участвуют в довольно ответственных соревнованиях (материал заимствован из чехословацких источников, в частности журнала «Тренер» (ЧССР)<sup>4</sup>.

*Подготовительный период I (общая подготовка).*

Длительность: 14—16 недель.

**Содержание:** начинается в период окончания соревнований, когда у атлетов спадает психическое напряжение. Этот промежуток времени очень удобен для применения постоянных и регулярных тренировочных нагрузок с целью увеличить или уменьшить вес тела, подтянуть и доработать отстающие мышечные группы.

При правильном регулировании тренировочных нагрузок, режима и др. особенно диеты в этот период можно достичь хороших результатов.

Общее число тренировочных дней в недельном цикле — 4. Могут быть и трехдневные, и пятидневные циклы. Исходя из принципов постепенного включения суперсерий, повышения тренировочных отягощений и снижения числа повторений, отдых между подходами 2—3 мин, но не менее 1 мин.

Другие параметры тренировки меняются в зависимости от индивидуальных планов.

*Главный период I (специальная подготовка А).*

Длительность: 6—8 недель.

**Содержание:** органическое продолжение предшествующей подготовки, частичная реализация задач первого этапа. Таким образом, это период качественно отличной тренировки, очень интенсивной и требующей от атлета значительных физических и нервных затрат.

Количество тренировочных дней, если это необходимо, можно повысить до 6 в неделю. Можно и иначе: использовать комбинацию дней тренировки и отдыха по схеме 2—1—2—1 или 3—1—3—1, причем заранее наметить свободные дни (если вы не зависите от режима работы спортзалов).

В комбинациях, суперсериях и сериях вспомогательных упражнений снижайте вес отягощений, увеличивайте число повторений и сокращайте отдых между подходами в некоторых случаях до 20—25 с. Это обычно ведет к

---

<sup>4</sup> Годичный план тренировок составлен в соответствии с календарем соревнований чехословацких атлетов; это следует учесть желающим воспользоваться предложенным планом.

интенсификации тренировочного процесса, то есть позволяет прорабатывать относительно большее число мышечных групп в единицу времени.

На этом этапе следует особенно тщательно следить за режимом. Необходимо соблюдать рационально составленную диету. Особое внимание следует уделять наличию в пище витаминов и минеральных солей.

*Переходный период (поддерживающая тренировка).*

Длительность: 4 недели.

Содержание: цель — удержать достигнутые рубежи, произвести коррекцию некоторых недоработанных групп. Интенсивность одной тренировки примерно на уровне предшествующего этапа (специальная подготовка А), но дней отдыха больше. Можно переставлять упражнения и их блоки, пробовать новые комбинации. Диета та же. Отрабатывать обязательную и произвольную соревновательные программы.

*Подготовительный период II (дополнительная подготовка).*

Длительность: 4—6 недель.

Содержание: удержание достигнутых результатов. Помимо упражнений с отягощениями широко используются занятия другими видами спорта. Плавание, гребля, волейбол, велосипед, прогулки в лесу, свежий воздух и солнце много дадут атлету. Питание должно быть качественным. Создается база для дальнейшей тренировки.

В этот период специальные тренировки проводятся не чаще 3—4 раз в неделю. Интенсивность и продолжительность их невелики, следует словно бы пролетать их, включая в работу каждую мышечную группу. Не переусердствуйте! Этот период подготовки предназначен для восстановления сил и сохранения достигнутого рельефа, чему в наилучшей мере способствуют переключения на другие виды деятельности, солнце, воздух, вода и другие природные факторы.

*Главный период II (специальная подготовка Б).*

Продолжительность: 12—14 недель.

Содержание: в этот период создаются хорошие условия для улучшения формы, достигнутой ранее. В это время следует постепенно перейти на твердый тренировочный режим (подготовку к соревнованиям). Первые 2 недели посвящаются переключению. Каждая мышечная группа прорабатывается дважды в неделю. Использование усложненных методов не обязательно, интенсивность тренировки — средняя. Далее следует переходить к работе, по содержанию сходной со специальной подготовкой А. Восстанавливаются снизившиеся в предшествующий период силовые показатели и объемы мышц.

Импровизация в тренировочном процессе занимает свое место, но только до определенного предела. Догм в атлетизме нет, каждый атлет отличается индивидуальными особенностями. Нужно знать свои возможности, вовремя заметить свои сильные и слабые места. Предпосылки успеха — последовательность, терпение, вера в избранную систему.

А. Н. Воробьев писал: «Составление тренировочных программ — дело творческое, тонкое. Число, темп, назначение упражнения, количество подходов и повторений, продолжительность занятий, объем и интенсивность нагрузки... Уже из одних этих компонентов можно составить несколько сотен вариантов тренировочных программ. А какая самая лучшая?» Для того чтобы составить

наилучшую программу тренировки, и необходимо знание некоторых закономерностей, о чем мы и поговорим ниже.

Далее несколько **принципов построения тренировочного процесса**, имеющих важное значение практически для любого спортивного занятия.

**Принцип адекватности.** Часто бывает, что спортсмен вырабатывает нужное качество (скажем, силу), но мало заботится об оттенках, которые это качество имеет. Так, самое важное в тренировке штангиста — это не то, что он поднимает штангу, а ее вес. Поскольку на соревнованиях вес штанги будет весьма большим, то и на тренировке атлет должен поднимать большой вес.

Не приведет ли принцип адекватности к унификации тренировочных планов? Нисколько. Ведь общепринятые правила грамматики и пунктуации не приводят писателей к унифицированным темам и унифицированному языку.

Привести тренировочные нагрузки в соответствие с принципом адекватности — это еще не все. С течением времени ответные реакции организма (именно в результате процесса адаптации) затухают. Освоив нагрузку, привыкнув к ней, организм спортсмена словно теряет стимул к дальнейшему совершенствованию. Наступает застой. Атлет все делает правильно, а результаты не растут. Бороться с этим явлением поможет умело применяемый принцип вариативности.

**Принцип вариативности.** Однообразные тренировки — это тормоз прогресса. Организм относительно быстро привыкает к таким тренировкам и отвечает на них снижением реакции. Вот почему примерно раз в 2 недели хорошо тренированные атлеты должны применять нагрузки с очень большими объемами и с интенсивностью 100—110% от среднемесячной. В эти тренировки следует поднимать и максимальные веса (не более 5—6 раз). Один раз в 10 дней целесообразно применять изометрические упражнения с максимальным напряжением мышц, а также выполнять уступающую работу с весом, который на 20—40% выше предела в соответствующем упражнении.

Оперирование разными объемами — необходимое условие успеха, но следует и разнообразить упражнения по форме. Умение добиваться поставленной цели с помощью разных средств — так можно определить суть принципа вариативности.

Оперируя различными сочетаниями нагрузок, применяемыми средствами и методами, удается избежать моральной усталости и довольно точно направлять развитие спортивной формы. Кроме того, ценность вариативности заключается в том, что для организма создаются экстремальные условия, к которым он не может быстро приспособиться. А это значит, что, если нет адаптации к нагрузке, в организме происходят резкие функциональные сдвиги, обеспечивающие развитие необходимых двигательных качеств. Иными словами, есть еще поистине неисчерпаемые возможности повышения культуры тренировок.

**Принцип оптимальности.** В тех видах спорта, которые связаны с развитием выносливости, интенсивная кратковременная работа не может, как правило, благотворно влиять на развитие данного двигательного качества. В такой же мере отрицательно влияет на рост силы мышц длительная работа умеренной интенсивности. Короче говоря, определяя средства, подходящие для достижения цели, очень важно максимально точно дозировать объем, интенсивность и другие



параметры работы: количество упражнений, их последовательность, время отдыха...

Исходя из принципов оптимальности и адекватности, следует весьма осторожно подходить к стремлению спортсмена выполнять в подготовительном периоде очень большие объемы тренировочной нагрузки, имея в то же время относительно низкие результаты. Это означает, что характер тренировочной нагрузки не соответствует развитию нужных двигательных качеств. Результаты повышаются более значительно, когда тренировочная нагрузка приближается к соревновательной.

**Принцип обратной связи.** План — это своеобразная дорога, которая, будучи однажды выбрана, в дальнейшем сама определяет направление, создает условия для быстрейшего движения к цели, обеспечивает его экономичность и комфорт. Поэтому план, безусловно, необходим. Без него тренировка неотвратно превращается в случайный набор упражнений и соревнований, изменчивый и хаотичный.

Спортсмены к успеху в соревнованиях зачастую «ездят» так: выезжая на дорогу (план), намертво «закрепляют руль и жмут на газ». Основное — это ехать точно по графику. Очутившись в «кювете», многие потом долго удивляются, почему, имея наисовременнейшую машину и великолепнейшую дорогу, они так плачевно закончили путешествие.

Вывод ясен. Тренировочный план, как бы подробно и детально он ни был расписан, никогда не может быть абсолютно точным. Различные возмущающие влияния неизбежно вторгаются в ясность идеальных расчетов и построений. К тому же человек — система вероятностная. Поэтому фактическая реакция на нагрузку, как правило, будет отличаться от расчетной. В этих условиях невозмутимо выполнять предписания тренировочного плана и не «дотрагиваться до руля» — значит рисковать «угодить в кювет». Зная о том, что одинаковая реакция организма невозможна (даже если применяется одинаковая нагрузка при одинаковом уровне тренированности и мастерства), тренеры и спортсмены должны подходить к вопросам построения тренировочного процесса творчески, рассматривая те или иные рекомендации как относительные.

Что же делать? Постоянно осуществлять контроль, осуществлять обратную связь: нагрузка — срочное определение результатов — коррекция — снова нагрузка. Это цикл, который затем повторится много раз.

Выбирая вид силовой подготовки, выбирайте и средства ОФП — сообразно своим целям, задачам, возможностям.

Ну и в заключение несколько советов (или, точнее, пожеланий) по одному очень важному поводу.

«Не ждите, пока желание тренироваться снизойдет на вас само собой. Сами создавайте его.

Рассматривайте свое неважное самочувствие (если только это не болезнь), плохую погоду, приглашение на праздничный банкет как барьеры, которые нужно преодолеть, чтобы достичь успеха. Есть слово «надо», и нет слова «не хочу».

Воля — твердая рука. Ее необходимо воспитывать, укреплять и развивать так же, как силу. Ей нужно уделять не меньше времени, чем технике и тактической подготовке.

Мне кажется, постоянное повышение нагрузок — это не просто закон спорта. Это закон жизни».

Это слова А. Н. Воробьева.

А вот говорит Ю. П. Власов: «Борьба есть конструкция жизни. Ее целям должна соответствовать организация воли и нервная выносливость. Нервная система человека не есть нечто неподвижное от природы. Она поддается изменению и тренируется. Умение вести борьбу предполагает прежде всего иное отношение к себе».

Как видим, в этом вопросе оба великих атлета полностью единодушны.

## Глава 5. ОТ ТЕОРИИ — К ПРАКТИКЕ

*Упражнение мышц — это усовершенствование человека.*

Э. Г. Дюбуа-Реймон, немецкий физиолог

В этой главе будут рассмотрены разные варианты оздоровительных и силовых тренировок общего характера. Самым начальным этапам тренировки здесь уделяется сравнительно мало внимания (они достаточно полно освещены в соответствующей литературе). Кроме того, по моему мнению, в наше время к атлетическим тренировкам человек приходит уже после знакомства с одним или несколькими видами спорта. Поэтому последующие этапы тренировок приведены более подробно, с учетом разных направлений, определяемых целями и возможностями занимающихся.

Напомним, что основные цели атлетической тренировки — сила, здоровье и красота. Правильное использование физических упражнений улучшает деятельность центральной и периферической нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизирует обмен веществ, укрепляет опорно-двигательный аппарат и т. д.

Преимущества атлетических упражнений в том, что они оказывают целенаправленное воздействие на мышцы, позволяют тонко дозировать нагрузку, дают возможность включать в согласованную работу большую часть мышц тела, одновременно или локально нагружать мелкие группы мышц. Следует также отметить доступность атлетизма и сравнительно быстрое достижение поставленных целей. Эффект от занятий новички начинают ощущать через 4—5 недель после их начала.

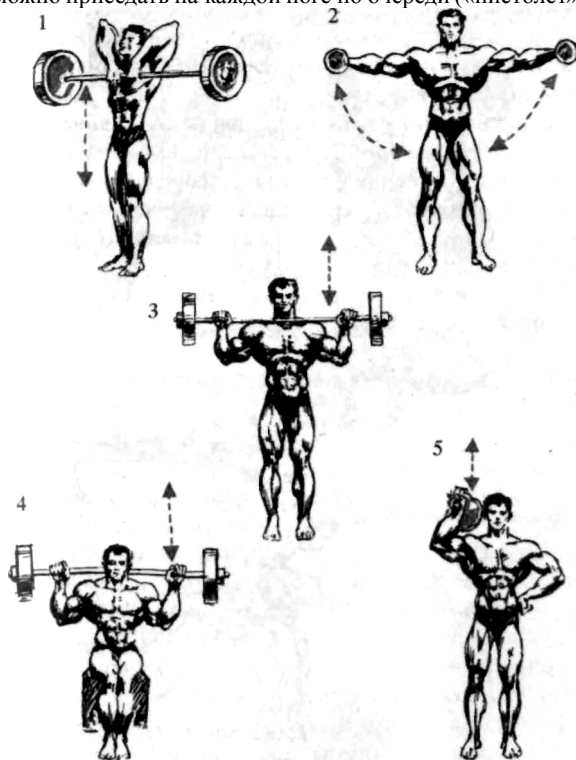
Помните! Сначала следует использовать небольшие отягощения, увеличивая их вес постепенно. При интенсивных тренировках необходим систематический врачебный контроль. Атлетические тренировки обязательно чередуйте с физическими упражнениями циклического характера: ходьбой, бегом, плаванием. Тренируйтесь регулярно. Даже кратковременные, но регулярные занятия могут дать отличные результаты. Конечно, большие успехи требуют больших усилий. Общая нагрузка на организм возрастает последовательно.

Упражнения без снарядов

Это упражнения достаточно простые и доступные, но на первых этапах атлетического совершенствования достаточно эффективные. Дозировка условная и может изменяться в ту или другую сторону

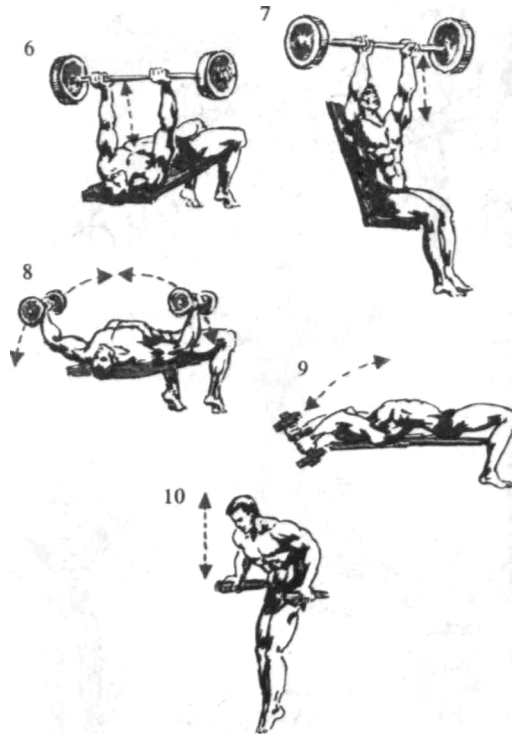
1. Дыхательное упражнение. Из основной стойки поднять руки через стороны вверх. Стать на носки, вытянуть все тело — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Дыхание глубокое. 2 подхода по 10 раз (2X10).

2. Для мышц ног. Приседания 2X30. Для тех, кому нагрузка покажется недостаточной, можно присесть на каждой ноге по очереди («пистолет») 2X10.



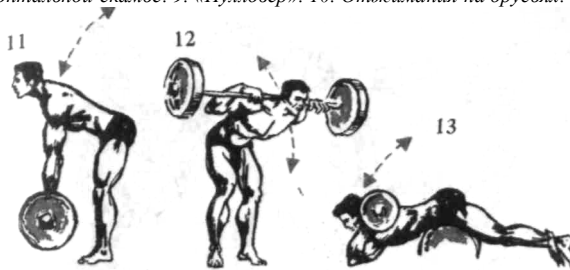
*Упражнения для дельтовидной мышцы*

*1. Тяга штанги к подбородку. 2. Разведение гантелей в стороны. 3. Жим штанги стоя. 4. Жим штанги из-за головы сидя. 5. Жим гири от плеча (попеременно).*



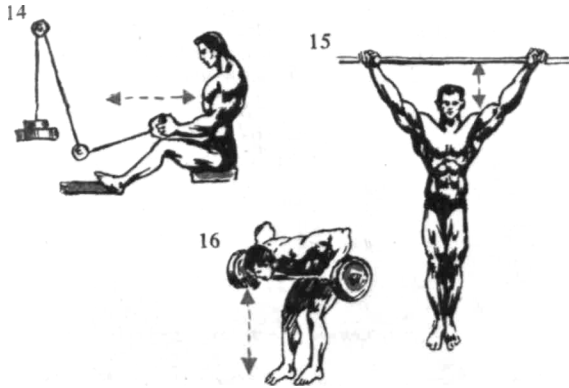
*Упражнения для мышц груди*

6. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье.  
 7. Жим штанги, лежа на наклонной скамье. 8. Разведение гантелей, лежа на горизонтальной скамье. 9. «Пулlover». 10. Отжимания на брусьях.



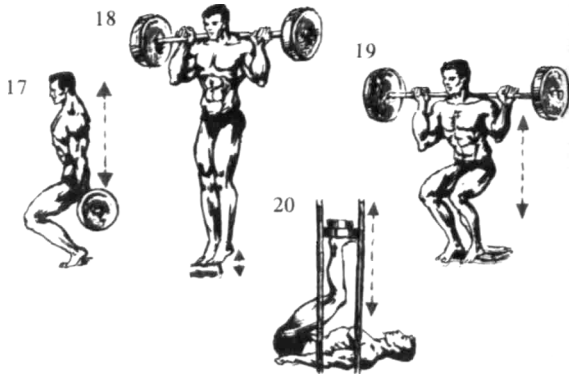
*Упражнения для мышц спины*

11. Становая тяга с выпрямленными ногами. 12. Наклоны со штангой на плечах. 13. Подъем туловища, лежа на животе на коне.



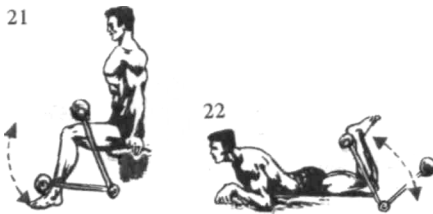
*Упражнения для широчайшей мышцы спины*

14. Тяга к животу на низком блоке сидя. 15. Подтягивания на перекладине широким хватом. 16. Тяга штанги в наклоне.



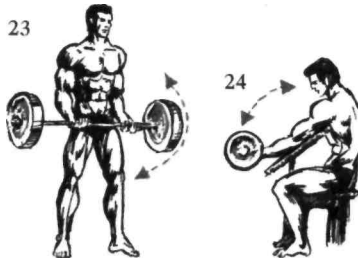
*Упражнения для мышц ног*

17. «Приседание Гаккенисмидта». 18. Подъем на носки со штангой на плечах. 19. Приседания со штангой на плечах. 20. Жим ногами.



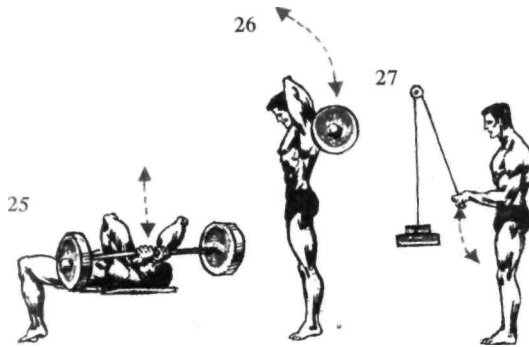
*Упражнения для мышц бедер*

21. Выпрямление ног на специальном устройстве сидя. 22. Сгибание ног на специальном устройстве лежа.



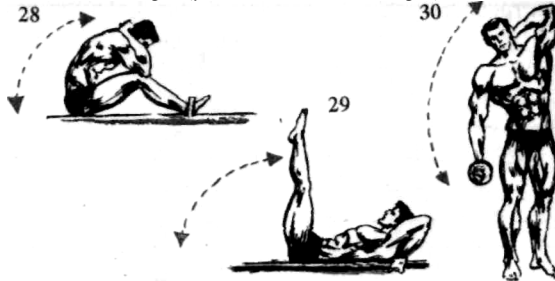
*Упражнения для бицепсов*

23. Сгибание рук со штангой стоя. 24. Сгибание рук на изолирующей скамье сидя.



*Упражнения для трицепсов*

25. Французский жим лежа. 26. Французский жим стоя. 27. Трицепсовый жим на блоке.



*Упражнения для мышц живота*

28. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье. 29. Подъем ног, лежа на наклонной скамье. 30. Наклоны в стороны.

3. Для мышц рук, груди, плечевого пояса. Отжимание в упоре лежа. Руки шире — большая нагрузка на грудь, уже — на трицепсы. 2 подхода «до отказа».

4. Для сгибателей рук, мышц плечевого пояса, спины. Подтягивание на перекладине. Широкий хват — акцент на спину, узкий — на руки. 2X8—10.

5. Для мышц груди, рук, плечевого пояса. Отжимания на брусьях. 2X10.

6. Для мышц спины и таза. Наклоны вперед с поворотом, касаться рукой разноименного носка. Амплитуда широкая. 2 подхода «до отказа».

7. Для мышц шеи. Круговые движения головой, активно сопротивляясь движению руками, сцепленными на затылке. 2X10.

8. Для боковых и косых мышц живота. «Насос» — из основной стойки по очереди наклоны в стороны. По 15 раз в каждую сторону

9. Для мышц брюшного пресса. Из положения лежа на спине, руки за головой одновременно поднимать тело и ноги навстречу друг другу до положения острого угла. 2X15.

10. Для мышц спины. Наклоны вперед до касания пальцами или ладонями пола. 2X10—12.

11. Для мышц ног и тазового дна. Ходьба выпадами до утомления.

Комплекс можно использовать до 6 раз в неделю.

Упражнения с гантелями

Совсем юные атлеты и занимающиеся зрелого возраста могут делать этот комплекс 3 раза в неделю, оставшиеся 2—3 тренировочных дня посвящать циклическим упражнениям. Для остальных возможно выполнение гантельного комплекса до 5 раз в неделю. Нагрузка повышается за счет увеличения веса отягощения или количества подходов и повторений.

Гантели нужно иметь разборные или несколько пар разного веса. Вес подбирается индивидуально, чтобы он позволял выполнить рекомендуемое число повторений с небольшим усилием в последних 2—3 повторениях. Надо следить за дыханием. Не забывайте о разминке. Приблизительная схема разминки: ходьба, бег, прыжки, наклоны, отжимания, махи. Можно включить несколько упражнений из предыдущего комплекса. Продолжительность разминки — 5—10 мин.

1. Для мышц рук и плеч. Жим гантелей стоя или сидя одновременно или по очереди. 3X8—10.

2. Для сгибателей рук. Поднимание гантелей, сгибая руки в локтях, одновременно или по очереди. По 2X10—12. Ладони вверх или к себе.

3. Для разгибателей рук. Выпрямление рук с гантелями из-за головы сидя или стоя. 2X10—12.

4. Для плечевого пояса. 1) поднимание гантелей по дуге в стороны-вверх. 2X8—10; 2) поднимание гантелей по дуге вперед-вверх. Дозировка та же; 3) поднимание гантелей по дуге в наклоне. Дозировка та же.

5. Для боковых и косых мышц живота. «Насос» с гантелями за головой или в опущенных руках. По 2X10 в каждую сторону

6. Для длинных мышц спины. Наклоны вперед, гантели за головой. 3X8—10.

7. Для мышц туловища. Круговые движения туловищем, гантели за головой. 2X6—8 в каждую сторону

8. Для мышц брюшного пресса. Подъем туловища на наклонной плоскости, ноги закреплены, гантели за головой. 2X10—20.

9. Для мышц груди. 1) из положения лежа на спине сводить руки с гантелями перед грудью. 2X8—10; 2) из того же положения опускать гантели за голову. 2X8—12.

10. Для мышц ног. 1) приседание на всей стопе, гантели у плеч. 3X8—10; 2)

приседания на носках, вес в опущенных руках сзади. 2X10—12.

11. Для мышц ног. Подъем на носки, гантели у плеч. 2X15—20.

12. Для мышц ног. Подскоки с гантелями в опущенных руках. «До отказа».

По окончании пробежка и водные процедуры.

#### *Упражнения с резиновым амортизатором*

Резиновый амортизатор (резина) — снаряд, обладающий определенной спецификой воздействия на мышцы; сопротивление растет в конце движения. Дает хорошие результаты, особенно при чередовании с гантелями. Все предыдущие рекомендации остаются в силе. Для увеличения нагрузки берите более толстый амортизатор или укорачивайте жгут. Не забывайте о разминке и водных процедурах.

1. Для мышц плечевого пояса. Разводить и сводить руки на уровне плеч.
2. Для дельтовидных мышц. Стоя на середине амортизатора, подъем рук по дуге в стороны-вверх.
3. Для сгибателей рук. Из того же положения сгибание рук.
4. Для разгибателей рук. Из того же положения разгибание рук за головой.
5. Для мышц плеч и рук. Из того же положения разгибание рук от плеч.
6. Для мышц спины. Закрепить резину на уровне груди. Из положения лицом к месту прикрепления разводить прямые руки в стороны.
7. Для мышц груди. То же, но стоя спиной к месту прикрепления.
8. Для мышц брюшного пресса. Резина закреплена сверху, руки с резиной у плеч. Наклоны вперед.
9. Для мышц спины. То же, но ноги стоят на середине резины.
10. Для мышц ног. Из того же положения приседания.

В некоторых упражнениях удобно не захватывать концы резины руками, а продевать в них палку типа рукоятки от швабры. Количество подходов и повторений устанавливается по аналогии с предыдущими комплексами.

#### *Упражнения с гирями*

Стандартные гири имеют вес 16, 24 и 32 кг. Редко встречаются утяжеленные — 40 и 48 кг. Специфика этих снарядов в том, что упражнения с ними, как правило, требуют согласованного участия крупных мышечных массивов, а локальная нагрузка отдельных мышц достаточно затруднительна. С учетом сказанного строится занятие (остальные рекомендации — прежние). Тяжелые упражнения с широкой амплитудой требуют специальной подготовки. Разминка выполняется особо тщательно! Вес гирь подбирается так, чтобы упражнение можно было сделать 5—6 раз в подходе одной либо двумя руками. Когда вы сможете легко выполнить 10 повторений, вес можно увеличить.

Дойдя до 10 повторений в каком-либо упражнении с весом 32 кг (или 64 — две гири), в зависимости от целей и наличия снарядов дальше можно либо продолжать увеличивать вес гирь, либо доводить количество повторений до возможного максимума.

1. Подъем к плечам: 1) одной гирей одной рукой;
- 2) двух гирь двумя руками.
2. Рывок: 1) одной гирей одной рукой; 2) то же с передачей гири из руки в



руку в нижней фазе после каждого движения; 3) двух гирь двумя руками.

3. Жим: 1) одной рукой; 2) двумя руками одновременно; 3) двумя руками попеременно; 4) на наклонной или горизонтальной плоскости; 5) выкручивание — жим с отклоном и помощью туловища.

4. Толчок: 1) одной рукой; 2) двумя руками;

3) двумя руками с подседом «ножницы»; 4) двумя руками с опусканием рук и взятием на грудь после каждого толчка.

5. Наклоны: 1) с одной гирей за плечами; 2) с двумя гириями в опущенных руках, стоя на подставке.

6. Вращение гири вытянутыми руками, как при метании молота.

7. Приседания: 1) с одной гирей в опущенных сзади руках; 2) с двумя гириями у плеч; 3) то же в «ножницах»; 4) удерживая одну или две гири на вытянутых вверх руках.

8. Прыжки: 1) с одной гирей перед туловищем; 2) с двумя гириями в опущенных руках; 3) то же со сменой ног в «ножницах».

Разные варианты упражнений приводятся по мере нарастания их сложности. Многие упражнения (жим, рывок, толчок) можно выполнять, удерживая рукоять под телом гири; при этом создается интенсивная и акцентированная нагрузка на кисть и запястье. Многие авторы предлагают гораздо более широкий спектр упражнений за счет движений, имитирующих работу со штангой и гантелями (например, гиря или гири надеваются на металлический прут, и выполняются движения для бицепсов, трицепсов типа тяги и т. д.). С моей точки зрения, подобные упражнения в отдельных случаях (при недостатке снарядов, например) можно выполнять, но, как правило, более целесообразно включать в комплекс упражнения с гантелями, гириями, штангой с учетом специфики воздействия каждого снаряда. Количество упражнений в подходах, выбор вариантов упражнений для включения в тренировку на каждом этапе определяются целями и возможностями занимающегося.

#### *Примерный комплекс упражнений*

1. Подъем двух гирь к плечам. 2X6—8.

2. Рывок гири одной рукой попеременно. 2X8—10.

3. Жим гири одной рукой попеременно. 2X8—10.

4. Приседания, две гири у плеч. 3X10—12.

5. Жим двух гирь одновременно. 2X6—8.

6. Наклоны с гирей за головой. 2X10—12.

7. Вращение туловища с гирей в руках. 6—8 раз в каждую сторону.

8. Жим двух гирь лежа. 3X8—10.

#### *Упражнения со штангой*

Штангу иногда называют «апофеозом атлетического процесса». Этот снаряд обеспечивает максимальную и в то же время достаточно тонко дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы. Все предыдущие методические рекомендации выполняйте особенно внимательно. Помните о разминке перед тренировкой и водных процедурах.

1. «Протяжка» (через тренировку — рывок с полуприседом). 3—4X2—3.

2. Жим стоя (через тренировку — за головой). Хват средний и широкий.

3—5X4—6.

3. Подъем штанги на бицепс. 2—4X8—12.

4. Тяга к поясу в наклоне. 3—4X6—10.

5. Приседания со штангой на плечах. 3—6X4—10.

6. Жим лежа на горизонтальной или наклонной плоскости. 3—6X4—10.

7. Становая тяга (через тренировку — подъем на грудь без подседа). 2—3X3—6.

8. Выпады со штангой на плечах. 2—3X6—10. Количество тренировок в недельном цикле —

2—4. Подразделение комплексов упражнений по используемым снарядам, приведенное выше, имеет право на существование; оно обосновано тем, что упражнения с каждым последующим снарядом предъявляют все более высокие, жесткие требования к организму.

В спортивном зале не всегда есть гантели, дома редко есть штанга; создается возможность чередовать разные комплексы с акцентом на разные группы мышц, варьируя таким образом общую нагрузку на организм. Наиболее эффективными считаются тренировки с использованием разных видов отягощений (штанги и гантелей) в одном комплексе.

В качестве примера предлагаю популярную программу занятий для начинающих, разработанную известным специалистом в области силовой подготовки американцем Джозефом Уайдером.

### **Трехмесячный курс для начинающих**

Заниматься следует 3 раза в неделю (лучше в понедельник, среду и пятницу) во второй половине дня. При сменной работе возможно использование утреннего временного оптимума. Темп упражнений свободный, главное внимание уделяется правильному выполнению движений. В первый месяц каждое упражнение выполнять в одной серии по 6 раз. Во второй месяц серий две, количество повторений прежнее. В третий месяц в первой серии 5 повторений, во второй 9—10, вес снижен, темп выше. Интервал между сериями 1—3 мин, легкий самомассаж, дыхательные упражнения.

Первый день. 1. Жим лежа средним хватом. 2. Сведение гантелей перед грудью лежа. 3. Лежа, отведение гантелей или штанги за голову. 4. Подъем штанги на бицепс (хват снизу). 5. Жим лежа узким хватом. 6. Тяга штанги к груди в наклоне. 7. Разведение гантелей в стороны-вверх в наклоне. 8. Стоя, разведение гантелей в стороны. 9. Стоя, подъем гантелей вперед-вверх. 10. Наклоны головы вперед-назад с сопротивлением рук, сцепленных на затылке. 11. Сидя, предплечья на коленях — поднимать штангу движением в лучезапястных суставах (хват сверху). 12. Глубокие приседания на всей ступне со штангой на плечах. 13. Поднимание на носки со штангой на плечах. 14. Лежа на скамье, поднимать ноги до прямого угла. 10—20 раз.

Второй день. 15. Жим лежа широким хватом. 16. Сидя, попеременно сгибать руки с гантелями, вращая предплечье. 17. Сидя, попеременно разгибать из-за головы руки с гантелями. 18. В наклоне вперед отводить голову вверх-назад, преодолевая сопротивление рук. 19. Тяга штанги к подбородку узким хватом. 20. Стоя, подъем штанги вперед на высоту плеч прямыми руками. 21. Сидя,

предплечья на коленях — подъем штанги движением в лучезапястных суставах хватом снизу 22. Тяга штанги к груди в наклоне широким хватом. 23. Держа штангу в опущенных руках, поднимать и опускать плечи. 24. Приседания со штангой на плечах (под пятками бруска). 25. Полуприсед со штангой в опущенных сзади руках («сед Гаккеншмидта»). 26. Поднимание на носок, стоя на бруске одной ногой, в одноименной руке гантель. 27. Наклоны в стороны с гантелью в одной руке. 28. Из положения лежа на спине глубокие наклоны вперед, штанга за головой.

Третий день. 29. Жим лежа средним хватом. 30. Разгибание рук со штангой от верхней части груди лежа (французский жим лежа). 31. Подъем штанги на бицепс стоя. 32. Попеременное разгибание рук с гантелями назад в наклоне. 33. Жим штанги стоя.

34. Разведение гантелей в стороны стоя из-за бедер.

35. Подъем штанги на грудь в стойку 36. Поочередная тяга гантели к груди в наклоне. 37. Лежа на скамье, поднимание ног с прикрепленным грузом. 38. Наклоны в стороны стоя, держа над головой гантель. 39. Наклоны головы с преодолением сопротивления (руки упираются в подбородок). 40. Сгибание рук со штангой (хват сверху). 41. Приседания со штангой на груди. 42. Ходьба на носках со штангой на плечах.

Двухмесячный цикл для подготовленных

Это следующий этап для прошедших трехмесячный курс. В неделю — четыре тренировочных занятия (лучше, если в понедельник, вторник, четверг и пятницу). Каждое упражнение следует выполнять в двух сериях по 8—10 раз. Отягощение — максимальное для этого количества повторений. В целях большей эффективности некоторые упражнения объединяются в суперсерии, остальные выполняются самостоятельно.

Первый день. 43. Жим штанги из положения борцовского моста. 44. Подъем штанги на бицепс хватом снизу. 45. Французский жим лежа. 46. Сгибание руки с гантелью в наклоне с упором локтя в колено. 47. Сидя, разгибание руки с гантелью из-за головы, локоть прижат к голове. 48. Жим лежа широким хватом. 49. Стоя, отвести гантели в стороны до уровня плеч, свести их перед грудью, опустить вниз. 50. Лежа, сведение гантелей перед грудью полусогнутыми руками. 51. Тяга штанги к подбородку узким хватом. 52. Тяга штанги в наклоне к поясу узким хватом. 53. Становая тяга с прямыми ног.

Пары упражнений для составления суперсерий: 44—45, 46—47, 48—49, 50—51.

Второй день. 54. Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке. 55. Лежа головой вниз, глубокие наклоны с отягощением за головой. 56. Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руках, выпрямленных над головой. 57. Лежа головой вверх, подъем ног с прикрепленным грузом, отрывая поясницу от скамьи. 58. То же, что и 55, но без отягощения. 59. Приседания со штангой на плечах. 60. Поднимания на носки со штангой на плечах. 61. Разгибание ног сидя на станке или с прикрепленным отягощением. 62. Сгибание ног лежа животом на наклонной плоскости на станке или с прикрепленным отягощением. 63. Приседания со штангой между ногами («седло»). 64. Ходьба на носках со штангой на плечах.

Пары для составления суперсерий: 54—55, 56—57, 59—60, 61—62.

Третий день. 65. Сидя, наклон и поднимание головы с грузом. 66. Сидя, попеременно сгибать в локтях руки с гантелями (хват снизу). 67. Стоя и держа штангу прямыми руками за спиной внизу, отводить руки дальше назад. 68. Стоя, попеременно сгибать руки с гантелями. 69. Стоя, разгибать руки со штангой из-за головы (французский жим стоя). 70. Жим лежа. 71. Стоя, попеременный жим штанги с груди и из-за головы («бредфордский жим»). 72. Лежа, перенос штанги за голову и на грудь согнутыми руками («пулловер»). 73. Держа штангу в опущенных руках, поднимать и опускать плечи.

74. Тяга штанги к талии в наклоне широким хватом.

75. Наклоны со штангой на плечах. 76. Подъем штанги на грудь.

Пары для составления суперсерий: 66—67, 68—69, 70—71, 72—73.

Четвертый день. 77. Наклоны со штангой на плечах. 78. Лежа на наклонной скамье (руки на затылке), наклоны вперед с поворотами в стороны. 79. Лежа на боку на скамье, наклонять и разгибать туловище. 80. Лежа на наклонной скамье головой вверх, подъем ног вверх, отрывая поясницу. 81. Сидя на наклонной скамье (руки на затылке), повороты туловища. 82. Приседания со штангой на плечах. 83. Поднимание на носки со штангой на плечах в положении выпада. 84. Приседания со штангой на груди. 85. Подъем на носки со штангой на плечах. 86. Стоя, махи ногой в сторону. 87. Сидя, предплечья лежат на коленях — подъем штанги движением кистей хватом сверху. 88. То же, но хватом снизу.

Пары для составления суперсерий: 77—78, 79—80.

В дни между тренировками занимайтесь плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми, гуляйте на лоне природы.

И в заключение приведу ряд комплексов, последовательно решающих проблему атлетической подготовки занимающихся — с начальных этапов до достаточно высокой степени атлетического развития. Автор программы и активный ее пропагандист — один из наиболее известных спортсменов, обладатель титула «Мистер Олимпия»<sup>5</sup> Арнольд Шварценеггер. Программа достаточно эффективна, но предъявляет сравнительно высокие требования к организму занимающегося буквально с первых шагов. Это послужило причиной расположения этой программы в конце данной главы.

### **Программа общей атлетической подготовки**

#### *1. Тренировка без отягощений (подготовительный курс).*

1. Отжимание от пола (для развития рук, груди, плечевого пояса). Руки расставлены широко — большая нагрузка на грудь, узко — на трицепсы. Следует стараться выполнить до 50 повторений — в зависимости от физических возможностей либо 10X5, либо 5X10. По мере роста тренированности нужно увеличивать количество повторений в серии — в конце до 2X25 и 1X50.

2. Отжимание на стойках (брусьях, спинках стульев). Дозировка и назначение те же.

3. Горизонтальное подтягивание на низкой перекладине (для сгибателей рук и мышц спины). До 50 повторений. Распределение то же.

4. Поднимание тела с закрепленными ногами (для верхней части живота).

---

<sup>5</sup> «Мистер Олимпия» — высший спортивный профессиональный титул в «бодибилдинге».

2X50.

5. Вращение ног лежа (для нижней части живота). 2X50—70.

6. Вращение тела в наклоне с гимнастической палкой на плечах (для талии). 2X50—70.

7. Поднимание на носок на одной ноге (для икр). 50 на каждую ногу.

8. Приседания (для бедер). Колени вперед, глубоко дышать. 2X50—70.

9. Подтягивание на высокой перекладине (для рук и спины). 2X30.

## *II. Тренировка со штангой (вводный курс).*

Три занятия в неделю. Каждое упражнение выполняется в 3 сериях по 8—10 повторений, кроме случаев, оговоренных специально. Одна тренировка в среднем занимает 45—60 мин.

1. Жим лежа (наилучшее упражнение для развития груди). Активно воздействует на руки. 5 серий. В каждой последующей добавлять вес. Схема повторений: 8, 8, 6, 6, 6.

2. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком (особенно эффективно для широчайшей мышцы спины). 3X10.

3. Жим штанги с груди сидя (для плечевого пояса). Выполнять с умеренным прогибом спины, без опоры. 3X8.

4. Подъем штанги на бицепс стоя (основополагающее упражнение для сгибателей рук). Хват на ширине плеч, локти фиксированы, подъем до касания грифом дельтовидных мышц. 3X10.

5. Французский жим стоя. Основное внимание уделять вертикальному положению локтей, жестко его фиксировать. Эта техника сложна, но эффективна. 3X10.

6. Приседание со штангой на плечах (мощное атлетическое упражнение. Воздействует на большинство мышц тела, акцентированное воздействие на четырехглавые разгибатели бедра). Под пятки можно подкладывать невысокий брусок. Следить за дыханием: вдох при движении вниз, выдох — вверх. При недостаточном развитии брюшного пресса пользоваться тяжелоатлетическим ремнем. Все время контролировать положение спины. 3X8.

7. Сгибание ног на станке лежа (упражнение для двуглавого сгибателя бедра. Формирует заднюю часть бедер, обеспечивает пропорциональное развитие ног). 3X10.

8. Поднимания на носки с подставки на станке (для икроножных мышц). Следить за работой икроножных мышц в максимальном диапазоне. 5X15.

9. Поднимания тела на наклонной скамье (отличное упражнение для развития мышц живота. Важно для эстетического формирования фигуры). 3X50.

10. Подъем штанги в седе, предплечья лежат на бедрах (для мышц кисти и предплечья). Менять положение ладоней (вверх, вниз). Стремиться к максимальной амплитуде движения. 4X15.

Как видно, первые два комплекса составлены из простых, эффективных упражнений, но дозировка их довольно высока. Продолжение тренировки связано с дальнейшим повышением нагрузки на организм.

### *III. Тренировка с отягощением (усиленный курс).*

Полноценно «проработать» все группы мышц при достаточно высокой тренированности относительно сложно. Поэтому предлагается использовать принцип раздельной тренировки. В понедельник и четверг «прорабатывают» мышцы бедер, груди и живота, во вторник и пятницу — плеч, спины, рук, живота и икр. Таким образом, некоторые мышечные группы — живота, икр, предплечий — тренируются на каждом занятии. Сдвоенные тренировочные дни предъявляют высокие требования к организму. Идеальными дополнительными видами спорта являются плавание и бег.

#### **Понедельник, четверг.**

*Нижние конечности — бедра и икры.*

1. Приседание. Это упражнение достаточно подробно было рассмотрено ранее. Еще раз следует обратить внимание на его эффективность, но и еще раз подчеркнуть, что это упражнение довольно тяжелое. Глубокие приседания с большими весами могут вызвать травмы коленных суставов, поэтому увеличение тренировочных весов не следует форсировать. Имеет значение не только увеличение силы мышц, но и укрепление связок. Важным условием правильной техники является также контроль за прямым положением спины. Наклон туловища переносит часть нагрузки с мышц ног на мышцы спины, причем в положении, неэффективном для их развития, но способствующем развитию травм. Следует выполнять 5X8 по принципу «пирамиды», то есть от 1-го к 3-му подходу вес увеличивать, от 3-го к 5-му снижать.

2. Сидя, разгибание ног на станке. Это одно из наиболее эффективных упражнений для мышц ног. Акцентирование воздействует на переднюю (разгибатели), тонизирует заднюю (сгибатели) часть бедер и икры, укрепляет связочный аппарат коленных суставов. Темп выполнения медленный. В конечной точке разгибания зафиксировать положение на 1—2 с в каждом повторении. Начать с небольшого (15—20 кг) веса и дойти до такого, который позволяет выполнить 5X12.

3. Лежа, сгибание ног на станке. Основные рекомендации и дозировка те же, что и в упражнении 2. Воздействует на сгибатели ног.

4. Поднимания на носки. Икроножные мышцы, для которых предназначено это упражнение, как уже говорилось, относятся к «упрямым мышцам». Относительно высокая тренированность этой мышечной группы обусловлена нагрузкой на них в обычной жизни, поэтому довольно сложно изменить их объем и силу с помощью тренировки с отягощением. Вторая причина трудностей — короткий диапазон работы. Известный атлет Рэг Парк, который отличался великолепным развитием икр, применял для их тренировки вес 450 кг. Значительным резервом помимо увеличения отягощения является увеличение количества повторений и, наконец, увеличение амплитуды движения (подставка под носки) и дополнительных упражнений — бег и прыжки (особенно на песке), велосипед. Минимальная дозировка упражнения 5X15.

*Грудь.*

1. Жим лежа. Упражнение подробно описывалось раньше. Здесь следует подчеркнуть необходимость четкого контроля всех работающих мышечных групп при опускании штанги и концентрации при движении вверх. Вес повышать в

каждом из 5 подходов. Повторений от 5 до 8.

2. Разведение гантелей лежа. Выполнять плавно, в медленном темпе, контролируя работающие мышцы. Многие занимающиеся увлекаются большими весами; техника упражнения при этом искажается и становится чем-то средним между разведением и жимом гантелей. Следует помнить, что жим гантелей — полезное, но совершенно другое упражнение. В данном случае надо стремиться не к форсированию веса, а к правильному стилю выполнения. 5X10.

*Брюшной пресс.*

1. Поднимание тела на наклонной скамейке. При поднимании — вдох, при опускании — выдох. Увеличение нагрузки возможно за счет увеличения угла или веса, удерживаемого за головой, но главное — выполнить заданное количество повторений — 200. Если не удается за 1 раз, то 2X100, 4X50, 5X40, 6X35, но конечный результат — 200.

2. Лежа на краю скамьи, вращение ног. Минимально 200 любым способом.

*Предплечья.*

К мышцам предплечий относится большинство методических рекомендаций, высказанных по поводу тренировки мышц голени. Поэтому тренируйте их при каждом удобном случае. То же упражнение для предплечий, что и в предыдущем комплексе, ладони вверх. 5X15.

**Вторник, пятница.**

*Плечи, спина.*

1. Жим штанги из-за головы сидя. Упражнение комплексно воздействует на дельтовидные мышцы, но наибольшая нагрузка приходится на их переднюю часть. Обращать внимание на правильную технику. Некоторые занимающиеся опускают штангу прямо на шею, что неверно. Правильное движение начинают с плеч на несколько сантиметров позади головы. Техническое выполнение облегчается легким прогибом спины. 5X8.

2. Разведение гантелей в стороны стоя. Упражнение оказывает избирательное воздействие на средние (боковые) части дельтовидных мышц. Поднимать гантели по дуге до уровня головы, плавно и не торопясь. В верхней конечной фазе развернуть кисти так, чтобы мизинцы были выше: в этом случае к работе подключается и задняя часть дельтовидных мышц. 5X8—10.

3. Подтягивание на перекладине за голову. Хват гораздо шире плеч. Конечная точка — касание перекладины шеей или трапецией. 6X10.

4. Тяга штанги к груди в наклоне. Основное упражнение для развития верхней части спины. Более тяжелый вариант — тяга стоя на плинте, опуская гриф почти к ступням. Контролировать напряжение в мышцах. 5X12.

*Руки — бицепс и трицепс.*

1. Подъем штанги на бицепс стоя. Хват чуть шире плеч. Вес увеличивать 5 серий. Повторения 8, 8, 6, 6, 6. Локти фиксированы.

2. Подъем гантелей на бицепс, сидя без опоры спиной. Обращать внимание на разворот ладоней во время сгибания рук. 5X8.

3. Подъем гантелей на бицепс, сидя с опорой на наклонную плоскость. В этом упражнении бицепс полностью растягивается в нижнем и полностью сокращается в верхнем положении. 5X10.

4. Французский жим штанги стоя. Штангу опускать пониже за голову,

локти вертикально, движение только за счет рук. При наличии штанги с изогнутым грифом работа кистей облегчается, но это не обязательно. 5X12.

5. Французский жим штанги лежа. Изолированное воздействие на весь трицепс. Штангу опускать за голову. Большинство рекомендаций к упражнению 4 применимо и здесь. Работать плавно. 5X10—12.

#### *Пресс, талия.*

Различные подъемы тела и ног лежа, вращение, сидя с грифом на плечах. Темп высокий, время непрерывной работы довести до 7 мин, количество повторений до 500—800.

#### *Предплечья.*

То же упражнение, что и раньше, но ладони вниз. 5X15.

Если остаются силы и есть желание, в свободные от тренировок дни можно «подогнать» одну-две отстающие мышечные группы, выполняя 6—7 серий по 10 повторений на одну группу, но увлекаться дополнительными занятиями не следует. Эта программа готовит атлета к следующему «ударному» курсу, построенному как 6-дневный тренировочный цикл. Эту программу выполняют от 3 до 6 месяцев.

### *IV. Тренировка с отягощениями (ударный курс).*

Занятия проводятся 6 раз в неделю. Схема «расщепления» более сложная. Упражнения, упоминавшиеся ранее, здесь описываются лаконично — в основном отмечены особенности их выполнения в данном комплексе.

#### **Понедельник, четверг.**

##### *Бедра, икры, пресс.*

Бедра. 1. Приседания со штангой на плечах. Хорошо известное нам упражнение, оказывает мощное воздействие на разгибатели бедра и значительное — на остальные мышцы. Хорошо тренирует сердечнососудистую систему. Подбирать вес, с которым напряженно можно выполнить 5X10, через тренировку 5X5.

2. Сгибание ног на станке лежа. Все выше упомянутые рекомендации в силе (то же и для следующего упражнения). Отягощение увеличено. 5X5.

3. Разгибание ног на станке. Следить за полной амплитудой. 5X5.

4. Выпрыгивание из подседа, штанга на плечах. Это упражнение оказывает мощное комплексное воздействие абсолютно на все мышцы ног. 5X8—10.

##### *Икры.*

1. Стоя (носки на подставке), подъем на носки с отягощением на плечах. Если вы уделяли внимание этому упражнению, то сможете работать с гораздо большим весом, чем вначале. Следует менять положение стоп (носки вместе, врозь) для полноценной проработки икр. 5X15.

2. Сидя, носки на подставке, вес на коленях — подъем веса икрами. Модификация предназначена для изолированной работы голени. Особая нагрузка приходится на нижнюю часть мышц. Контролировать напряжение в конечной фазе. 5X15.

##### *Пресс, талия.*

1. Подъем тела на наклонной скамье. При данном уровне тренированности следует без отягощения выполнять 5X50. После каждой серии — статическое напряжение пресса на 20—30 с.



2. Подъем ног на лавке. Ноги на лавку не опускать. 5X50.
3. Вращение тела сидя, вес на плечах. Основное назначение — «сжигание» жира на боках. 5X50.

#### **Вторник, пятница.**

*Спина, грудь, плечи.*

*Спина.*

1. Подтягивание на перекладине. Это упражнение применялось с самого начала тренировки, когда едва хватало сил на его выполнение. На этом этапе стиль выполнения меняется: одна серия — голова перед перекладиной, вторая — за. Хват максимально широк. 5X12. Если упражнение выполняется легко, к поясу прикрепляется дополнительное отягощение. После каждой серии — 2—3 половинных повторения.

2. Тяга штанги в наклоне. Знакомое упражнение, выполняется с подставки, хват широкий, спина фиксирована. 5X10.

3. Притягивание нагруженного конца штанги к груди в наклоне — «весло». Стоять на подставках, ненагруженный конец штанги зафиксирован, поясница прогнута. 5X8. Три перечисленных упражнения представляют собой идеальную комбинацию для комплексного и всестороннего развития спины.

*Грудь.*

1. Жим лежа. Упражнение используется с первых тренировок. Очень эффективно. Хват средний. Вес с каждым подходом увеличивается, количество повторений распределяется по схеме 12—15, 10, 8, 6, 4.

2. Жим лежа на наклонной скамье, угол наклона примерно 45°. Упражнение нагружает мышцы груди, особенно в верхней части. Штанга опускается к шее, при жиме возможен прогиб в пояснице. 5X8.

3. Разведение гантелей, лежа горизонтально. Используемое отягощение не должно искажать правильную технику и превращать разводку в жим. 5X10—12.

4. Опускание гантелей за голову прямыми руками, лежа лопатками поперек лавки. Наилучшее упражнение для растягивания грудной клетки. Нагружает грудные и спинные мышцы, тонизирует пресс. Положение поперек лавки и легкий «мост» усиливают эффект упражнения. Согласовать режим дыхания с растягиванием грудной клетки. 5X15.

*Плечи.*

1. Жим сидя из-за головы. Хват средний. Контролировать технику. 5X10—12.

2. Стоя, разведение гантелей в стороны. Основное упражнение для средней части дельтовидной мышцы выше уже описывалось достаточно подробно. 5X8.

3. Разведение гантелей в наклоне. Акцентированное воздействие на заднюю часть дельтовидных мышц, чему раньше уделялось недостаточное внимание. Гантели поднимать повыше, вес меньше, чем в предыдущем упражнении. 5X8.

#### **Среда, суббота.**

*Руки — бицепс и трицепс.*

*Трицепс.*

1. Тяга рукоятки блока трицепсами вниз. Правильное выполнение упражнения обеспечивает полноценную проработку трицепса, особенно в месте

прилегания к задней части дельтовидной мышцы. Локти фиксированы, движутся только предплечья. Одна серия выполняется с легким весом в 20 повторениях. Потом 3 серии по 10 раз с увеличенным весом, далее вес еще увеличивается, и упражнение завершается 2 сериями по 8 повторений.

2. Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя. Упражнение развивает внутреннюю часть трицепса от локтя до плеча. Рука должна касаться головы, движется только предплечье. 5X15 на каждую руку.

3. Французский жим гантелей лежа. Ладони повернуты внутрь, что способствует «проработке» ранее не нагруженных участков. Фиксировать положение локтей. 5X8.

#### *Бицепс.*

1. Поднимание гантелей бицепсами, сидя с опорой на наклонной скамье. Как уже говорилось, упражнение обеспечивает отличное развитие всех участков бицепса и группы сгибателей руки в целом. Локти фиксированы, ладонь разворачивается по мере движения: внизу она повернута внутрь, вверху — наверх. По мере роста тренированности увеличивать вес. 5X8.

2. Подъем штанги бицепсами на изолирующей наклонной скамье. Акцентированное воздействие на нижние части мышц. Хват на ширине плеч, темп невысокий, постоянно контролировать напряжение бицепсов. В конце, когда сил на полное движение не хватает, сделать несколько половинных. 5X8+2—3.

3. Сгибание руки с гантелью в наклоне с упором в бедро. Выработывает «пик» бицепса. Ладонь свободной руки упирается в колено, локоть нагруженной — в бедро другой ноги. Рука с гантелью в исходном положении свисает свободно, в конечном — гантель касается плеча. Это классический пример упражнения, в котором от концентрации зависит правильная техника. 5X10 каждой рукой.

Тренируйтесь сознательно, прислушивайтесь к своему организму, соразмеряйте свои силы, не пытайтесь «прыгать через ступеньки».

## **Часть III. СОТВОРИ СЕБЯ САМ**

*Среди живых людей нет такого слабого, который не мог бы упражняться с тяжестями. Необходимо только их правильно регулировать.*

Г. Гаккеншмидт

## **Глава 6. ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ**

*Тренировка индивидуальна. Даже у найденного, нового ограниченная и строго личная практика применения...*

Ю. Власов

Взыскательный читатель, поглядев на основной материал данной главы — десятки комплексов, и все разные, — как минимум сочтет себя вправе удивиться. Столько бумаги израсходовано и зачем? Не лучше ли вместо всего этого порекомендовать несколько комплексов, в идеале — один. Наилучший, естественно. Автор вынужден признаться, что наилучшего комплекса он не знает. Вину автора, правда, смягчает тот факт, что наилучшего не может быть в

принципе. Почему? Давайте обратимся к аналогии. Припомните свой гардероб: пальто, плащ, куртка, шуба или кожан. Что лучше? Нет универсальной одежды на любую погоду и на любое время года. Следует ли удивляться, что нет и универсального комплекса, одинаково эффективного для большого и маленького, худого и толстого, сангвиника и меланхолика, для молодого и старого, сильного и слабого... Но зато для каждого есть свой наилучший — на данное время.

Главное, что следует помнить каждому самостоятельно тренирующемуся атлету, — это то, что разнообразие систем, школ и комплексов обусловлено не разногласиями их авторов, а продиктовано требованием точной и гибкой индивидуализации в разработке тренировочных систем и применении тренировочных методов. А это требование, в свою очередь, основано на индивидуальных различиях (возрастных, генетически заданных и др.) занимающихся.

История знает атлетов, которые в течение многолетних тренировок проходили путь от новичка до чемпиона мира, оставаясь в одной и той же весовой категории. Иными словами, они значительно увеличивали силу, практически не меняя качества мышечной массы, — весь прирост результатов обеспечивался ее качественными изменениями. И это — одно направление тренировок.

«Границы полутяжелого веса я достиг еще в школьном возрасте. Все эти семь лет каждые соревнования начинались с мучительной сгонки веса. За это время результат вырос на 200 кг, а я сам не имел права прибавить ни грамма. Весь прирост был, так сказать, полностью обеспечен за счет повышения производительности труда...» — вспоминает Я. Тальтс.

В то же время некоторые атлеты по мере роста мышечной массы меняли несколько весовых категорий. Иногда это было однонаправленным движением вверх — по мере увеличения роста и веса с возрастом, иногда атлет на протяжении своей спортивной биографии неоднократно успешно выступал в двух, а то и более смежных весовых категориях, набирая и сгоняя вес. Их называли «блуждающими чемпионами» — Т. Коно, Д. Ригерта, некоторых других. Это другое направление тренировки.

Есть и иные направления. Известны случаи, когда изменение веса тела у атлетов достигало фантастических величин — около 100 кг в ту или иную сторону. Вспомним сенсационный эксперимент на себе Брюса Рэндола в середине 50-х годов; объем талии в 158 см за 3 года он уменьшил до 82 см и сумел завоевать титул «Мистер Юниверс»<sup>6</sup> (1959 г.). В процессе таких тренировок, естественно, меняется, и очень заметно, сила. Широко распространенные еще не так давно анекдоты о физической хилости культуристов, якобы изнемогающих под валами «накачанных», «дутых» мышц, — сказки для легковерных. Упомянувшийся нами А. Шварценеггер при собственном весе 112 кг лежа выжимал 250 кг, приседал, удерживая на плечах штангу весом 260 кг. Ф. Коломбо, наряду с культуризмом занимавшийся и силовым троеборьем, при собственном весе 85 кг в жиме лежа показывал 215 кг, в приседании — 250 кг, в тяге — 330. Результаты вызывают уважение, особенно если учесть, что это «побочный продукт» тренировки.

---

<sup>6</sup> «Мистер Юниверс» — титул, присваиваемый на чемпионатах мира в «бодибилдинге».

В журнале «Спортивная жизнь России» публиковались материалы о Ю. Кутенко, 1000 раз в течение часа поднимающем двухпудовую гиру, об американском моряке Д. Лалайне, выполнявшем сотни подтягиваний и отжиманий от пола без перерыва... И наконец, давно и успешно развивающийся в нашей стране гиревой спорт. Все это можно назвать еще одним направлением: сила + выносливость.

Нельзя объять необъятное, нельзя в одной книге проиллюстрировать все направления развития силы, но некоторое представление о них попытаюсь дать.

### **Сила и ее развитие**

Лишний раз агитировать за развитие силы людей, раскрывших эту книгу, как будто и ни к чему. Но еще раз: какую дорогу избрать, чтобы стать сильным? Вроде бы несложный вопрос. Ответ на него представляется элементарно простым и напрашивается сам собой: «Для того чтобы стать сильным, нужно заниматься тяжелой атлетикой». Но это лишь часть правды.

Во-первых, «возрастной барьер» в тяжелой атлетике сегодня проходит достаточно низко — в 18 лет не начинать нужно, а мировые рекорды ставить. Направление это, может быть, эффективно для подготовки спортсменов международного класса, но массовую базу спорта резко сужает. Большинство специалистов считают, что начинать силовые тренировки следует в 13—14 лет.

Итак, возраст и нормы — первое ограничение. Второе. Допустим, желание стать сильным вас посетило вовремя, но вот генетические особенности предопределили конституцию, мягко говоря, не очень подходящую для этого вида спорта. Тренеры смущенно отводят глаза и приторно-лицемерными голосами рекомендуют баскетбол, а приятели-ровесники неостроумно развивают тему, можно ли некоторых людей подсовывать под дверь в качестве устного письма. Вот и попробуй здесь заняться тяжелой атлетикой!

Третий случай. Вам 15 лет, у вас могучая фигура, напоминающая вовсе не хрупкую березку, а могучий дуб. Значит, вперед, в секцию тяжелой атлетики? Да, конечно. Если вы живете в городе. А если в селе?

А если ваше сердце отдано другому виду спорта, а законное желание стать сильнее с помощью атлетических упражнений налицо?

А если травма или болезнь временно или постоянно делают занятия тяжелой атлетикой затруднительными или невозможными?

А если... если... если?

Попытаемся взглянуть на проблему еще с одной стороны. Высшие проявления силы в спортивной тяжелой атлетике связаны с традиционно используемыми упражнениями — рывком и толчком. Но рывок и толчок — очень эффективные и эффективные упражнения, обладающие серьезным тренирующим воздействием, — не обеспечивают пропорционального развития всех мышц. А на другие упражнения жаль тратить время и силы — в большом спорте это правило. В результате... негармоничное развитие мышц у тяжелоатлета. Нагружаются в основном разгибатели бедра, голени, стопы. Вследствие этого — несоразмерность телосложения: относительно тонкие руки, недостаточно развитые мышцы груди при объемных ножных и спинных мышцах.

Далее. Рывок и толчок — технически сложные упражнения. Наблюдая за

выступлениями выдающихся атлетов, мы любимся сплавом богатырской силы и отточенной техники. Но техника эта неприменима в обыденной жизни, а сил и времени требует много. Для тяжелоатлетов овладение ею обязательно, для людей, просто желающих стать сильными, — нет.

Мы уже говорили о том, что достаточно давно из тяжелой атлетики выделилось интересное направление; название его в вольном переводе звучит как «силовое поднятие». В ряде стран Европы, Америки, Азии, Африки, в том числе и в таких социалистических странах, как Польша, Венгрия, Чехословакия, ГДР, Болгария, Югославия, проводятся по этому виду национальные чемпионаты. Ежегодно проводятся и чемпионаты мира.

Максимальные проявления силы в этой дисциплине связаны со своеобразным силовым троеборьем: приседания, становая тяга, жим лежа. Предельная координационная простота этих движений является несомненным их достоинством, если цель — развитие максимальной силы. Они достаточно репрезентативны, то есть отражают развитие основных мышечных массивов. Без излишних нервных затрат можно набирать значительную тренировочную нагрузку, что немаловажно, особенно при многолетних самостоятельных тренировках и совмещении их с иной деятельностью.

Так что же, автор агитирует читателя против тяжелоатлетического спорта? Отнюдь. Автор просто хотел показать, что это не единственный путь к силе.

Пример: абсолютный рекорд мира в толчке — более 260 кг. Этот колоссальный результат могучий атлет показывает на верхнем всплеске силы, после чего бросает штангу и под аплодисменты зрителей отправляется на пьедестал почета. Другой вид спорта, связанный с поднятием тяжестей, выглядит совсем иначе. Победитель первого чемпионата СССР по гиревому спорту в тяжелом весе вытолкнул две двухпудовые гири 100 раз подряд! Кто сильнее?

— Естественно, штангист, — ответят нам. — Он поднял больший вес, значит, он и сильнее. Гиревик может с утра до вечера толкать свои четыре пуда, упражнения штангиста ему не повторить!

Утверждение абсолютно верное. Впрочем, не более верное, чем обратное, — штангист тоже не сумеет повторить упражнения гиревика. Просто речь идет о разных видах силы, и вопрос «кто сильнее?» вообще не имеет смысла в данном случае. В первом случае измеряется абсолютная сила, во втором — силовая выносливость.

Сила нужна пловцу и лыжнику, стрелку и теннисисту, прыгуну и акробату, гребцу и велосипедисту. И каждому — не просто сила, а какая-то своя, организованная особым образом. В любом виде спорта сила имеет свои особенности, связанные со спортивной специализацией. В этом одна из причин того, что достаточно часто встречавшиеся ранее «совместители» практически исчезли из большого спорта.

На заре зарождения спортивного движения атлеты были гораздо более «многопрофильны», чем сегодня. Тяжелоатлет, например, боролся, поднимал штангу, гири, «бульдоги», метал камни, участвовал в перетягивании каната, не прочь был побоксировать или блеснуть каким-либо уникальным силовым номером с использованием лошадей, подков, цепей, рельсов, балок и прочего подходящего

«инвентаря». Да и вообще тяжелоатлеты не стеснялись вторгаться в смежные и достаточно далекие виды спорта. 120-килограммовый собственный вес не мешал знаменитому борцу Ивану Заикину принимать участие в велосипедных гонках. Он же был одним из пионеров русской авиации.

А вот победители тяжелоатлетического турнира I Олимпийских игр современности (1896 г., Афины). Л. Эллиот победил в поднимании гантели одной рукой — 71 кг, занял 4-е место среди борцов и 5-е место по гимнастике (лазание по канату на скорость). В. Йенсен — 1-е место в жиме двумя руками шаровой штанги (111,5 кг), 2-е место в стрельбе из револьвера, 3-е в стрельбе из армейской винтовки, 4-е — по гимнастике. Призер С. Версис — 3-е место в жиме штанги, 3-е — в метании диска, 6-е — в толкании ядра. Каковы многоборцы?

Легкоатлет в то время значило и бегун (на любую дистанцию), и прыгун (в длину, в высоту, а иногда в длину и в высоту одновременно — были и такие соревнования, где засчитывался общий результат, сумма двух прыжков). Кроме того, легкоатлеты метали все, что можно (что нельзя — тоже), — от кувалды, веса на цепи и бревна до гранаты, включая и все современные снаряды. Другие виды спорта тоже пользовались у них популярностью.

Но достаточно рано в спорте наметились тенденции к специализации. Разносторонние атлеты Г. Лурих и Г. Гаккеншмидт, установившие немало рекордов в «железной игре» и блиставшие на борцовском ковре, во второй половине своей спортивной карьеры, не прекращая тренировок с тяжестями, выступали только как борцы. Непобедимый И. Поддубный вообще никогда не демонстрировал своих возможностей в работе с железом — предполагали, что суровый украинский богатырь предпочитал держать их в секрете. А возможности эти были велики, о чем свидетельствует единственный случай, когда, изменив своим правилам, Иван Максимович в немолодом уже возрасте выступил с показом мускулатуры, а заодно уж и поднял с пола на бицепс 130 кг. Впечатляет!

Знаменитый штангист С. Елисеев, неоднократный рекордсмен мира, один из первых в России исполнителей взятия рекордных весов на грудь в один прием, а также упоминавшийся нами «король гирь» П. Крылов выступали и на борцовском ковре, но лавров там не стяжали. В то же время П. Крылов наголову разбил известнейшего борца, соперника И. Поддубного С. Збышко-Циганевича в атлетическом поединке с гириями и штангой, хотя не уступал ему в росте и весе, а как борец был несравнимо слабее.

Шло время, и «совмещение профессий», ранее бывшее правилом, стало забавным курьезом. Чемпионом Армении в метании молота однажды до войны стал известный штангист-тяжеловес, соперник знаменитого Я. Куценко, С. Амбарцумян, а уже в военные годы борец-классик, тоже тяжеловес, И. Коткас выиграл в этом виде даже первенство Союза. В этих случаях наряду с высокой одаренностью и блестящим уровнем подготовки названных атлетов отмечали и другое — плохи, видно, дела у метателей, если варяги из других видов спорта выигрывают у них («на их поле»).

В настоящее время трудно даже представить, чтобы штангист или борец, сколь угодно могучие, смогли бы приблизиться к результатам «молотобойцев».

В 50—60-е годы некоторые из легкоатлетов-метателей за счет многолетних тренировок с отягощениями показывают достаточно высокие результаты в

классических упражнениях тяжелой атлетики (например, дискобол В. Ляхов выполняет норматив мастера спорта в тяжелом весе), однако в сколько-нибудь заметных соревнованиях штангистов они участия не принимают. Феноменальные атлеты, чемпионы олимпиад Рима, Токио, Мехико Ю. Власов и Л. Жаботинский ностальгически вздыхают о легкоатлетическом прошлом: и тот, и другой начинали как метатели, и тому, и другому прочили блестящее будущее, но для того и для другого это начало остается только эпизодом в долгой и славной спортивной биографии. Штанга, ядро и диск становятся весьма «ревнивыми» и не терпят соперников в спорте высших достижений.

Г. Губнер, блестяще двигательнo-одаренный американский атлет, был, пожалуй, последним, кто в первой половине 60-х годов попытался на уровне мировых результатов «дать бой на двух фронтах» — легко- и тяжелоатлетическом. Попытка успехом не увенчалась. «Чистые» метатели вытеснили его с первого, а советские супертяжеловесы Ю. Власов и Л. Жаботинский, выясняя отношения между собой, наголову разгромили на втором, самое обидное — почти не заметив этого.

Эксцентричный бородач Р. Брух, дискобол и толкатель ядра из Швеции, установивший в метании диска мировые рекорды, в одном из сезонов появился на площадках гандбольного первенства своей страны, наводя ужас на вратарей пушечными бросками через все поле, а на полевых игроков — мощной стремительностью своего 125-килограммового тела, закованного в броню мускулов Ну и что? Да ничего. Гандболистом Р. Брух не стал. Время «совместителей» минуло давно. Спорт требует специализированного развития физических качеств.

Журналисты, описывая спортивный путь замечательного штангиста В. Алексева, вспоминая о его юношеском увлечении волейболом. И мы верим, когда они пишут о стремительных прыжках молодого атлета, неотразимо-могучих ударах, непробиваемых блоках... Но представить себе двукратного олимпийского чемпиона В. Алексева в полном расцвете его спортивного таланта играющим в волейбол в составе команды мастеров, согласитесь, трудно.

Спорт — модель жизни и, как сама жизнь, это царство упущенных возможностей. Любое приобретение сопровождается потерями, и дороги, которые мы выбираем, — всегда дороги не только к чему-то, но и мимо чего-то...

Надо выбрать свой путь, и... в дорогу!

### **Собственно силовая тренировка**

В атлетической гимнастике имеется особое направление — силовое троеборье. Сюда входят жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине и становая тяга со штангой. Этот вид требует специальной подготовки, так как в нем необходимо демонстрировать на определенном этапе (в соревновательный период) максимальный уровень силы.

Тренировочный комплекс для начинающих (силовое троеборье). Первая часть программы рассчитана приблизительно на 6 месяцев. Цели: общее укрепление основных мышечных групп, разучивание и совершенствование техники соревновательных и дополнительных упражнений. Количество тренировок в неделю — 3. Примерное время одной тренировки — 90 мин.

### **Понедельник.**

Разминка. 1. Жим лежа (пирамида). 1X8, 1X6, 1X4, 1X3, 1X2, 1X6. 2. Разведение гантелей лежа. 4X7—8. 3. Жим стоя. 4X6—8. 4. Подъем штанги на бицепс стоя. 4X5—7. 5. Тяга рукояти блока за голову. 4X8—10. 6. Приседание со штангой на груди. 4X8—10. 7. Подъем тела на наклонной доске.

### **Среда.**

Разминка. 1. Подъем гантелей в стороны сидя. 4X6. 2. Тяга штанги к подбородку узким хватом стоя. 4X6. 3. Отжимание от брусьев. 4X6. 4. Подъем гантелей на бицепс сидя. 4X5. 5. Тяга рукояти блока вниз трицепсами. 4X8—10. 6. Мертвая тяга с плитов (гриф под коленями). 4X8—10. 7. Подтягивание на перекладине (грудью к перекладине). 4X8. 8. Подъем ног в висе на перекладине. 4X10.

### **Пятница.**

1. Приседание со штангой на груди (пирамида). 1X10, 1X7, 1X5, 1X3, 1X1. 2. Тяга в наклоне. 4X8. 3. Жим лежа. 4X8. Жим сидя, штанга на груди. 4X8. 5. Наклоны, лежа бедрами на коне, ноги закреплены. 4X10. 6. Подъем тела на наклонной доске с поворотами. 4X10—15.

Вторая часть тренировочной программы также рассчитана на 6 месяцев. Цели: повышение уровня абсолютной силы, подготовка к специализированной тренировке в силовом троеборье и в отдельных движениях. Количество тренировок в неделю — 3. Время одного занятия — 100—120 мин.

### **Понедельник.**

Разминка. 1. Жим лежа (пирамида). 2X10, 1X5, 1X3, 1X2. 2X1, 2X3. 2. Тяга в наклоне. 4X6. 3. Жим лежа узким хватом. 4X6. 4. Подъем гантелей на бицепс с поворотом сидя. 4X6. 5. Полуприсед со штангой на плечах. 2X6. 6. Подтягивание на перекладине подхватом (ладони к себе). 4X8. 7. Подъем туловища на наклонной доске. 4X10—15.

### **Среда.**

Разминка. 1. Жим сидя, штанга на груди. 4X6. 2. Подъем гантелей в стороны сидя. 4X6. 3. Разгибание рук со штангой лежа. 4X6. 4. Подъем штанги на бицепс надхватом (ладони от себя). 4X6. 5. Тяга штанги к подбородку стоя. 4X6. 6. Мертвая тяга. 3X6. 7. Мертвая тяга с плитов. 3X6. 8. Подтягивание на перекладине широким хватом. 4X8. «Складка». 4X10—15.

### **Пятница.**

Разминка. 1. Приседания со штангой на плечах (пирамида). 2X8, 1X5, 1X3, 2X1, 2X3. 2. Жим лежа. 2X8. 3. Тяга в наклоне. 3X8. 4. Жим на наклонной доске. 4X5. 5. Наклоны, лежа бедрами на коне. 4X8. 6. Тяга рукояти блока вниз трицепсами. 4X5. 7. «Складка». 4X10—15.

Еще один вариант программы предназначен для атлетов, приступающих к силовым тренировкам в юношеском возрасте.

## **Тренировка юниоров в силовом троеборье**

Молодые троеборцы в возрасте 16—18 лет должны тренироваться не так, как взрослые, опытные атлеты. Становая тяга в этом возрасте не включается в программу подготовки и соревнований. Попытки копировать тренировки хорошо подготовленных атлетов с солидными нагрузками иногда ведут к форсированному



«натаскиванию» на результат, однако фундамент его непрочен. Тренирующийся постоянно находится под угрозой травм, перетренировок и даже нежелательных изменений сердечно-сосудистой и прочих систем. Основным направлением занятий начинающих должно быть гармоничное развитие всех внутренних систем организма, опорно-двигательного аппарата, создание базы для будущих тренировок и спортивных достижений.

Тренировка начинающих юниоров делится на два этапа: общая (основополагающая) (А) и начального совершенствования (Б). Продолжительность их определяется индивидуально, степенью достижения поставленных целей; в среднем длительность каждого примерно 6 месяцев.

В одной тренировке типа А «прорабатываются» все основные мышечные группы, происходит уменьшение жировой прослойки; в результате сила увеличивается при сохранении собственного веса. Занятия проводятся 3 раза в неделю, упражнения выполняются в 3—5 сериях по 8—10 раз.

А. 1. Стоя, жим штанги с груди или из-за головы. 2. Подъем гантелей или штанги на бицепс стоя. 3. Вертикальная тяга блока трицепсами. 4. Жим гантелей на наклонной скамье. 5. Тяга рукояти блока к груди или за голову. 6. Тяга штанги в наклоне. 7. Разгибание тела, лежа на животе. 8. Подъем тела на умеренно наклонной плоскости.

Тренировка ног на этом этапе сводится к беговым и прыжковым упражнениям, занятиям велосипедным спортом.

Б. В каждой тренировке развиваются навыки одного-двух соревновательных движений. Следить за правильной техникой, не гнаться за большим весом отягощения. Приседания выполнять со штангой, лежащей высоко, с развернутой грудью, выпрямленной спиной. Более низкое положение штанги и наклон во время приседания несколько облегчают выполнение упражнения, однако снижают нагрузку на мышцы ног.

Основные мышечные группы, определяющие результат в жиме лежа, «прорабатываются» дважды в неделю.

Таким образом, за год занятий начинающие создают солидную базу для дальнейших тренировок. Наилучший недельный режим занятий для начинающих — понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота, с одним днем отдыха после каждого тренировочного дня. Тренировка обеспечивает гармоничное развитие основных мышечных групп и формирование оптимальной техники соревновательных упражнений. В начало занятия включаются динамические упражнения для развития подвижности и быстроты, в конце — для развития выносливости. Не старайтесь форсировано увеличивать тренировочные веса, стремитесь к технически правильному выполнению каждого повторения.

#### **Понедельник, пятница.**

1. Подъем штанги на грудь в высокую стойку. 3X8. 2. Тяга штанги к подбородку узким хватом стоя. 3X8. 3. Приседания со штангой или гирей в руках, опущенных позади тела. 6X8. 4. Жим лежа. 6X8. 5. Жим из-за головы сидя. 3X8. 6. Разгибание рук трицепсами — со штангой стоя или лежа или на блоке. 3X8. 7. Подъем тела на наклонной плоскости. 3X10—15.

#### **Среда.**

1. Подъем штанги на грудь с подседом. 3X8.

2. Полные приседания со штангой на плечах. 6X8.
3. Мертвая тяга. 6X8.
4. Сведение плечей со штангой в опущенных руках. 4X8.
5. Жим гантелей на наклонной скамье. 3X8.
6. Разгибание тела, лежа на животе. 3X8.
7. Наклоны в стороны с гантелью в опущенной руке. 3X10.

### **Тренировочный комплекс для совершенствующихся (силовое троеборье)**

Этот комплекс отличается от тренировки начинающих повышенным весом отягощений, сниженным числом повторений, концентрацией усилий на основных упражнениях и на коррекции индивидуальных недостатков. Программа делится на две фазы — общую (А) и специализированную (Б).

А. В этой фазе в занятия включают общеразвивающие упражнения, в частности такие их разновидности, направленные на изолированное развитие мышц, как жим лежа узким хватом, полуприседания, мертвая тяга с прямыми ногами и т. д. Длительность фазы А примерно 8 недель. Основные ее задачи — подготовить организм к более тяжелым и целенаправленным нагрузкам следующей фазы.

#### **Понедельник.**

1. Тяга штанги к подбородку стоя. 3X8.
2. Жим штанги из-за головы. 3X8.
3. Полуприседания, штанга на плечах. 5X6—8.
4. Жим гантелей на наклонной скамье. 3X8.
5. Сведение плеч, штанга в опущенных руках. 5X6—8.
6. Подъем гантелей на бицепс. 3X8.

#### **Среда.**

1. Силовое взятие на грудь в сед. 3X8.
2. Тяга штанги в наклоне. 3X8.
3. Жим лежа узким хватом. 5X8.
4. Приседания, штанга на груди. 5X8.
5. Наклоны, штанга на плечах. 3X8.
6. Упражнение для трицепсов (блок, штанга). 3X8.
7. Наклоны в стороны с гантелью. 3X10.

#### **Пятница.**

1. Высокая тяга штанги до уровня груди. 3X8.
2. Жим лежа узким обратным хватом. 3X8.
3. Жим ногами. 3X8.
4. Сгибание ног на станке. 3X8.
5. Мертвая тяга с прямыми ногами. 4X6—8.
6. Жим лежа от шеи. 3X8.
7. Разгибание тела, лежа на животе. 5X8—10.

Б. Интенсивность тренировки повышается. В занятия включают соревновательные упражнения и тяжелые дополнительные. Соревновательные упражнения выполняют с небольшим числом повторений (3— 5) и тщательным контролем за техникой выполнения. В последнюю неделю перед соревнованиями полезен активный отдых. Некоторые атлеты вообще прекращают упражнения со штангой, некоторые упражняются до самого дня соревнований (дополнительные упражнения сведены к минимуму). В любом случае следует помнить, что атлеты легких весовых категорий восстанавливаются быстрее.

Фаза Б продолжается 5—6 недель. Основная ее цель — достижение наивысшей формы перед соревнованиями. Средство — снижение объема тренировки при повышении ее интенсивности. Основная нагрузка выполняется с отягощениями 85—95% от максимума. Вспомогательные упражнения сведены к необходимому минимуму. Соревновательные упражнения следует выполнять в режиме и условиях, близких к тем, что бывают на соревнованиях.

### **Понедельник.**

1. Приседания в соревновательном стиле, разминочные. 2X5; то же с основным тренировочным весом, на коленях бандажи. 3X3, 2X2. 2. Жим лежа в соревновательном стиле. 3X3, 2X2, 3X1. 3. Мертвая тяга в соревновательном стиле. 1X5, 1X3; то же с лямками. 3X1— 4. Различные упражнения для брюшного пресса.

### **Среда.**

1. Подъем штанги на грудь силовой. 3X3. 2. Отжимание на брусьях. 3X5. 3. Наклоны со штангой на плечах. 3X5. 4. Жим гантелей на наклонной скамье. 3X5. 5. Жим штанги за головой. 1X5. 6. Тренировка мышц талии.

### **Пятница.**

1. Приседания в соревновательном стиле. 1X5, 1X3; то же с бандажами, вес больше. 2X2, 3X1-2. Жим лежа в соревновательном стиле 1X5, 2X3, 2X2. 3. Мертвая тяга в соревновательном стиле 1X6, 1X4, 1X3. 4. Различные упражнения для брюшного пресса.

Существует и третья фаза тренировки, которую называют переходной. Основная ее цель — восстановление организма. Некоторые атлеты начинают эту фазу с месячного отдыха, полностью свободного от тренировок с отягощением. В дальнейшем тренировки возобновляются, но гораздо более легкие, чем раньше. Общая продолжительность этой фазы 8—12 недель. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю, нагрузка от малой до средней, стиль динамичный, перерывы между сериями короткие. Уделяется внимание укреплению суставов, связочного аппарата, тем мышечным группам, которые получают меньшую нагрузку в фазе А и Б: бицепсу, прямым и косым мышцам живота, сгибателям ног и т. д.

После отдыха следует перейти к межсезонной общеразвивающей тренировке, которая может быть разделена на три этапа.

На первом этапе рекомендуется заниматься 2—3 раза в неделю, на каждой тренировке выполнять все три соревновательных упражнения в дозировке 3—5X6—12. Дополнением служат упражнения без отягощения, бег, прыжки, метания.

Второй этап — более интенсивные и объемные нагрузки, как и прежде, 3 раза в неделю. Примерное распределение упражнений: понедельник — жим с большим весом, дополнительно тренировка дельтовидных мышц, рук, трапециевидной мышцы. Среда — средняя нагрузка в жиме, дополнение — спина, руки. Пятница — большая нагрузка в приседаниях и тяге.

Третий этап связан с переходом на четырехразовый недельный цикл, с увеличением объема и интенсивности тренировок. Пример тренировки атлета, имеющего результаты: жим лежа — 150, приседание — 200, тяга — 220<sup>7</sup>.

### **Понедельник.**

Большая нагрузка в жиме, средняя в приседаниях. 1. Жим лежа. 1X5(100), 1X3(115), 1X3(120), 1X2(125), 1X1(130), 1X1(130), 3X1(140), 3X2(130). 2. Приседание со штангой на груди + «пулlover». 1X6(100) + 1X10(50), 1X5(110) + 1X10(55), 2X4(120) + 2X10(60). Приседания до прямого угла в коленях, штанга на плечах. 1X5(150), 1X4(175), 3X3(190). Бег 2—3 км.

---

<sup>7</sup> Атлет, результаты которого отличаются от указанных, должен соответственно перерассчитать вес отягощения, исходя из своих показателей в силе.

### **Вторник.**

Большая нагрузка в тяге, дополнительные упражнения. 1. Наклоны, лежа бедрами попереk гимнастического коня. 4X10. Наклоны стоя, штанга на плечах. 1X10(30), 1X8(35), 1X8(40). Мертвая тяга. 1X8(80), 1X6(100), 1X4(120), 1X4(135), 1X2(135), 1X2(150), 1X2(165), 1X1(180), 1X1(190), 1X1(195), 1X1(200), 1X1(195). Подрыв. 1X4(100), 4X3(110). 2. Дополнение выполнять как суперкомбинацию без перерыва. Три «круга», перерывы между ними, отягощения увеличивать, количество повторений снижать. 3. Жим с гантелями (гирями) на наклонной скамье головой вверх — тяга к подбородку — разгибание рук с рукоятью блока вниз трицепсами — подъем штанги на бицепс надхватом.

### **Четверг.**

Большая нагрузка в приседаниях, средняя в жиме, дополнение. 1. Приседания со штангой на плечах. 1X5(120), 1X3(140), 1X3(150), 1X2(160), 1X1(170), 1X1(180), 4X1(190), 3X2(170). 2. Полуприсед 4X4(230). 3. Жим лежа. 2X6(80), 1X5(100), 1X3(110), 4X4(230). 3. Жим лежа. 2X6(80), 1X5(100), 1X3(110), 4X2(120). 4. Дополнение. Тот же режим работы, 3 «круга». Жим на наклонной скамье головой вниз — наклоны в стороны — разведение на наклонной скамье головой вверх — вращение плечами с весом в руках. Бег. 2—3 км.

### **Пятница.**

Средняя нагрузка в тяге, дополнительные упражнения. 1. Наклоны, лежа бедрами на коне. 4X10. Наклоны стоя, штанга на плечах. 1X10(25), 1X8(30), 1X8(40). Мертвая тяга с плинтов. 1X8(80), 1X6(100), 1X4(120), 1X4(130), 1X3(140), 1X2(150), 1X1(160), 3X1(170). То же, стоя на подставке (15 см). 1X5(100), 1X4(110), 1X3(120), 1X1(130), 1X2(140), 1X2(150). 2. Дополнение. Тот же режим работы, 3 «круга». Жим гантелей или гирь попеременно: «мельница» — французский жим лежа — разведение гантелей лежа — упражнение для широчайших мышц с блоком.

Для атлетов, имеющих уровни силовых показателей ниже или выше, вес отягощений в приведенных комплексах соответственно уменьшается или увеличивается.

Не следует форсировать тренировку, пытаться часто работать с предельными весами. Прикидку надо проводить не чаще 1 раза в месяц.

### **Тренировка в отдельных упражнениях**

#### *Жим лежа.*

Упражнение вовлекает в работу множество мышечных групп: все мышцы груди, дельтовидные, трицепсы, межреберные, мышцы груди, трицепсы, межреберные, мышцы спины и поясницы. Выполняется на ровной и наклонной (под разными углами) скамье. Преобладание нагрузки на различные группы мышц зависит от ширины хвата и угла наклона скамьи.

При очень широком хвате сильно нагружается грудь, меньше — дельтовидные мышцы, совсем мало — трицепсы. При узком хвате и опускании штанги к низу груди или к животу активно работают дельтовидные мышцы. При очень узком хвате максимально задействованы трицепсы, особенно при обратном хвате. Грудные мышцы работают всегда: при широком хвате — внешние их части, при среднем — средние, при узком — внутренние. Оптимальный хват (при

котором поднимается наибольший вес) вовлекает в движение максимальное количество мышц и заставляет акцентированно работать наиболее развитые.

В упражнении можно использовать движения по максимальной, а также по укороченной амплитуде. В этих случаях на руки приходится максимальная нагрузка. Выгода такого способа — в концентрации энергии на отстающей фазе, так же как и при использовании распределенного веса — гирь или тяжелых гантелей.

При жиме на наклонной доске (лежа головой вверх или вниз) акцентированно работают соответствующие мышцы груди.

Тренировка подразделяется на тренировку собственно жима и дополнительные упражнения. Их соотношение определяется целями и особенно степенью развития мышечной системы занимающихся.

Однообразная работа в жиме 3—5 раз в неделю до 20 серий в одной тренировке на определенном этапе становится малоэффективной и может привести к переутомлению. Вспомогательные упражнения являются важным резервом повышения эффективности тренировки.

Главные мышечные группы, для которых используются вспомогательные упражнения, — грудные, дельтовидные, трицепсы и широчайшие спины.

Вспомогательные упражнения собственно для жима лежа. 1. Жим лежа горизонтально широким или узким хватом. Широкий (вплоть до блинов) обеспечивает воздействие на внешнюю часть больших грудных мышц, переднюю часть дельтовидных; узкий (до 15 см) воздействует на внутреннюю часть грудных, трицепсы. 2. Жим на наклонной скамье под разными углами, можно с распределенным весом. Акцентированное воздействие на грудные, дельтовидные мышцы и связочный аппарат. 3. Отжимания на брусьях пальцами наружу и внутрь. Нагружаются трицепс, дельтовидные мышцы и нижняя часть грудных. Первый вариант допускает использование значительных отягощений. (Ю. Власов отжимался 4—5 раз в подходе с весом 120—130 кг.) При закреплении веса к ногам отличное профилактическое упражнение для позвоночника. Второй вариант акцентирует нагрузку на трицепс. 4. Жим лежа в уступающем и изометрическом режимах (небольшой объем нагрузки — 2—3Х2—3).

Иногда результат в жиме лежа ограничивается недостаточным развитием той или иной группы мышц. Предлагаем упражнения для устранения этих недостатков.

**Для мышц груди.** 1. Разведение гантелей, лежа на ровной, реже наклонной (головой вверх, вниз) плоскости. 4—6 раз в подходе. 2. Опускание рук с гантелями или штангой за голову из положения лежа. Руки прямые — отягощение меньше (10—15 раз), согнутые — больше (6—8 раз).

**Для дельтовидных мышц.** 1. Основным упражнением является жим с груди сидя и стоя. По 3—5 раз в подходе. Выполнение упражнения сидя, с опорой на чуть наклонную доску щадит спину. Положительно влияет на развитие трицепса. 2. Жим из-за головы — главное упражнение для «строительства» дельтовидных мышц. Хват средний и широкий. Сравнительно небольшой вес при исходном положении сидя (10—12 раз в подходе), больший — из положения стоя (4—8 раз), еще более значительный — для швунга (жим с помощью ног, 2—5 раз). 3. Жим гирь или тяжелых гантелей одновременно, попеременно, каждой рукой по

очереди. Исходное положение стоя и сидя. Ладони вперед или внутрь (к голове). 5—10 раз в подходе. 4. Вращение гантелей, подъем их вперед, в стороны, в наклоне. 10—15 раз.

**Для трицепсов.** Из достаточно большой шкалы выбирают наиболее эффективные для всестороннего развития трицепса. 1. Жим лежа узким обратным хватом (ладони к голове). 3—5 раз. 2. «Пулловер» с жимом (локти прижаты к бокам). 5—7 раз. 3. Разгибание рук (французский жим) лежа. Локти подняты, неподвижны, разгибание за счет трицепсов. 6—8 раз. 4. Тяга рукоятки блока вниз за счет разгибания рук. 5—10 раз. Полезны комбинации с разгрузочными упражнениями для антагонистов-бицепсов с малым весом и небольшим числом подходов.

**Для широчайшей мышцы спины.** 1. Тяга в наклоне, хват средний и широкий, ладони к себе и от себя, тянуть к груди или к поясу 6—8 раз.

2. Подтягивание на перекладине широким хватом к груди или за голову. 6—8 раз. Если сил недостаточно, подтягивание заменяется притягиванием рукоятки блока.

### **Форсированное увеличение силы в жиме лежа**

Основная особенность предлагаемых способов — увеличение веса штанги и уменьшение количества повторений. В заключительной фазе занятия необходима помощь партнера. Тренирующее воздействие оказывает и фаза подъема, и фаза опускания, но партнер нужен, только когда выполняется движение штанги вверх, он не должен «отбирать» у вас штангу. Используйте швунговые движения и мост. Перерыв между сериями — до восстановления сил. Важно добиваться абсолютного совпадения ритмов движения и дыхания.

«Пирамида». 50—55% — 10 раз, 70% — 3, 75 — 80% — 3, 85—90% — 3, 95% — 2X3 (последнее повторение с помощью), 100%—2X3 (2 повторения с помощью), 105—110% — 3 (все повторения с помощью).

«Плато». 50—55% — 10, 70%—8, 100%—4X3 (2 повторения с помощью), 90—95% — 4X5 ( $2/3$  повторения с помощью).

### *Приседания.*

Так же как жим лежа и становая тяга, приседания относятся к базовым упражнениям. Они развивают силу, подвижность и мощность ног, то есть качества, необходимые каждому, и поэтому широко используются в атлетических тренировках. Выполняемые в особом режиме, приседания хорошо регулируют собственный вес атлета.

Приседание с большим весом выгодно тем, что косвенно вовлекает в работу множество мышечных групп — спины, поясницы, седалищные, грудные (в комбинации с дыхательными упражнениями приседание — великолепное упражнение для расширения грудной клетки).

В то же время это упражнение тяжелое и поначалу неприятное. Не следует форсировать увеличение тренировочных весов. Нужно уделять внимание упражнениям для мышц брюшного пресса в качестве профилактики травм. Опасность представляют также травмы спины, мениска. Необходимы: тщательная разминка, собранность, самоконтроль, фиксация коленных суставов эластичными бинтами и поясницы широким поясом при работе с предельными весами. Невыгодность упражнения в том, что бедра, для которых его в основном

применяют, загружены всего на 50%; 30% нагрузки приходится на поясницу (особенно в первой трети подъема), 20% — на другие мышечные группы.

Для обеспечения максимальной нагрузки на мышцы бедра используют различные модификации приседаний.

1. Классические приседания с большим весом со штангой на плечах, являющиеся основным упражнением для развития абсолютной силы. Приседания с отягощением сниженного веса и с выпрыгиванием полезны для развития «взрывной» силы.

2. Приседания с укороченной амплитудой —  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{4}$  полной. Они допускают работу с очень большими весами.

3. «Приседания Гаккеншмидта» — излюбленное упражнение прославленного атлета. Отягощение удерживается сзади в опущенных руках. Обеспечивается концентрация нагрузки на нижней части бедра, как и в следующем упражнении.

4. Приседания со штангой на груди. Одно из популярных вспомогательных упражнений тяжелоатлетов, способствующее повышению мощности при вставании из подседа в толчке.

Большое значение для избирательного распределения нагрузки на разные части бедра имеет положение стоп. Использование подкладки под пятки увеличивает воздействие на переднюю часть бедер. При среднем расстоянии между стопами одинаково развиваются внешние, средние и внутренние части бедра. Сближение стоп нагружает наружную, расстановка — внутреннюю часть.

Важными вспомогательными упражнениями являются сгибание и разгибание ног на специальном станке или с отягощением, закрепленным на стопах (оказывает избирательное воздействие на сгибатели и разгибатели ног), жим ногами (оказывает общее воздействие на мышцы ног при отсутствии нагрузки на спину и поясницу, дает возможность работать с очень большими весами), различные формы поднимания на носки — сидя, стоя, на специальном станке.

#### *Тяга.*

Важное базовое упражнение. Результат обычно прямо связан с результатом в приседаниях, а с результатом в жиме лежа обычно имеется обратная зависимость (хотя это нельзя назвать правилом). Требуется мощное развитие разгибателей спины и всего комплекса мышц кисти, обеспечивающих крепость хвата. Большое значение имеет уровень развития мышц ног и брюшного пресса, многих мышц спины. При выполнении тяги атлету необходимы внимание, собранность, соблюдение правильной техники, предварительно — тщательная разминка. В разминку включают наклоны и разгибания, лежа бедрами поперек гимнастического коня, наклоны, стоя со штангой на плечах, тягу с небольшим отягощением.

Упражнения, оказывающие непосредственное воздействие на увеличение результата в тяге:

1. Опускание веса с подставок в уступающем режиме с отягощением весом 105—110% от предельного, 1—2 раза.

2. Тяга с плитов. С отягощением весом 100—120% от предельного. 1—5 раз.

3. Тяга, стоя на подставке с отягощением, весом 50—90% от предельного. 1—6 раз.
4. Тяга с помощью ног с отягощением весом 80—110% от предельного. 1—4 раза.
5. Тяга с изменением хвата (узкий, средний, широкий, ладони к себе, от себя, разнохватом).

### **Дополнительные упражнения**

Для спины: наклоны в стороны, наклоны лежа, сидя и стоя, вращение туловища со штангой на плечах.

Для пресса: подъем ног и туловища на наклонной скамье.

Для ног: полуприседание.

Трапезия: тяга к подбородку подрыв, вращение плечами, отягощение в опущенных руках.

Для бицепсов и развития силы хвата: сгибание рук со штангой надхватом, подтягивание, висы на перекладине на время.

В тренировку обычно включают 3—4 дополнительных упражнения, 2—5 подходов в каждом, 3—8 приседаний для формирования мышц, 1—3 — для развития силы.

Несколько слов о роли вспомогательных упражнений. Некоторые атлеты уделяют излишне большое внимание вспомогательным упражнениям. В качестве примера: после тренировки собственно соревновательного жима атлет выполняет 4 серии разведения гантелей лежа, 4 серии жима лежа узким хватом, 4 — «доталкивания», то есть жима в коротком диапазоне (верхняя фаза), 4 — жима широким хватом. Эта стандартная нагрузка из 16 серий требует более 30 мин (если принять время одной серии и отдыха за 2 мин) и нецелесообразной затраты сил.

Вместо этого следует тщательно проанализировать свои слабые места и сосредоточить все усилия на их устранении, помня, что тренировка — процесс динамический, и, усилив в течение 2—3 месяцев отстающую группу мышц, переключиться на проработку следующей. При работе в таком режиме, как правило, достаточно выполнять 1—2 упражнения в 3—5 сериях дважды в неделю.

Например, атлет, испытывает трудности по второй фазе жима — хорошо срывает штангу с груди, но плохо дожимает. Сконцентрировав внимание на упражнениях для трицепса («доталкивание», жим узким хватом), в течение сравнительно короткого времени он ликвидирует этот недостаток, соответственно увеличив результат и в соревновательном жиме. Однако может возникнуть следующая проблема: мышцы груди, уверенно обеспечивавшие старый результат, «не тянут» новый. Внимание переключается на эту группу (помимо известных упражнений полезным может оказаться «стоп-жим», то есть жим с остановкой в крайнем нижнем положении на груди). Подобным образом решаются проблемы в тяге и приседаниях. Главный принцип — найти «критическую точку» или слабое звено, ограничивающее движение в целом, и обеспечить массивные нагрузки именно на отстающие мышцы или мышечные группы. Во время таких интенсивных тренировок полезно применять принцип изоляции, но при этом следует помнить, что новый уровень развития мышц нужно «собрать» и научиться использовать для целостного движения, что потребует определенных усилий. Тем



не менее указанный путь достаточно эффективен.

В силовом троеборье разработано много разных принципов и методов, которые должны были обеспечить развитие максимальной силы. Достаточно широко известны методы «пирамиды», читинга, вынужденных повторений и т. д. Из новых методов можно назвать метод изометрических усилий, уступающий, инерционный и т. д.

Одним из наиболее прогрессивных принципов является система циклической тренировки. Американский атлет Билл Кацмайер, используя этот метод, в жиме лежа показал результат 287,5 кг (1980 г.).

Циклическая тренировка является одним из воплощений более общего принципа спортивной тренировки — принципа постепенного повышения нагрузки. Важным фактором тренировочного процесса является время отдыха, которое требуется организму для адаптации к повышающимся нагрузкам. При этом типе тренировок занятия проводятся не чаще 2 раз в неделю (имеется в виду основное тренируемое движение) с минимальным промежутком между одинаковыми упражнениями не менее 48 ч. Дополнительные упражнения выполняются в эти и дополнительные (не более 1—2) тренировочные дни в небольшой дозировке. После окончания каждого цикла необходима неделя активного отдыха, нагрузка значительно снижается для обеспечения полного восстановления организма. Потом можно начинать новый цикл с повышенными нагрузками (отсчет идет от нового максимума).

Как говорилось выше, данный принцип применим для любого упражнения. Завершающими упражнениями являются несколько модифицированные движения, предназначенные для акцентированной нагрузки хватом в жиме лежа, приседание со штангой на груди или «сед Гаккеншмидта» в приседании, наклоны стоя или лежа на коне при тяге.

### **Профилактика суставных травм**

Необходимо самое строгое соблюдение мер безопасности на тренировках: врачебный контроль и самоконтроль, страховка, разминка, правильная техника упражнений. Требования «техники безопасности» атлета возрастают по мере увеличения веса отягощений. Специалисты рекомендуют определенные профилактические меры для предотвращения травм конкретных суставов при наиболее распространенных упражнениях силовой тренировки.

Жим штанги двумя руками хорошо развивает силу рук и плечевого пояса. Но при выполнении его в стойке с использованием больших весов неминуемо возникает перегрузка позвоночника, особенно в поясничном отделе. Сила сжатия не распространяется на всю площадь межпозвоночных дисков, а сплющивает преимущественно их задние края. Для профилактики травм позвоночника предпочтительнее использовать жим, лежа на горизонтальной или слегка наклонной доске.

Различные формы тяги и подъема штанги на грудь — популярные упражнения широкого профиля, нагружающие все крупные мышцы тела с акцентом на разгибатели спины. В стартовом положении и на протяжении выполнения всего упражнения спина должна быть прямой или слегка прогнутой. Мышцы спины, напрягаясь в этом положении, предотвращают натяжение связок

позвоночника, которые могут повредиться даже при однократной тяге с использованием большого веса и при согнутой спине. Между подходами и по окончании упражнения полезны и приятны свободные наклоны, прогибания, вращения туловища, расслабленные висы на перекладине.

Другим важным условием правильной тяги является плавное (даже при быстром темпе) нарастание усилий. Не срывайте вес резким, дергающим движением — его надо именно тянуть, разгонять, равномерно ускоряя. «Дерганье» веса может привести к тому, что не успеют полностью включиться мышцы плеча и предплечья, а это приведет к перенапряжению связок в суставах рук. Особенно уязвим плечевой сустав, где суставные поверхности удерживаются в контакте почти исключительно за счет окружающих суставов мышц.

Приседание с отягощением — упражнение, направленное преимущественно на развитие мышц бедра. Однако при использовании значительных весов в приседаниях с отягощением на плечах нижняя часть позвоночника попадает в условия, близкие к тем, которые создаются при тяге. Во время приседаний не следует сгибать спину и расслаблять ее мышцы, особенно в фазе подъема.

Глубина приседания зависит от подвижности в суставах. Достаточная амплитуда позволяет сесть буквально на пятки, малая подвижность иногда позволяет выполнить лишь полуприсед. Естественно, максимальная нагрузка падает на коленный сустав. Особенно сильно он реагирует на резкое опускание в крайнее положение, в результате чего может произойти чрезмерное сгибание, перенапрягающее связки и вдавливающее коленную чашечку в углубление между мышечками бедренной кости. Нагрузка приобретает ударный характер, что плохо отражается и на состоянии суставных хрящей. Чтобы этого не произошло, приседание должно носить характер плавного опускания. Такое движение требует уступающей работы мышц бедра, что само по себе полезно для силовой тренировки. Однако помимо случаев, обусловленных спецификой спортивной подготовки, не следует стремиться к предельно низкому приседанию, так как в этом положении почти все напряжение мышц, разгибающих колено, уходит на деформацию коленного сустава.

При приседаниях, особенно многократных, очень опасно сведение коленей, это такое X-образное положение ног, при котором сильно напрягается внутренняя боковая связка коленного сустава. Приседания с большим весом вызывают сильные боли в местах прикрепления этой связки на голени, реже — на бедренной кости. Перенапряжение связки может дать о себе знать не сразу, а через несколько часов или даже суток.

Важная проблема — профилактика уплощения стопы. В занятия следует включать поднимания на носки, ходьбу на носках, всевозможные прыжки. Их можно выполнять с небольшим отягощением на плечах. Помимо этого, важны полные сгибания и разгибания стопы без нагрузки — сидя или лежа. Регулярное выполнение таких профилактических упражнений в сочетании с беговой тренировкой способствует сохранению и даже увеличению свода стопы.

### **Корригирующее направление в атлетизме**

Зачастую (когда явно, когда тайно) человек бывает недоволен своей

внешностью. Низкорослые крепыши завидуют худощавым баскетболистам, те тоскуют о богатырском развороте груди и широченных плечах, а могучие супертяжеловесы тайком вздыхают о стройной, подтянутой фигуре.

Не будем говорить о невозможном, но многие дефекты внешности можно исправить. И есть более реальные пути, чем шуточное предложение посетить комнату смеха, где, как утверждает популярная песенка, «маленькие кажутся большими, а толстенькие кажутся худыми». Беда в том, что достигнутый эффект не отличается стойкостью и вне упомянутой комнаты проявляет тенденцию к исчезновению. Увы! Ну а если серьезно?

Атлетическая тренировка при всем разнообразии ее направлений и методов является, по-видимому, наиболее радикальным средством коррекции внешности. «Нет на свете лучше одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи», — утверждал поэт. Сегодня наконец вопрос об «эстетике силы» получил разумное разрешение. Изжитая ложная стыдливость, говорить о формировании красивого тела с помощью атлетических упражнений не считается ныне дурным тоном. Конечно, существует инерция мышления, остались и противники этого направления. Впрочем, предоставим слово Ю. Власову: «Почему позволительно беспокоиться о красоте бездушных предметов: мебели, домов, улиц, тортов, платьев, обуви, автомобилей, клумб, а вот совершенство сложения, энергия мускулов — это «извращение», «эгоизм»? Логика не совсем внятная.

Культуризм заботится о величине и ладности мышц и в общем-то укрепляет здоровье. Хоть и бранят это направление в спорте, а видеть этих парней — удовольствие. Сильные и красивые люди. Ведь, организовав мускулатуру они обязательно и помногу упражняются с тяжестями. Сложить могучие мышцы — сколько же надо работать! А это не может не влиять на обменные процессы и сердечно-сосудистую систему. Организм не может быть безразличным к подобным нагрузкам. При добавлении к культуристской методике бега на выносливость, упражнений на гибкость и ограниченности собственного веса получается добротная оздоровительная система. В данном случае культуризм преобразуется в атлетическую гимнастику, принятую и широко пропагандируемую в нашей стране...».

В качестве перехода от силовых к корригирующим направлениям тренировки предлагаем рекомендации Ф. Коломбо, добившегося отличных результатов в развитии силы, которая в конечном счете является фундаментом и красивой фигуры.

Пример тренировки Ф. Коломбо по основным упражнениям.

Жим лежа. При работе на верхнюю часть туловища следует начинать с этого упражнения. Хват средний. 60X20; 90X12; 137,5X10; 157,5X8; 167,5X6; 180X4; 190X3; 197,5X2; 207,5X1.

Последние 3—5 подходов от 200 до предельных 215 кг выполняются в зависимости от самочувствия и настроения.

Тренировка завершается жимом узким хватом. 3X8.

Приседания. Периодически используют подставку под пятки, но не всегда. 50X10; 135X10; 180X8; 225X8; 247,5X5; 255X5; 270X4; 280X2. Потом несколько единичных подходов от 280 до 300 кг. Хорошим подсобным упражнением считается жим ногами — дает возможность работать с очень большими весами.

4X8. Полуприседания — 4—5X4—5 с весом 315—340 кг.

«Мертвая» тяга. Спина легко травмируется, поэтому необходим строгий и постоянный самоконтроль. Упражнения выполнять разнохватом. 45X6; 135X6; 180X6; 225X4; 270X2; 290X2. Далее 3 подхода по 1 разу, до предела — 330 кг.

Все эти упражнения включаются в традиционные атлетические тренировки. Например, понедельник — жим лежа, среда — приседания, пятница — тяга.

Собственно силовая программа для начинающих: 1. Жим стоя. 4X12. 2. Жим лежа. 4X8. 3. Приседания. 5X12. 4. Тяга в наклоне. 4X12. 5. Жим лежа узким хватом. 4X12. 6. Подъем на бицепс. 4X12.

Упражнения следует согласовывать с дыханием. В качестве энергетического обеспечения тренировки не следует употреблять белый рафинированный сахар. Лучше натуральные углеводы, например, фрукты, мед, и легкоусвояемые жиры. Следует учитывать циклические изменения своего физического, интеллектуального и психического состояния. Находясь «на спаде», не стоит пытаться переломить себя любой ценой. Тренироваться нужно и в эти дни, но нагрузку не форсировать.

В перерывах между упражнениями (2—5 мин, в зависимости от их вида) восстановить дыхание, походить, отвлечься; можно даже выйти из зала на воздух.

### **Некоторые методы повышения интенсивности тренировки**

**Митинг.** Люди, имеющие разное развитие различных мышечных групп, могут поднять один и тот же груз, стоит только слегка изменить технику. Например, вам нужно оторвать большой груз от пола. Если у вас сильная спина при относительно слабых ногах, есть смысл выполнять это движение за счет спины с почти выпрямленными ногами; если наоборот, ноги нужно согнуть, чтобы максимально использовать их силу. Вот лишь один из примеров. На использовании этого феномена основан метод, названный читингом.

Попытаемся объяснить этот принцип на примере популярного упражнения — подъема штанги бицепсами. Как правило, эти мышцы могут поднимать значительно больший груз, нежели сухожилия, прикрепляющие их к кости предплечья и обеспечивающие сгибание руки в локтевом суставе. Мышцы не получают максимальной нагрузки при классическом способе выполнения упражнения: ограничителем служат крепкие сухожилия. Читинг — это и есть способ «обмана» сухожилия. Займите исходное положение с весом, несколько превышающим ваш предельный результат в этом упражнении. Вам не удастся даже первая фаза движения, если вы попытаетесь выполнить его в чистом, классическом стиле. Измените стиль. Прижмите локти к туловищу и, подав тело вперед, слегка подбейте штангу бедрами, так, чтобы она начала описывать свою траекторию, преодолев «мертвую точку».

Потом бицепсы смогут сравнительно легко поднять штангу на грудь и медленно опустить в исходное положение. На сокращающиеся мышцы приходится небольшая нагрузка, зато при опускании мышцы работают на пределе своих возможностей. Такой режим вовлекает в работу большое количество мышечных волокон, чем вызывается усиленный рост мышц, а также форсированное увеличение их силы.

Второй пример — упражнения для дельтовидных мышц, подъем рук с гантелями через стороны до уровня головы. Когда-то очень важным считалось выполнение этого упражнения прямыми напряженными руками, от начала до конца за счет дельтовидных мышц. Такой стиль при интенсивной тренировке достаточно быстро ведет к перенапряжению локтевых суставов, нередко сопровождающемуся болевыми ощущениями; в то же время нагрузка на дельтовидные мышцы относительно невелика. Легкое сгибание рук и небольшой мах в начале движения дают возможность использовать большую нагрузку, исключая неблагоприятное воздействие на суставы.

Наиболее часто метод читинга применяется следующим образом: используется такой вес, с которым можно выполнить несколько (3—5) движений в чистом стиле, после чего применяют читинг и заканчивают серию (еще 2—3 раза). Данный способ позволяет использовать преимущества обоих методов — классического и читинга, достигая равновесия в развитии объема и формы. Другой способ, особенно эффективный для худощавых атлетов, состоит в использовании читинга во всех движениях.

Прием отбива включает в работу большое количество мышечных волокон, помогает использовать большое отягощение и таким образом преодолеть «мертвые точки». Пример: при жиме лежа поставьте два ящика или плинта из жесткой резины по сторонам скамьи и уложите на них диски штангу. Гриф должен быть на 2—4 см (не более) выше вашей груди в положении лежа на скамье. Выжат штангу обычным способом, потом быстро опустить так, чтобы диски резко оттолкнулись от ящиков или плинтов, и, используя этот импульс, завершить подъем вверх. Благодаря этому способу быстро возрастает и результат в жиме классическим способом. Этот прием весьма эффективен для увеличения объема и силы мышц.

Естественно, этот метод используется не только в жиме лежа. В качестве примера предлагаем целый комплекс упражнений с толчком или «с отскоком», который использовал К. Росс для форсированного увеличения силы и объема мышц. Режим 5X5, 1 подход разминочный. 1. Полуприсед 2. Жим лежа. 3. Тяга становая с подставок 4. Разведение гантелей, лежа горизонтально. 5. Подъем штанги на бицепс стоя. 6. Стоя, тяга штанги к подбородку средним хватом. 7. Тяга в наклоне. 8. «Пулловер» с согнутыми руками. 9. Швунг из-за головы.

**Метод приоритета во времени.** Отстающие группы мышц нагружаются в начале тренировки, когда организм не утомлен и не растрочена энергия, что обеспечивает наилучшие условия для развития мышц. С другой стороны, некоторые авторы указывают на целесообразность прямо противоположного решения; вначале проводится общая тренировка с небольшой нагрузкой, потом специальная — для отстающих мышц. Обоснование — большая эффективность даже незначительной нагрузки именно на фоне утомления. Выбор конкретного пути обусловлен индивидуальными особенностями тренирующегося.

**Метод противоположного сокращения.** Целесообразно комбинировать упражнения для мышц антагонистов (бицепс — трицепс) или разных участков одной мышцы (разные головки дельтовидной). Если нет специальных соображений (формирование специфического мышечного «фона» или «профиля» для конкретного вида спорта), следует применять примерно одинаковую нагрузку

для противоположных мышечных групп, что обеспечивает гармоничное или «симметричное» развитие атлета. Примеры сочетаний: французский жим стоя или лежа — подъем штанги или гантелей на бицепс; разгибание — сгибание ног на станке; попеременный жим гирь — вращения гантелей; жим лежа — тяга в наклоне; подтягивание на перекладине — отжимание на брусьях и т. д. Как правило, рекомендуется вначале выполнять упражнение для разгибателей, потом для сгибателей.

**Метод концентрации напряжения.** Прием основан на использовании естественных законов жизнедеятельности. Работающие мышцы нуждаются в обильном притоке крови. Наша задача — обеспечить это важнейшее условие их развития. Сделать это можно путем последовательного выполнения упражнений для одной группы мышц — упражнений разных, с разными снарядами, отягощениями, количеством повторений.

В качестве примера приведем тренировку для развития трицепса: 1. Жим лежа узким обратным хватом. 3—5X6—8. 2. Отжимание на брусьях, пальцы внутрь. 3—5X6—8. 3. Французский жим сидя со штангой. Локти вертикально вверх, спину прогнуть. 3—5X10. 4. Разгибание рук вниз на блоке с треугольной рукоятью. 3 серии, каждый раз менять положение ладоней — вниз, вверх, внутрь. 10—15 повторений в серии. В суперсет объединять упражнения 2 и 3; 4 выполнять как трисет.

Следующий пример: все упражнения выполняются в форме «гигантского сета»<sup>8</sup> 4X8. 1. Жим лежа узким хватом. 2. Разгибание рук на блоке вниз, ладони вниз, локти прижаты к бокам. 3. Французский жим сидя со штангой. 4. То же с гантелями. 5. То же, лежа со штангой.

Другими словами, следует заставлять мышцы работать непрерывно, с первой серии первого упражнения до последней последнего, с минимальными промежутками между ними. Главная задача — обильное снабжение мышц кровью и максимально долгое удержание этого состояния. Предложенная нами схема для трицепсов рассчитана на достаточно подготовленных атлетов. Для начала достаточно выполнять 3—4 упражнения в 3 сериях по 6—8 повторений. Каждая мышечная группа работает приблизительно 30 мин.

**Метод раздельной тренировки.** По мере роста тренированности растут нагрузки, которые организм может усвоить и которые необходимы для дальнейшего продвижения вперед. Увеличивается количество упражнений, подходов, иногда — с ростом отягощений — перерывы между подходами и, как следствие, продолжительность тренировки. На каком-то этапе вы понимаете, что полноценно «проработать» все группы мышц на одной тренировке вам не удастся. Выход — в использовании метода раздельной тренировки. В общем случае это значит, что разные группы мышц «прорабатываются» в разных занятиях, то есть тренировка «расщепляется» на части. Простейший и самый старый вариант разделения, уже названный классическим, предполагает раздельную тренировку верхней и нижней частей тела. Он достаточно эффективен, но в настоящее время применяется редко: его потеснили самые разные модификации того же приема.

---

<sup>8</sup> «Гигантский сет» — объединение более трех упражнений, выполняемых подряд, без перерыва.

Способы эти обусловлены целями, задачами, возможностями и индивидуальными особенностями тренирующихся. В целом следует отметить, что этот метод дает возможность серьезной «проработки» интересующих вас мышечных групп и достаточно полного их восстановления.

**Метод вынужденного повторения.** Используется высокотренированными атлетами, которые достигли, казалось бы, потолка своего развития. Упражнения выполняются с предельными и даже запредельными весами со страховкой или незначительной помощью партнеров в наиболее трудной фазе упражнения. Как и при читинге, иногда в таком режиме выполняются все движения, иногда несколько движений выполняют «своими силами» и только завершающие — с помощью.

**Метод сокращенной амплитуды.** У этого метода есть и другое, достаточно неблагозвучное название: «метод спазматического сокращения мускулов»; он считается одной из разновидностей читинга. В случае, если запредельный вес не позволяет выполнить движение в полном диапазоне, следует попытаться сдвинуть снаряд хотя бы на несколько сантиметров, то есть выполнить половину, четверть или какую-то часть движения. По мере привыкания к большому весу со временем появится возможность выполнения движения в целом. Принцип особенно эффективен при выполнении тяги, приседаний, жима стоя и из-за головы.

**Метод изоляции.** Выполнение многих упражнений для различных групп мышц, как правило, сопровождается работой смежных, а иногда и достаточно далеких мышц. Иногда они настолько облегчают работу тренируемой группы, что эффект упражнений для нее оказывается невелик. Самые разные способы: фиксация позы, волевой контроль, помощь партнеров способствуют изолированному сокращению интересующей нас мышечной группы, что очень полезно для ее концентрированной проработки.

**Метод уступающего движения.** Метод призван помочь хорошо подготовленным атлетам, которые достигли границ своих физических возможностей, пользуясь иными методами. Из опыта известно, что опускать, «сопротивляясь» ему, можно гораздо больший вес, чем поднимать, преодолевать. На этом и построены некоторые упражнения, когда уступающая фаза упражнения выполняется атлетом, а преодолевающую он облегчает или ему облегчают любым методом: читингом, толчком, противовесом, с помощью партнеров и т. д.

**Метод статического напряжения.** Иногда его называют еще и приемом «изометрических упражнений», но наиболее строгие авторы разделяют их, обоснованно утверждая, что это разные вещи, хотя в том и другом случае происходит напряжение мышцы без изменения ее длины. Однако, например, подъем на бицепс доступного веса и удержание его в какой-либо точке (чаще всего наиболее трудной) в течение некоторого времени или попытка сдвинуть бицепсами неподвижно закрепленный гриф штанги — это разные упражнения. Первое упражнение называют статическим, второе — изометрическим напряжением. Эти приемы использовали многие выдающиеся атлеты для построения крупных мышц, достижения рельефа и большой силы. Убежденным сторонником и пропагандистом статических и изометрических упражнений был знаменитый цирковой атлет А. Засс, в начале века создавший оригинальную систему упражнений с цепями. Настоящий «ренессанс» упомянутые методы

пережили в 60-е годы, когда с легкой руки некоторых американских штангистов и метателей представители многих видов спорта с разным успехом увлекались этими упражнениями. Развитие силы благодаря изометрическим и статическим упражнениям имеет свою специфику: больше увеличивается статическая сила и меньше — динамическая. Это следует учитывать атлетам в своих тренировках.

**Метод остановок (интермедиальный).** Он в какой-то мере объединяет достоинства статического и динамического методов. В процессе выполнения упражнений в одной или нескольких точках траектории делаются остановки с целью намеренно затруднить выполнение упражнения за счет преодоления инерции. Пример: при выполнении жима лежа остановить штангу примерно на  $\frac{1}{3}$  пути, дожать, опуская, остановить, опустить на грудь. Остановка длится 1—2 с. Принцип способствует приобретению рельефа мышц и силовой выносливости.

**Метод наивысшего сокращения.** Весьма важен для создания четкого очертания и рельефа мышц. При выполнении некоторых отличных упражнений достичь полного сокращения мышцы не представляется возможным в силу разных причин: строения человеческого тела, устройства снаряда и т. д. При тяге в наклоне у человека с выпуклой грудной клеткой гриф штанги остановится раньше, чем мускулатура спины сократится полностью. При выполнении подъема штанги бицепсами в верхней части траектории нагрузка минимальна, так как гравитация, а не бицепсы притягивают штангу к плечам. Те же недостатки свойственны многим другим упражнениям. Избежать их можно, изменив форму грифа («гнутой» гриф для жима лежа, тяги в наклоне, некоторых упражнений для бицепса и трицепса), изменив исходное или конечное положение тела (наклон вперед при подъеме штанги или гантелей бицепсами), модифицировав конструкции снарядов (очень эффективным являются трапецевидные рукоятки — «стремена» для гантелей). От упомянутых недостатков почти свободны упражнения с амортизаторами (нагрузка возрастает к конечной фазе) и блоками (нагрузка постоянна на протяжении всего упражнения). Следует уделять внимание этим снарядам на протяжении всего тренировочного процесса, и особенно в период специализации.

**Метод удерживаемого наивысшего сокращения.** Метод наивысшего сокращения описан нами выше. Дополнительный прием состоит в том, чтобы удержать наивысшее напряжение в течение 5 с. В данном принципе используются преимущества изометрического и изотонического сокращения, что способствует созданию рельефа мышц.

**Метод сверхбыстрых повторений.** Преодоление «застойной зоны», когда мышцы отказываются реагировать на привычную нагрузку, а для ее увеличения не хватает сил, состоит в увеличении темпа выполнения упражнений. В высоком темпе вы сможете сделать больше повторений с более высоким весом. Этот метод рекомендую всем атлетам, стремящимся к увеличению силы.

#### **Обобщение методик тренировки при преодолении застоя**

«Тренируюсь по общей программе, выполняю все упражнения в указанной последовательности, с указанным числом серий и повторений, мышцы ног и туловища увеличивают и силу, и объем, а руки не то чтобы совсем не реагируют, но явно отстают». Второй пример: «При тренировке рук выполняю одинаковое количество работы для основных мышечных групп. Трицепс развивается хорошо,



бицепс — хуже, а предплечья совсем будто и не реагируют». Это приметы застоя отдельных мышечных групп. В данном случае вопрос решается достаточно просто — специализированной тренировкой отстающих мышц, когда они массивованно прорабатываются за счет некоторого уменьшения нагрузки на остальные.

А что следует делать, чтобы преодолеть общий застой? Первое, что приходит в голову (по аналогии с локальным), — увеличить нагрузки. Но что именно следует увеличить — вес отягощений, количество тренировок, упражнений, серий, повторений? Желательно, конечно, все сразу — по принципу «кашу маслом не испортишь». Что ж, если атлет обладает железным здоровьем, большими потенциальными возможностями, а до этого тренировался «спустя рукава», это может получиться. А если дело обстоит не так? Тогда может наступить состояние перетренированности, тем более тяжелое, чем большей силой воли обладает наш атлет и чем упорнее будет он проводить избранную линию на увеличение всех параметров нагрузки сразу. Таким образом, этот путь ведет прямо в тупик и потому неприемлем.

Что же это за явление — «застой»? На застой жалуется худенький астеник: «Тренируешься по расписанию, ешь, как слепая лошадь, и вот...»; на застой пеняет внушительных габаритов толстяк: «Держишь диету, как проклятый, железо это таскаешь, будто ненормальный, сначала вроде бы похудел, а теперь... А может, и вначале не худел? Показалось?»; на застой сошлется и могучий тяжелоатлет, словно одетый в скафандр из мощных мускулов «Как выполнил мастерский норматив год назад, так и продолжаю... выполнять. А вперед — ни шагу». Все эти люди сетуют на то, что их организм адаптировался к привычным нагрузкам и тренировка по старой схеме не дает результатов, во всяком случае, не дает тех результатов, на которые они рассчитывают. И для того, чтобы кардинально изменить ситуацию, следует радикально пересмотреть и тактику, и стратегию тренировок.

Ну а если хотите, чтобы результаты тренировки удовлетворяли вас, следует четко определить основную и промежуточные цели, к которым стремитесь, задать их в реальном масштабе времени, пользоваться наиболее подходящими для вас более интенсивными методами тренировки. Типологические особенности индивидуумов в сочетании с их личными качествами оказывают значительное влияние на избранный метод работы. Вряд ли найдется хотя бы один атлет, даже среди наиболее выдающихся, которому не приходилось бы решать в процессе тренировки более или менее сложные проблемы. Их решение и преодоление трудностей в значительной степени зависят от того, насколько верно выбран метод, призванный помочь атлету в достижении его целей.

Принцип специализации весьма эффективен, требует максимального сосредоточения в достижении поставленной цели, использует разное количество упражнений (иногда одно, воздействующее на несколько мышечных групп). Состояния перетренированности, психической и физической усталости, приостановка роста мышечной массы, потери в весе или невозможность сбросить лишний вес и т. п. требуют воли, вдумчивого подхода, а не того быстро угасающего энтузиазма, который характерен для большинства новичков. Специализация при преодолении застоя включает в себя несколько программ, каждая из которых имеет свою собственную цель. Поэтому при выборе программы

следует хорошо взвесить, чего именно вам недостает, и в соответствии с этим составить индивидуальный план. Итак, первый шаг к успеху — правильный выбор собственной программы. Необходимым условием успешного достижения поставленной цели следует считать настойчивость, систематичность и правильный образ жизни. Самая совершенная система вряд ли будет эффективна, если режим питания будет неправильным, если вы будете слишком мало отдыхать или допускать другие отступления от здорового образа жизни. Нежелание тренироваться, ухудшение результатов, снижение объема мышц, бессонница, отсутствие аппетита, нервозность и другие признаки перетренированности зачастую сопровождаются состоянием депрессии, причиной которой является отсутствие заметных успехов, что нередко влечет пропуски тренировок и вообще отказ от занятий атлетизмом. Что же предлагает нам специализированная тренировка для преодоления застоя?

**Метод одного упражнения.** Необходимо выбирать упражнения с наиболее широким спектром действия: жим штанги лежа, «пулловер» хватом сверху, приседания, полуприседания, отжимания на брусьях. Отберите 1—2 упражнения для верхней и одно для нижней половины туловища. В течение одного занятия выполняется 30—35 серий. 15—20 попыток в одном упражнении — дозировка необычная, но имеющая обоснование. Например, после хорошей разминки можно начать так:

Жим лежа: 1. Постепенное увеличение веса, средний хват, в последней серии 90% от максимума. 6 серий в среднем по 2—5 повторений. 2. Среднее отягощение, максимально широкий хват. 5X8. 3. Среднее отягощение, узкий хват. 5X8.

Окончив упражнение, сделать энергичную разминку для ног.

Приседание: 1. Постепенное увеличение веса, в последнем подходе до 90% от максимума. 6X4. 2. Среднее отягощение. 5X8—10. 3. Приседания со штангой на груди (5X8) или полуприсед (5X6).

Разумеется, в соответствии с вашими наклонностями вы можете выбрать и иные комбинации упражнений. Однако не рекомендуется включать в занятие более трех упражнений, лучше два, можно ограничиться лишь одним. Правда, количество серий (около 30) и в этом случае необходимо сохранить, распределив их между вариантами и разновидностями упражнения. Приседания можно делать со штангой на спине, на груди, в руках, опущенных сзади, «седлом», по полной и сокращенной (полу-, четвертьприсед) амплитуде; жим лежа — горизонтально или под углом, различными хватами, со штангой или распределенным весом (гири, «бульдоги», пр.).

Длительность применения метода одного упражнения зависит от задач, которые вы ставите перед собой. Как правило, вы сами почувствуете, когда достигнете цели. Вообще же этим методом пользуются не более двух месяцев, в исключительных случаях немного дольше. В неделю проводится 2 (для тех, кто тренировался 3 раза в неделю) или 3 (для занимавшихся 4—5 раз) тренировки. В обоих случаях можно прибавить еще одно дополнительное занятие, в которое можно включить несколько любимых упражнений, желательнее для основных мышечных групп, не нагруженных в остальные дни. Дозировка — 3X8—10, не следует заниматься в эти дни слишком интенсивно и много. При данной

тренировке необходимо достаточно отдыхать и высыпаться. Нужно использовать восстановительные средства разного характера (о чем мы уже говорили).

Окончив тренировки по этому методу, вы определенно отметите рост мышц и силовых показателей, что вернет вам веру в себя, улучшит психическое состояние и вызовет желание активно тренироваться.

### **Прием использования базовых упражнений**

Этот прием тренировки направлен на форсированное увеличение силы и веса тела за счет применения базовых упражнений.

1. Приседание со штангой на спине, под пятками брусок 5X8.
2. Жим лежа широким хватом. 3X6.
3. Разводка гантелей лежа. Глубоко дышать, руки опускать пониже. 3X8.
4. Подъем штанги на бицепс с читингом. 5X6.
5. Жим стоя (или сидя). 5X6.
6. Тяга в наклоне. 4X6.
7. Тяга становая. 3X6.

В качестве дополнения упражнения для брюшного пресса. Дозировка — 2—4-х максимум.

Комплекс выполняется 3 раза в неделю, так же, как и следующий, называемый «ударным курсом Уайдера». Им могут пользоваться только хорошо подготовленные атлеты. Его не следует совмещать с занятиями другими видами спорта. Все свободное время нужно уделять пассивному отдыху, избегая расхода энергии. В комплекс входит 8 упражнений. Каждое упражнение выполняется в двух сериях по 6 раз с использованием читинга (помощь ног и бедер). Выполнив технически правильно 2X6, в следующей тренировке старайтесь увеличить вес штанги на 2,5 кг. Таким образом, 16 серий в тренировке, 3 тренировки в неделю, 8 недель отводится на занятия по этому методу. 1. Жим штанги лежа с мостом. 2. Подъем штанги на бицепс с читингом. 3. Становая тяга с плинтов. 4. Стоя, разведение гантелей в стороны-вверх из-за спины. 5. Приседание со штангой на плечах до седа. 6. Французский жим стоя. 7. Тяга штанги в наклоне. 8. Жим лежа с плинтов.

Помните, что даже самый совершенный метод не даст ничего, если не придерживаться необходимых правил. Тренируясь, следите за тем, не слишком ли много упражнений включено в тренировку, нет ли необходимости уменьшить количество серий. Весьма важным показателем будет ваше самочувствие на следующий день после тренировки. Если довольно часто вам приходится испытывать ощущение усталости, при котором вы чувствуете себя словно бы выжатым и на следующую тренировку приходится собраться, как на нудную, надоевшую работу, значит, вы тренировались слишком много и нагрузку необходимо сбросить. Если же, наоборот, вы установите, что нагрузка недостаточна, ее следует повысить, в данном случае за счет увеличения веса отягощений или количества серий (но не количества упражнений или повторений в подходе!). Систематическое выполнение упражнений широкого спектра действия (различные виды приседаний, тяги, жим лежа, взятие на грудь, толчок и пр.) отразится на обмене веществ — в повышенной потребности в калориях.

Эти изменения следует компенсировать калорийным и правильно сбалансированным питанием. В свое меню включайте побольше молока,

молочных и кисломолочных продуктов, яйца, рыбу, мясо, особенно птицу и говядину. Эти продукты являются основными поставщиками белков — наиболее важного строительного материала для мышц. Кроме того, употребляйте побольше свежих или консервированных фруктов, овощей, крупяных изделий, черного хлеба. Следует лишь несколько ограничить потребление животных жиров, особенно свиного жира, сала, отдавая предпочтение растительным. Свой режим дня организуйте так, чтобы есть 4—6 раз в день, принимая каждый раз небольшое количество пищи. Необходимо также подчеркнуть важность спокойного и достаточно продолжительного сна. Можно правильно тренироваться, систематически и хорошо питаться, но все пойдет насмарку без достаточного отдыха.

Лишь упорная тренировка в сочетании с упомянутыми выше факторами может принести желаемые результаты. Нарушение любого из компонентов замедлит ваше продвижение вперед, и вы сами обманете свои надежды.

### **Проблема снижения веса**

Более точная формулировка данной проблемы это не абсолютное снижение веса как таковое, а сгонка лишних килограммов, превратившихся в досадные и ненужные жировые отложения. Если раньше эти задачи считались актуальными в основном для людей среднего и пожилого возраста, то сейчас положение изменилось. «Много есть вредно, а мало - скучно» — под этой фразой, недавно опубликованной на 16-й странице «Литературной газеты», увы сегодня могут подписаться многие, в том числе и молодые, люди. Действительно, еда — одна из радостей жизни, особенно вкусная и обильная. А за все радости нужно платить — в данном случае движением. И движением в нелегком, иногда изнурительном режиме.

В течение недели следует проводить 4—5 тренировок, причем организовать их следующим образом: уменьшить отягощение до такой степени, чтобы в серии можно было повторить упражнение 12—16 раз. Количество же серий одного упражнения не должно превышать 4. Нужно подобрать такие упражнения и их комбинации, чтобы в недельную программу были включены (желательно неоднократно) упражнения для всех мышечных групп, с особым упором на те, где больше всего жировых отложений. К этому основному фундаменту ваших тренировок прибавьте упражнения без отягощений, выполнять которые нужно ежедневно, независимо от того, была ли у вас в этот день тренировка или нет.

#### **Рекомендуемые упражнения без отягощений**

1. В положении стоя маховым движением отводить ногу в сторону так, чтобы отведенная нога составляла с туловищем прямой угол. 20 раз каждой ногой.
2. Лежа на спине, выполнять ногами «ножницы» в стороны и в плоскости тела. 20 раз.
3. Лежа на спине, подтягивать колени к груди и выпрямлять сомкнутые ноги таким образом, чтобы пятки были в 15—20 см от пола. 20 раз.
4. Стоя, наклоны туловища в стороны в быстром темпе. По 20 раз вправо и

влево.

5. Стоя или сидя, повороты туловища в стороны. По 20 раз в каждую.
6. Стоя, маховые движения ногой вперед и назад. Каждой ногой «до отказа».

Упражнения выполнять в высоком темпе, иногда с фиксацией, если упражнение этого требует. Окончив одно упражнение, сделайте несколько глубоких дыхательных движений, на мгновение расслабьте все мышцы и приступайте к следующему

Здесь уместно будет напомнить, что при данной форме тренировки не повредит, а только пойдет на пользу, если вы найдете время для спортивных игр или какого-либо вида спортивных единоборств (бокс, борьба). Кроме того, рекомендуются плавание, бег, прыжковые упражнения и метания. Напряженная тренировка с отягощениями, выполнение рекомендованного комплекса маховых упражнений в сочетании с дополнительными видами спорта значительно ускорят похудение и сделают заметнее очертание мышц.

Найдя для себя правильный метод тренировки, не забывайте и о диете. Это, однако, не значит, что чувство голода должно стать вашим постоянным спутником (в последнем случае вы не сможете выдержать предписанной нагрузки). Самое главное — хотя бы на время исключить пищу, которая способствует отложению жира (сало, смалец, мучные изделия, картофель), или ограничиться ее минимальными дозами. Пейте молоко, фруктовые соки, минеральную воду, но в небольшом количестве. Увеличьте потребление фруктов, овощей, яиц, так как организм должен располагать достаточным количеством энергии, чтобы сохранить работоспособность. Молочные продукты, нежирное мясо, птица и рыба пусть почаще встречаются на вашем столе. Не пере едайте и хорошо отдыхайте, поскольку трудные тренировки потребуют много сил.

В заключение приведем несколько рекомендаций Ф. Коломбо по развитию отдельных мышечных групп.

### **Развитие мышц рук**

Мышцы рук должны быть развиты пропорционально остальным мышечным группам. Найденная экспериментально и обоснованная теоретически программа, оптимальная для данного атлета, может служить ему несколько лет.

Обычно используется 5 упражнений на бицепс и 5 на трицепс. Первые 3 упражнения из каждых пяти — базовые, остальные периодически меняются.

Коломбо обращает внимание на тот факт, что руки, развитые до максимального объема, выглядят хуже из-за потери рельефа и формы. По его мнению, работа на массу, рельеф и форму должна сочетаться в рамках одной тренировки.

Общая тренировка рук должна занимать не более 1,5 ч. Работу на руки следует либо выделять в самостоятельную тренировку, либо объединять с упражнениями для развития плеч после окончания программы для рук. Развитию остальных мышечных групп уделять внимание в другие дни. Три тренировки в неделю достаточны для полноценного развития мышц рук.

Все занятие построено по принципу объединения упражнений в суперсерии. Необходимо соблюдать очередность упражнений. После выполнения программы напрягать мышцы рук в различных положениях без отягощений с

контролем перед зеркалом для отработки рельефа.

1. Подъем штанги на бицепс стоя + жим лежа узким (около 15 см) хватом. 4X8. Вес максимальный для этого количества повторений. 2—3 последних — с волевым усилием. Интенсивно прорабатываются все мышцы рук.
2. Одновременный подъем гантелей с опорой на наклонную скамью без читинга (хорошо для рельефа бицепса) + французский жим лежа. Строгий стиль. Локти вертикально вверх. Воздействует на внутреннюю головку трицепса. 4X8.
3. Попеременный подъем гантелей на бицепс, сидя без опоры, с разворотом и применяя читинг (вес большой, отработываем пик бицепса) + французский жим с гантелями лежа. Стиль строгий. Воздействие на наружную головку. 4X8.

Эти суперсеты базовые. Они выполняются в тренировке рук всегда, два последующих можно варьировать.

4. Подъем штанги на бицепс обратным хватом стоя. Хват на ширине плеч, легкий читинг, плечами не помогать, запястье фиксировано (развивает наружную часть бицепса, отличная разминка для предплечья) + французский жим с гантелью сидя или стоя. Полная амплитуда. Локти близко к голове. 3X10.
5. Подъем штанги на бицепс с изолирующей наклонной скамью. Хват средний, стиль строгий. Концентрированное воздействие на бицепс + разгибание рук с рукоятью блока вниз. Интенсивная проработка трицепса. 3X10.

Все упражнения для предплечья можно объединить в трисет. Подъем штанги запястьями сидя, предплечья лежат на бедрах, 5 повторений ладонями вверх, 5 — вниз. То же с гантелями. 5 и 5. + Подъем на бицепс штанги или гантель обратным хватом с поппитром. Вес умеренный. Темп медленный. 3—4X10.

На руках сравнительно малые мышцы, их легко перетренировать, поэтому важно не переусердствовать. Программу ничем дополнять не следует. Пример раздельной тренировки при воздействии на руки: грудь, спина, плечи, пресс — понедельник, четверг — руки — вторник, пятница; ноги, пресс — среда, суббота.

### **Развитие плеч**

Основной мышечной группой, определяющей развитие плеч, Коломбо считает дельтовидные. Упражнения для них (в основном жимовые) не только улучшают форму плеч, но и повышают силовой потенциал атлета. Специализация проводится в начале тренировки 3 раза в неделю.

1. Жим штанги стоя. Хват средний. Основная нагрузка приходится на переднюю часть дельтовидных мышц. Вес увеличивается. 4X6—8.
2. Жим из-за головы сидя. Хват шире плеч. Спина прямая. Одно из лучших упражнений для комплексного развития дельтовидных мышц. 4X8.
3. Подъем гантелей в стороны прямыми руками стоя. Избирательное воздействие на среднюю часть дельтовидной мышцы. Положительное воздействие на форму, объем, зрительно расширяет плечи. Движение по дуге от бедер до уровня ушей. Руки чуть согнуты. Концентрация. 4X8.

4. Подъем гантелей в наклоне. Для задней части дельт. 3X8.
5. Подъем гантелей или штанги вперед. От бедер до уровня головы, по дуге, чисто, без читинга. 3X8.
6. Тяга к подбородку штанги из положения свободно висящих рук. Хват узкий. Акцентированное воздействие на трапециевидную мышцу. 3X10.

По мере роста тренированности можно добавлять по одному подходу в упражнениях 2, 3, 4. В основе программы — тяжелые жимовые упражнения, оказывающие мощное стимулирующее воздействие на силу и объем мышц. Различные виды разведения больше влияют на их форму. Вес подбирать доступный для правильного выполнения упражнений. Отдых между подходами в жимовых упражнениях — 90, в остальных — 30—45 с.

Коломбо предлагает следующую организацию недельного тренировочного процесса при специализации на плечи: понедельник, среда, пятница — плечи, спина, ноги; вторник, четверг, суббота — грудь, руки, пресс. При этом отмечается, что широкоплечим атлетам хорошо совмещать упражнения для плеч и рук, узкоплечим — плеч и спины, так как упражнения для широчайших мышц спины стимулируют расширение плеч. Хорошие упражнения после окончания специализации — подтягивания широким хватом и работа на блоке для широчайшей мышцы.

### **Развитие груди и грудных мышц**

Специализированная программа для достаточно подготовленных атлетов. Программа выполняется в начале тренировки 3 раза в неделю.

1. Жим лежа. Одно из лучших упражнений не только для груди, но и для всей верхней части тела. Сочетать выполнение упражнения с правильным дыханием. Вес прибавлять в каждом подходе. 8, 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Всего 8 подходов. Не доходить до предела каждой тренировки. Работать с большими, но не максимальными весами. Отдых — 2 мин.

2. Жим на наклонной скамье. Можно со штангой или с гантелями. Хорошо прорабатывает связь грудных и дельтовидных мышц. 4X8.

3. Разведение гантелей лежа. Вес большой, локти чуть сгибать. 4X8.

4. Отжимание на брусьях. Акцентировано нагружаются нижняя и наружная части грудных мышц. Грудь подать вперед, голову приподнять. Сгибая руки — выдох, разгибая — вдох. 5X10.

5. Жим лежа узким хватом. Акцентируется нагрузка на внутреннюю часть груди. Вес значительный, 3X10.

Коломбо считает этот подбор упражнений достаточно удачным и не рекомендует добавлять другие. Следует уплотнять тренировку за счет сокращения времени тренировочного занятия. При работе со средними весами перерыв до 90 с, с малыми — 30—40.

Минимальная программа (при отсутствии времени, неважном самочувствии и т. д.) 1. 4X10—8—5—4. 2. 3X8. 3. 3X8. 4. 3X10. 5. 2X10 (вначале дается номер упражнения, потом подходы и повторения).

### **Развитие мышц спины**

Подтягивание широким хватом и работа с блоками для широчайшей

мышцы спины помимо основного воздействия растягивает связки между ключицей и лопаткой и стимулирует развитие мышц плечевого пояса. После окончания комплекса специальных упражнений для плеч рекомендуется 10 подходов подтягиваний (5 грудью и 5 спиной к перекладине), то есть 5X8—10 и 5X8—10. Потом 5X10 движений с блоком (сидя, тяга рукоятки к талии).

Собственно программа для развития спины рассчитана на атлетов разной подготовленности. Разница — в числе подходов и весе отягощений.

1. Подтягивание спиной к перекладине. Хорошее упражнение для развития мышц спины. Хват очень широкий. В верхней точке коснуться перекладины затылком, шей или трапецевидной мышцей. Опускаясь, контролировать напряжение мышц. 5X10 без отягощения. Перерыв 90 с.

2. Подтягивание грудью к перекладине. Хват очень широкий, можно использовать дополнительное отягощение. Напряженно работает вся спина, от верхней части широчайших до разгибателей спины. 5X10.

3. Тяга штанги в наклоне. Лучшее упражнение для увеличения массы. Хват широкий, ноги чуть согнуты, руки не напрягать. 4—8X8.

4. Тяга штанги за один конец («весло»). Хорошо прорабатывает всю спину. 4X8.

5. Тяга рукоятки блока сидя. Акцентированная нагрузка на нижнюю часть широчайших мышц. Легкий наклон вперед, тянуть рукоять к верхней части пресса, контролировать напряжение при движении туда и обратно. 4X8. Это упражнение можно заменить тягой гантели в наклоне правой и левой рукой по очереди. 4X8.

6. Контролируемое статическое напряжение мышц. В наклоне (руки держатся за стойку) чередовать напряжение и расслабление. 3X10.

### **Тренировка брюшного пресса**

Работать без отягощения, в хорошем темпе, 3—4 упражнения без перерыва, повторения в каждом до утомления, но не менее 25.

1. Подъем тела сидя на наклонной скамье. Наклоняться вперед глубоко, до голеней, при наклоне назад спиной скамьи не касаться.

2. Подъем ног в висе на перекладине медленно.

3. То же, лежа на краю горизонтальной скамьи, таз на весу.

4. Наклоны в стороны. 2—4 круга.

### **Развитие мышц ног**

Икры полезно тренировать каждый день, выполняя максимальное количество повторений. Следить за техникой, беречься от травм.

1. Приседание со штангой на плечах. Гриф класть пониже, смотреть вверх. Лучшее упражнение для бедер, укрепляет тело, расширяет грудную клетку. Позволяет работать с большими весами. 1 подход разминочный, 10—12 повторений с небольшим весом. Далее 5X10.

2. Приседание со штангой на груди. Под пятками подставка. Вес по сравнению с предыдущим упражнением снижен. Особенно акцентированная нагрузка на нижнюю часть бедра. Обеспечивается полноценное развитие передней головки четырехглавого разгибателя. Спина прямая. 2X10. Увеличить вес. 3X10.

3. Приседание на станке или со штангой позади на лямках или в



опущенных руках («сед Гаккеншмидта»). Отлично развивает нижнюю часть бедра. Ноги можно не разгибать до конца. 3X10.

4. Разгибание ног на станке сидя. Развитие передней поверхности бедра, укрепление коленного сустава. Веса средние, повторений много. 2X20.

5. Лежа, сгибание ног на станке. Развитие задней поверхности бедра. Амплитуда движения максимальная. 3—6X12.

6. Подъем на носки с подставки. Вес большой. Амплитуда полная. 8X20.

После окончания тренировки полезно посвятить 4—5 мин напряжению различных мышечных групп, контролируя себя в зеркале.

Полезными дополнительными упражнениями являются бег, прыжки, другие упражнения из арсенала легкой атлетики; велосипед, академическая гребля и т. д.

## Глава 7. ОСНОВА СИЛЫ — ЗДОРОВЬЕ

*Гисмон из Элиды, когда еще был мальчиком, болел ревматизмом и решил заняться пятиборьем, чтобы с помощью упражнений стать здоровым человеком. Со временем он победил в Олимпии и в Немее.*

Павсаний «Описание Эллады»

*...Те, кто имеет опыт в гимнастике и укреплении сил, постоянно открывают что-нибудь такое, с помощью чего каждый, пользуясь соответствующей едой и питьем, сможет достичь немало: стать могучим и здоровым.*

Гиппократ

Продуманные и систематические упражнения могут сделать физически неподготовленного человека более сильным и здоровым. Идея об оздоровительном значении физических упражнений и правильном образе жизни пришла к нам из Древней Эллады. Например, Диокл, последователь знаменитого Гиппократа, рекомендовал так начинать свой день: «Вставать надо еще до восхода солнца... Тихонько и равномерно растереть все тело маслом, а лицо и глаза смочить чистой холодной водой; десны и зубы тщательно почистить изнутри соком и стеблями луговых трав; уши и нос помазать благовонным маслом...

По окончании туалета молодые люди отправляются в гимнасии для ежедневных гимнастических упражнений, а более пожилые могут принимать ванну или делать себе массаж. Затем следует завтрак — не из мясной пищи, а состоящий из ячменной похлебки или супа из овощей, ячменного хлеба, вареной капусты и огурцов...». Режим дня, как и образ жизни в целом разумеется, во многом определяется социальным строем и исторической эпохой. В данном случае не надо забывать, что Диокл имеет в виду распорядок дня рабовладельца. И в то же время в его советах есть рациональное зерно, которое следует использовать.

Режим... Знаменитый карфагенский полководец Ганнибал, один из самых опасных врагов Рима, придерживался предельно простых правил: спать — когда захотелось и столько, сколько возможно, не обращая внимания, светло или темно вокруг; есть — тоже когда хочешь и сколько еды под рукой. Такой «режим» устраивал его. Другая крайность — по минутам расписанный распорядок дня. Если «жизнь по минутам» в какой-то мере возможна, скажем, в условиях тренировочных сборов, то в обыденной жизни очень жесткий режим неминуемо обнаруживает свою несостоятельность: либо ломается, либо становится инструментом самообмана. Режим, безусловно, нужен, но он не должен превращаться в догму. Наши далекие предки жили отнюдь не по режиму; им случалось испытывать экстремальные сверхнагрузки и проводить дни в «безмятежном покое», поглощать невероятное количество пищи и подолгу поститься — «разброс параметров» в их жизни был колоссальным.

Да, режим в значительной степени оптимизирует деятельность организма, но он же существенно снижает возможности его адаптации к непредвиденным факторам, сужает границы адаптации. Таким образом, придерживайтесь режима настолько это возможно, но, если у вас нет отклонений в состоянии здоровья, не

впадайте в панику, если придется сутки не поесть или не поспать ночь.

Сосредоточим теперь внимание на тех проблемах образа жизни, которые являются «болевыми точками» нашего времени. Это гипокинезия, алкоголизм, допинги.

Итак, проблема первая. «Вот так проблема! — скажет читатель. — Вся книга посвящена атлетическим тренировкам, нужно ли после этого специально говорить о гипокинезии?» Нужно. Конечно, для регулярно тренирующегося атлета, использующего к тому же дополнительные виды спорта, этой проблемы нет. Но... Разные бывают в жизни ситуации. Отпуск, командировка, ремонт в спортивном зале, да мало ли... Что делать, если нет идеальных условий для тренировки? «...Даже в клетке я нашел бы способ полноценно тренироваться. Я изловчился бы и подобрал другие упражнения, другие снаряды», — говорит Ю. П. Власов.

Гипокинезия (недостаток движения) и гиподинамия (недостаток физических усилий) выводят нас из строя, поэтому за надежность и безотказность своего тела нужно бороться!

Известный хирург лауреат Ленинской премии Николай Михайлович Амосов выдвинул идею «жить не болея» и обосновал ее очень большим запасом прочности в «конструкции» человека. В среднем коэффициент запаса прочности равен 10 (заметим, кстати, что он значительно превышает аналогичные коэффициенты подавляющего большинства сложных технических систем, созданных человеком), то есть производительность сердца, легких, мышц может быть увеличена почти в 10 раз. Ученый считает: эти резервы, пусть не в полном объеме, обязан добыть для себя каждый культурный человек, понимающий, что физическое совершенствование резко повышает и интеллектуальные возможности. Амосов убежден: нужны значительные нагрузки и высокий темп упражнений. 1000 движений за 25—40 мин.

1. Приседания — 100. 2. Наклоны туловища в стороны — 100. 3. Отжимания от пола — 50. 4. Наклоны вперед — 100. 5. Поднимание прямых рук в стороны-вверх или вращения ими вперед-назад — 100. 6. Повороты тела — 50. 7. Перегибания тела назад-вперед (сидя на стуле с упором для ног) — 100. 8. Прыжки на месте — на каждой ноге по 100. 9. Сведение назад согнутых в локтях рук — 100. 10. «Березка» — до счета 100. 11. Поднимание ног, лежа на спине, с приподниманием таза — 100. 12. Втягивание живота — 50.

Что касается гиподинамии, это страшный и коварный враг... Цивилизация предрасполагает к ней уже не только горожан, но и сельских жителей. Спасти человека может только движение — так считают специалисты.

Проблема вторая. «Крепкие напитки создают слабых людей» — сказано давно, сказано хорошо и сказано правильно. Разве мало сильных и талантливых людей сломали крепкие напитки? Очень в разных областях сильных, очень по-разному талантливых. В книге, посвященной атлетизму, можно вспомнить Вахтурова, Богатырева и Бесова... Виктор Конецкий в повести, посвященной памяти друга, предлагает совсем другой ряд имен и пишет с пронзительной горечью и откровенностью: «Утром позвонили из Москвы: Казаков умер с 28-го на 29-е от диабетического криза и инсульта. Не от этого он умер — от водки. Она до всяких сроков увела от нас Виктора Курочкина, Геннадия Шпаликова, Олега Даля,

Владимира Высоцкого, Николая Рубцова и многих других — менее талантливых и известных.

Да, заскорузла в нас уверенность в том, что наступление на собственное горло, умолчание необходимо народу. А это преступление перед народом и историей, это хилость мысли и страх души, а не величие самоотречения, как считалось когда-то.

Да, борьба за собственную песнь — тяжелая штука. И, увы, из самой глубины веков мрачной, ухмыляющейся тенью сопровождает ее водка — из всего самый легкий выход».

Для многих водка заменила все: отдых, общение; стала чуть ли не смыслом жизни. Атлетические тренировки могут принести огромную пользу и отказавшимся от спиртного людям старших возрастов, и особенно молодежи, став эффективнейшим компонентом здорового образа жизни.

Проблема третья. Слабаки всегда мечтали о чудо-средствах, чтобы быстрее и без труда стать сильными. Пусть себе мечтают дальше.

Ситуация с допингами и анаболиками в течение долгого времени поразительно напоминала ситуацию с наркотиками. Да, «не все ладно в королевстве датском», то есть в большом спорте. А если «химией» начинается желаемый выполнить норматив мастера спорта или норматив массового разряда? А если занимающийся самостоятельно? Неужели человек не понимает, что ждет его на выбранном пути? Да, как правило, не понимает. А нужно, чтобы знал. И поэтому об этом надо писать.

«Тот, кто осознает преимущества подлинной тренировки, вырвется вперед и поразит воображение современников. У организма великолепные и достойные возможности для освоения результатов без наедания веса и специальных препаратов, рвущих организм. В противном случае спорт превращается в свою противоположность и выступает в разрушительной роли», — говорит Ю. П. Власов. Что же это за «препараты, рвущие организм»? Это психомоторные стимулирующие лекарства; симптоматические амины; разнообразные стимуляторы центральной нервной системы; наркотические обезболивающие препараты; анаболические стероиды.

Спортивной медициной накоплен достаточный опыт, свидетельствующий о непоправимом ущербе здоровью, который был вызван применением допингов.

Кроме того, немалую роль играет и моральноэтическая сторона применения стимулирующих средств и анаболиков — нечестность в спорте. Не забывайте, что расплата за обман велика.

### **О врачебном контроле и самоконтроле**

Раз в год до 30 лет и раз в квартал в более старшем возрасте полезно проходить комплексное профилактическое медицинское обследование. Лицам, занимающимся атлетической гимнастикой, следует в обязательном порядке регулярно проходить обследование в физкультурном диспансере. Если по каким-то причинам невозможно пользоваться его услугами, необходимо хотя бы раз в квартал проверяться в районной поликлинике (давление, ЭКГ). Однако все это не заменяет текущего оперативного контроля, который только вы сами можете себе обеспечить. Материалы самоконтроля отлично дополняют врачебный контроль.

Фиксируйте при этом ряд важных и достаточно легко определяемых показателей.

**Субъективные ощущения.** Оптимальное состояние всех органов и систем организма в целом обычно сопровождается хорошим настроением, радостным ощущением полноты жизни, стремлением к активной деятельности в самых разных областях. С другой стороны, неприятные субъективные ощущения, проистекающие из нарушения правильной работы организма, выражаются в виде апатии, депрессии, головных и мышечных болях, тошноте, головокружении и пр. Эти отрицательные явления зачастую сигнализируют о неблагоприятных сдвигах в состоянии вашего здоровья раньше, чем их можно уловить медицинскими методами. Они свидетельствуют о нарушении режима, в частности неверном построении тренировочного процесса, на что прежде всего реагирует нервная система. Потеря интереса к занятиям часто бывает вызвана слишком интенсивной тренировкой.

Атлет в этих случаях выполняет программу только благодаря значительным волевым усилиям. После пересмотра тренировочной программы и оптимального отдыха желание тренироваться обычно возвращается, растет «аппетит к железу».

**Сон** обычно является одним из наиболее объективных показателей состояния организма. Сон считается полноценным, если человек засыпает быстро, спит спокойно и просыпается отдохнувшим и свежим. Наоборот, беспокойный сон, долгое засыпание, слишком раннее пробуждение — симптомы нездорового сна. Он обычно сопровождается вялостью и разбитостью, плохим настроением. Причины могут быть самыми разными; зачастую это интенсивная тренировка, проводимая поздним вечером. Нарушения сна наблюдаются и при перетренированности.

Масса тела (вес) здорового человека должна быть стабильной и находиться в границах оптимума, обусловленного ростом, возрастом, типом сложения, а у физкультурника к тому же спортивной специализацией. Большие колебания свидетельствуют о неправильной тренировке или нерациональном образе жизни. Взвешиваться следует в одной и той же одежде, на одних и тех же весах, утром до еды или перед тренировкой.

Частота пульса измеряется на лучевой (запястье) или сонной (шея) артерии. Пульс контролируется в состоянии покоя и во время занятий. Абсолютные значения (цифры) достаточно индивидуальны и варьируются в широких пределах (у большинства людей 65—72 уд/мин в состоянии покоя, 110—120 уд/мин при нагрузке). Через 5—10 мин пульс нормализуется.

Увеличение частоты пульса в покое и во время тренировки, более продолжительный период нормализации пульса, а также ухудшение сна, аппетита, повышенная потливость, общая слабость, боль в области сердца, повышение артериального давления — все это сигналы неблагополучия. Их следует учитывать, корректируя тренировочные планы, изменяя режим труда и отдыха. Если тревожные симптомы не исчезают, необходимо посоветоваться с врачом.

Кроме учета упомянутых показателей атлеты обычно проводят оценку развития мышечной массы (регулярные измерения окружности конечностей: бицепса, предплечья, бедра, икры, а также шеи, грудной клетки, талии) и развития физических качеств: абсолютной и относительной силы, «взрывной» силы, силовой выносливости и т. д., для чего применяют широкий спектр упражнений-

тестов (жим стоя, лежа, тяга, приседания с весом, прыжки в длину и в высоту с места, рывок, толчок, подъем гирь на количество раз и др.). Выбор тестов обусловлен задачами тренировки. Как правило, динамика показателей мышечного развития и развития физических качеств является важным стимулом в занятиях атлетизмом.

Для определения пропорциональности сложения, физического развития применяются различные показатели. Приведу ниже наиболее употребительные.

1. Росто-весовой показатель, то есть количество граммов веса на 1 см роста.

$$\frac{\text{вес в граммах}}{\text{рост в сантиметрах}} = \text{показатель.}$$

Норма колеблется в пределах 350—450. Средний показатель для мужчин — 400—420. Показатель, равный 500 и более, свидетельствует о избыточном весе (ожирении), 300 и менее — истощении.

2. Грудной показатель. Определяет развитие грудной клетки по отношению к росту. Из окружности груди вычитается  $\frac{1}{2}$  роста стоя. При отрицательном результате грудная клетка развита крайне неудовлетворительно; от 0 до +10 — слабо; от +10 до +20 — хорошо; от +20 до +30 — отлично; свыше +30 — атлетическое сложение.

3. Показатель жизненной емкости легких. Определяется по показаниям спирометра. Находится в определенной зависимости от массы тела. В среднем на 1 кг веса у мужчины приходится 60—65 см<sup>3</sup>. Чем выше этот показатель при нормальной массе тела, тем лучше развитие дыхательного аппарата.

4. Показатель крепости телосложения:  
рост стоя — (вес+окружность груди) = показатель.

Показатель равный 0—10 или отрицательный характеризует очень крепкое сложение, 10—20 — достаточно крепкое, 20—30 — плохое, более 30 — очень плохое.

Показатель невозможно использовать низкорослым и тучным людям, так как высокая оценка крепости сложения в данном случае получается за счет недостатка роста и избытка веса.

5. Показатель пропорциональности ног:

$$\frac{\text{рост стоя} - \text{рост сидя}}{\text{рост сидя}} = \text{показатель.}$$

Результат от 87 до 92% говорит о нормальном соотношении длины ног с длиной туловища (вместе с головой); менее 87% указывает на коротконогость, более 92% — на относительно большую длину ног.

6. Показатель силы мышц спины. Определяется по отношению результата в растягивании станового динамометра к массе тела. При результате до 175 относительная сила спины оценивается как малая, от 175 до 190 — ниже средней, 190—210 — средняя, 210—225 — выше средней, более 225 — большая.

7. Показатель силы кисти. Определяется с помощью кистевого динамометра. Нормой для мужчин считается 45—50 кг; атлеты могут превосходить эти результаты вдвое.

Следующие показатели представляют собой своеобразные домашние тесты и не требуют никаких приборов и инструментов.

#### 8. Показатели силы мышц рук.

8.1. Подтягивание на перекладине. Упражнение входит в комплекс ГТО; минимальная норма для атлета — «золотой» значок. Что же касается начинающих то менее 4 раз — «плохо», 4—8 — «удовлетворительно», 8—12 — «хорошо», более 12 — «отлично».

8.2. Сгибание рук в упоре лежа: до 15 раз — «плохо», 15—20 — «удовлетворительно», 20—30 — «хорошо», более 30 — «отлично». Два эти показателя вместе достаточно полно характеризуют степень развития относительной силы рук.

#### 9. Показатели силы мышц брюшного пресса.

9.1. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; ступни ног закреплены, руки за головой. Менее 15 — «плохо», 15—20 — «удовлетворительно», 20—25 — «хорошо», более 25 — «отлично».

9.2. Подъем ног в висе до касания перекладины носками. Менее 3 — «плохо», 3—5 — «удовлетворительно», 5—8 — «хорошо», более 8 — «отлично».

10. Показатель силы ног. Приседание на одной ноге. Менее 3 — «плохо», 3—7 — «удовлетворительно», 7—10 — «хорошо», более 10 — «отлично».

Эти же упражнения можно использовать и для оценки подготовленности более опытных атлетов: силовой выносливости, если выполнять их «до отказа»; «быстрой силы», если делать движения с измерением времени, на максимальное число повторений за 15—30 с.

Ни по одному из перечисленных показателей, взятому в отдельности, нельзя оценивать физическое развитие человека. Это можно сделать только с учетом достаточно широкого комплекса показателей. Здесь перечислены наиболее простые и доступные, что далеко не исчерпывает всех известных. Так, например, существуют правила для определения оптимального веса, где учитывается не только рост, но и окружность груди, то есть тип сложения. Предлагаются также довольно сложные формулы расчета «идеального» веса, например:  $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) : 4 = \text{вес для мужчин}$  и  $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) : 5 = \text{вес для женщин}$ .

В заключение посоветую не особенно увлекаться сложными расчетами и подсчетами баллов. Трезвый взгляд на себя, советы товарищей, консультации тренера и врача — этого, как правило, довольно, чтобы составить достаточно полное представление о состоянии здоровья, своем физическом развитии, сильных и слабых сторонах. Следует помнить, что можно иметь хорошие, подчас отличные показатели отдельных сторон физического развития и не обладать телом настоящего атлета, в котором все гармонично. Только комплексное совершенствование функциональных возможностей организма приведет вас к успеху.

### **Медико-биологические средства восстановления**

«Я наслаждаюсь мускульной усталостью. Она особенная. Она делает каждую мышцу ощутимой и крупной. Я понимаю, что невозможно измениться за несколько часов, но ощущения перемены настолько явственны, что опробую,

глазу мышцы. Я радуюсь им. Это знакомое состояние, очень знакомое, но всякий раз я радуюсь. Я опьянен усталостью могучих напряжений. Верных моей воле напряжений. Мне кажется, я очень юн, свободен и мне никогда не будет износу».

«В этих тренировках я познал физическое изнеможение. Но я не ведал, что грубая мускульная работа истощает нервную систему. Я смело вошел в мир усталостей и болей. Да и чем я рисковал? Всего лишь усталостью, не более...

Усталости взбесились во мне. Жесточайшее нервное истощение потрясло меня. Болезнь без температуры, без опухолей, ран, переломов — лишь нарастающая душевная боль!»

И те, и другие слова принадлежат одному человеку — Ю. П. Власову. Разная бывает усталость! Так что же, скажет читатель, останавливайтесь на первом варианте и не стремитесь ко второму, только и всего. И будет прав, если дело касается оздоровительных тренировок. А если нет? Тогда нагрузки увеличиваются, а время отдыха сокращается.

Длительные тренировки или участие в ответственных соревнованиях могут поставить организм почти на грань истощения. В такие моменты надо помочь организму выправиться. Применение эффективных восстановительных средств здесь оправдано и с биологической, и с медицинской точек зрения.

### Питание

Питание должно покрывать суточный расход энергии. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно составлять соответственно 1:0,8:4. Каждый грамм белков и углеводов дает организму 4,1 ккал, грамм жиров — 9,3 ккал.

Особое значение в питании атлетов имеют белки, которые используются как пластический материал для постоянного обновления структурных тканевых белков и белков-ферментов. 75—60% от суточного количества белков должны составлять полноценные животные белки, хорошим источником которых являются мясо, дичь, печень, молоко, творог, сыры, рыба.

Жиры и углеводы являются основными источниками энергии. Основную массу жиров в пищевом рационе должны составлять животные жиры (80—85%). Однако при тренировках на выносливость атлеты испытывают значительную потребность в жирах растительного происхождения. Источник, помимо растительных масел, рыбные и овощные консервы в масле, маслины. «Углеводная часть» рациона должна состоять на 65% из крахмала и 35% простых Сахаров. При суточном потреблении 700 г углеводов на долю сахара должно приходиться не более 250 г, включая сахар, конфеты, варенье, другие продукты. Повседневное употребление значительного количества сахара в чистом виде, распространенное среди спортсменов и атлетов, научно не обосновано. Единовременный прием большого количества сахара допустим только в особых случаях — при очень длительных, изнуряющих нагрузках (особо эффективен в этих случаях инвертированный сахар). Разовое употребление сахара, превышающее 150 г, вызывает усиленное выделение сахара с мочой. Длительная перегрузка организма сахаром ведет к нежелательным сдвигам в обмене веществ. Крахмал же всасывается постепенно и не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови. Много крахмала содержится в овощах, крупах, хлебе. В картофеле — 14%, в



хлебе, крупах, макаронных изделиях — до 50—70%.

Для обеспечения высокой работоспособности и быстрого восстановления важно наличие в питании достаточного количества минеральных веществ. Средняя суточная потребность в фосфоре равна 1,5—2,5 г, кальция — 1—1,75 г, железа — до 20 мг, магния — до 0,8 г. Хорошим источником фосфора являются мясо и мясные продукты, рыба (треска, сельдь, осетровые рыбы), икра, молоко, творог, сыры; из растительных продуктов — морковь, лук, гречневая, овсяная и пшеничная крупы, горох, фасоль. Кальцием богаты молочные продукты, рыбные консервы, фасоль, чечевица, железом — кровяные колбасы, зельц печень, клубника; магнием — сыры, овес, бобовые.

Минеральные вещества, содержащиеся в животных продуктах, усваиваются на 80—90%, в растительных — только на 50%.

При длительных интенсивных нагрузках поступающих с пищей минеральных солей может оказаться недостаточно. В этих случаях рекомендовано применение специальных препаратов, содержащих соли фосфорной кислоты, соли кальция, лактата кальция с добавлением поваренной соли. Средняя суточная потребность в хлористом натрии (поваренная соль) составляет 20 г (включая содержащийся в пищевых продуктах). При тренировках, сопровождающихся обильным потением, норма повышается до 25—30 г. Хорошим источником минеральных солей являются сухофрукты, особенно урюк. Употреблять в запаренном, отварном виде, в виде пюре, начинки для пирожков.

В питании атлета важно оптимальное соотношение продуктов животного и растительного происхождения. На долю свежих овощей и фруктов должно приходиться 15% суточной калорийности питания. Мясная пища богата веществами кислого характера, растительная — щелочного. Обогащение организма щелочными элементами способствует увеличению его резервной щелочности и, как следствие, повышению общей и специальной выносливости.

Количество воды в пищевом рационе должно составлять около 2,5 л, включая напитки, супы и пр. В дни напряженных тренировок рекомендуется употребление щелочных минеральных вод. При большой потере воды суточное ее потребление увеличивают не более чем на 1 литр: большее количество не усваивается организмом. Большая потеря воды может быть восстановлена за 2—3 суток. Пить воду надо медленно, задерживая ее во рту. Усилению слюноотделения и снятию сухости во рту способствуют различные органические кислоты (яблочная, лимонная, пр.). Воду следует подкислять лимоном, кислыми фруктовыми соками.

### **Витаминизация**

В период интенсивных тренировок и соревнований нередко возникает витаминный дефицит, что является причиной снижения работоспособности и угнетения восстановительных процессов в организме. В связи с этим возникает необходимость в дополнительной витаминизации. В зимний период эта необходимость усугубляется недостаточным содержанием витаминов в продуктах. Наиболее эффективным средством дополнительной витаминизации является прием витаминных препаратов, содержащих основные витамины в оптимальных соотношениях: «Ундевита», «Декамевита», «Аэровита», «Квадевита» и т. д.

Поливитаминное драже «Декамевит» является универсальным витаминным комплексом, нормативная суточная доза которого практически полностью удовлетворяет потребность в витаминах в период напряженных тренировок. Препарат назначают перед едой в начале витаминизации в течение 5 дней при скоростно-силовых тренировках и 10 дней при тренировках на выносливость: по 2 дозы один раз в день, а затем по 1 дозе в день в течение всего периода тренировок.

Следует также помнить, что витамины, содержащиеся в натуральных продуктах, усваиваются комплексно. Хорошим источником витаминов группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>) и РР являются пивные дрожжи. Много этих витаминов в ржаном хлебе из муки крупного помола. Большое количество витамина С содержится в плодах шиповника, смородине, апельсинах, лимонах, грейпфрутах, овощах и зеленых частях плодов. В этих продуктах также много витамина Р. Витамином А богаты морковь, салат, щавель, абрикосы, печень животных. Витамином Е — свежие растительные масла, особенно оливковое.

Содержание в пище витаминов С и А подвержено сезонным колебаниям. При хранении и консервировании овощей и фруктов содержание витамина С в них снижается. Поэтому в начале весны следует обращать особое внимание на комплексную витаминизацию. Перетренированность, а также различные инфекционные заболевания резко повышают потребность в витамине С, содержание которого в мышцах и во всем организме заметно уменьшается. Поэтому при этих состояниях потребление аскорбиновой кислоты может возрастать до 300—500 мг в сутки, что значительно ускоряет процессы восстановления.

Если при лечении инфекционного заболевания применяются антибиотики, потребление всех витаминов увеличивают вдвое. Дополнительно принимают витамин В<sub>15</sub> — 200—300 мг в сутки. Такая же дозировка этого витамина рекомендована в период соревнований, больших нагрузок, при походах и тренировках в условиях среднегорья, особенно при функциональных нарушениях миокарда и предпатологических состояниях печени. Начинать прием витамина следует за 5—7 дней до соревнований или выезда в горы по 15 мг в день, потом увеличить дозу до 300 мг на все время соревнований или горных походов с большой нагрузкой.

Кроме витаминов в ряде растительных продуктов (чеснок, лук, хрен, редька) содержатся другие биологически активные вещества: фитонциды, летучие эфирные масла и т. д., положительно воздействующие на различные системы организма — дыхательную, выделительную, сердечно-сосудистую. В то же время чрезмерное их потребление раздражает почки и печень. Среднее недельное потребление овощей, являющихся источником фитонцидов, составляет примерно 250—300 г.

При очень напряженных тренировках может быть рекомендовано применение специальных пищевых препаратов.

Белковый напиток. Белковый гидролизат 20 г, глюкоза 200 г, сахар 20 г, аскорбиновая кислота 0,5 г, кислый фосфорнокислый натрий 3 г, поваренная соль 1,5 г, лимонная кислота 4—5 г, сухой клюквенный или черносмородиновый экстракт 20 г. Все эти компоненты растворить в 800 см<sup>3</sup> воды и пить по 1/2—1

стакану в перерывах между нагрузками и после окончания тренировки.

Отвар овса. 2—3 стакана промытого овса кипятить в 1 л воды до размягчения. Отвар процедить через марлю. Оставшийся овес залить водой (кипяток) и оставить на 5—10 ч. Настой процедить, смешать с отваром, хранить на холоде, принимать в подогретом виде до и после нагрузки. Доза —  $\frac{1}{2}$ —1 стакан. На отваре можно готовить первые блюда.

Инвертированный сахар. 100 г сахара растворяют в 1 стакане воды. Добавить 10 капель аптечного препарата разведенной соляной кислоты. Раствор кипятить в стеклянной или эмалированной посуде 10 мин. В результате получается смесь глюкозы, которая используется печенью для пополнения гликогенового запаса, и фруктозы, которая способствует восстановлению функциональных возможностей миокарда. Принимать после нагрузки.

Кислородный коктейль. В 1 л холодной кипяченой воды добавляется 50—70 мл вишневого или малинового сиропа, белок одного куриного яйца, 20 г глицерофосфата в гранулах, 5 измельченных таблеток глутаминовой кислоты и 5 измельченных таблеток «Декамевита». Раствор фильтруется через 2 слоя марли. В стакан наливается 30 мл раствора, через трубку с распылителем от баллона или кислородной подушки подается кислород. Стакан получившейся пены содержит около 150 см<sup>3</sup> кислорода.

И в заключение рецепты 2 пищевых препаратов, которые обычно применяют атлеты ГДР (готовятся непосредственно перед употреблением).

За 30—60 мин до длительной нагрузки: 120 г сметаны, 60 г подсолнечного масла, 1 яичный желток, 25 г вишневого конфитюра, 100 г апельсинового и 50 г лимонного сока. Сначала растереть сметану, масло и желток, потом добавить остальное и взбить миксером.

После нагрузки: 60 г глюкозы, 30 г овсяных хлопьев, 1 яичный желток, сок 1 лимона, 4 г поваренной соли, 0,5 г аскорбиновой кислоты, 2 г калий-магниевого соли, 1 мг витамина В<sub>1</sub>, 200 г воды. Сначала готовить отвар из овса, потом добавить остальное.

### **Фармакологические средства восстановления**

Среди них можно выделить оротат калия, инозин, витамин В<sub>15</sub>, метилурацил, лецитин, панангин, железоглицерофосфат и др.

Фармакологические средства применяются только по медицинским показателям, под контролем врача и тренера.

### **Физиотерапевтические средства восстановления**

Физиотерапевтические процедуры (массажи, ванны, души, баня, электросветотерапия, местная барокамера и т. д.) снимают общую усталость, утомляемость мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, активно воздействуют на различные физиологические функции, повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны оказывают преимущественно успокаивающее действие, а контрастные, вибрационные ванны, некоторые виды душа — возбуждающее, стимулирующее действие. Все виды

массажа (в том числе подводный гидромассаж), диадинамические токи, местное прогревание, сауна снимают излишнее напряжение, нормализуют мышечный тонус, действуют обезболивающе, а общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли стимулируют защитно-приспособительные механизмы организма.

Успешное использование физиотерапевтических средств предполагает знакомство с некоторыми закономерностями их воздействия на организм.

Способность человеческого организма к адаптации предопределяет неэффективность долговременного использования одних и тех же средств в постоянной дозировке. Одновременно используется не более одного вида массажа, одной гидро- и одной электро- светопроцедуры.

Чем более глобальное воздействие на организм оказывает то или иное средство, тем относительно медленнее организм адаптируется к нему. К средствам локального воздействия привыкают быстрее. Средний курс состоит из 12—15 (диадинамические токи 6—8) процедур. Перерыв между курсами не менее 2 месяцев.

Методика применения восстановительных средств должна соответствовать направленности тренировочного процесса. Развитие отдельных мышечных групп предполагает преимущественное использование локальных средств восстановления, интенсивные нагрузки общего характера — применение средств общего характера.

Как правило, средства локального восстановления применяются после глобальных, что ведет к суммированию их эффекта.

*Ручной массаж* используется в подготовительных и восстановительных целях практически в любой период тренировки. Длительность локального массажа 5—15, общего — 30—60 мин. Подготовительный массаж проводится за 5—10 мин до выступления, восстановительный — через 20—30 мин (при сильном утомлении через 1—2 ч) после работы.

*Гидромассаж*. Его простейшая разновидность — массаж с помощью водяной струи под водой. Атлет погружается в ванну с температурой 36—38°, через 5 мин начинается массаж струей воды, направляемой от периферии к центру. Вначале массируются конечности (давление воды 3—4 атм), потом туловище (1 — 1,5 атм). Исключается массаж области сердца и половых органов. Курс — 15—30 процедур, раз в день или через день.

*Шотландский душ*. Температура воды быстро меняется от горячей (37—45°) — 30—40 с до холодной (10—25°) — 15—20 с. Смена 4—6 раз, вначале горячая, потом холодная. Давление воды 2—6 атм. Через день.

*Контрастная ванна*. Механизм сходен с предыдущей процедурой. До 7 раз меняют горячую (38—42°), продолжительность 2—3 мин, и холодную (10—20°), продолжительность 1—1,5 мин. После — сухое обтирание.

*Жемчужная ванна*. В воду при температуре 34—36° подают воздух под давлением 0,5—1,5 атм. Продолжительность 15 мин. Курс — 12—15 процедур.

*Солевая ванна*. 5 кг соли растворяют в горячей воде, потом, добавляя холодную воду, доводят температуру до 37°. Продолжительность процедуры 15 мин, 12—15 процедур через день.

*Хвойная ванна*. 1—2 таблетки или 100 мл хвойного экстракта на 200 л воды. Температура воды 37°, продолжительность 10—15 мин, 20 процедур через

день.

*Сауна.* Обычная схема — вымыться, вытереться насухо, согреть ноги. Заход в парилку на 8—10 мин, температура 70—100°, влажность 15%. Прохладный душ или бассейн 8—10 мин, отдых, вторичный заход и охлаждение.

Вариант: быстрое восстановление при коротких (до 24 ч) перерывах между тренировками. Не более 3 заходов по 5—7 мин при температуре 100—200°. После каждого контрастный душ или ванна — холодная (13—15°) в течение 20—40 с, теплая (37—39°) — 1,5—2 мин. В заключение 5—7 мин отдыха.

Вариант: более основательное восстановление при большем перерыве между нагрузками. До 5 заходов, продолжительность холодного душа уменьшается, теплое — увеличивается.

### **Растирки и кремы**

Способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм, повышают работоспособность. Таким воздействием обладают «Випратокс», «Випросал», вьетнамский бальзам «Золотая звезда», массажный крем «Балет», китайский «Пагода», корейский «Тигровый» и пр. Специфика действия каждого отражена в инструкциях по их применению. Следует также проконсультироваться у врачей и опытных спортивных специалистов.

### **Использование музыки в тренировочном процессе**

Эффективность тренировочных нагрузок во многом зависит от эмоционального состояния атлета. Важным фактором, повышающим настроение атлета на тренировке, является музыка. В подготовительной части занятия музыка включается на время разминки; она помогает улучшить эмоциональный настрой, войти в ритм тренировочного процесса. Этому хорошо способствуют бодрые, жизнерадостные музыкальные произведения, отличающиеся четким ритмом и исполняемые в темпе модерато, аллегро, виваче, престо.

Ходьбу и всевозможные упражнения, выполняемые при ходьбе, целесообразно сопровождать музыкой в ритме марша. Мелодии, исполняемые в более быстром темпе, рекомендуется использовать в качестве музыкального сопровождения прыжков, подскоков, бега, темповых акробатических и специальных упражнений для развития быстроты и ловкости. Музыкальные произведения в темпе модерато хороши при выполнении упражнений для развития силы и гибкости.

В основной части занятия музыка применяется на одной из 3, 5, 7 тренировок (обычно на самых тяжелых и утомительных), лучше во второй половине, когда явно выражено утомление и атлетам трудно сохранить оптимальный уровень работоспособности. Под музыку следует делать координационно-простые и хорошо изученные, но тяжелые упражнения широкого спектра действия: жим лежа, стоя и сидя, приседания и наклоны со штангой на плечах, подъем на грудь, различные тяги.

Функциональная музыка для заключительной части урока должна быть спокойной, мелодичной, иметь мягкий рисунок и гармонично сочетаться с двигательными и дыхательными упражнениями на расслабление.

Для этого сеанса целесообразно отбирать музыкальные произведения в

темпе анданте, адажио, ленто и ларго, которые вызывают непроизвольное замедление темпа движений, способствуют более полному расслаблению сердечной, дыхательной и других функций. Весьма эффективно воздействие магнитофонных записей, воспроизводящих успокаивающие звуки природы: шум прибоя, шелест листвы, пение птиц, журчание ручья и т. д. Эти звуки вызывают состояние рефлекторного кратковременного торможения во всех утомленных звеньях нервной системы, что способствует повышению действенности отдыха и ускорению восстановительных процессов в организме.

### **Возрастные особенности тренировки**

Как уже говорилось в соответствующей главе, нижняя и верхняя возрастные границы для занятий атлетической гимнастикой довольно условны и определяются целями тренировки.

«Сверххранние» атлетические тренировки — рекомендации последнего времени, но отдельные примеры были и раньше. В этой связи интересны воспоминания знаменитого летчика-испытателя Героя Советского Союза М. Громова, первого чемпиона СССР в тяжелом весе. По его утверждению, упражняться с тяжестями он начал в самом раннем детстве. Его отец, врач по профессии, всячески поощрял это увлечение. Его позиция, думается, обоснованна. В детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, связки очень эластичны и порвать их ребенок не в состоянии; он может поднять вес или не поднять, но «лимитирующим» звеном будут мышцы — не связки. При всем при этом тренировки ребенка, конечно, должны проходить под контролем специалиста (самостоятельно заниматься не рекомендуется).

Что же касается верхней границы, она еще более размыта. Где кончается зрелость и начинается старость? Ответ на этот вопрос сугубо индивидуален и далеко не всегда определяется паспортным возрастом. Но и в зрелом возрасте начинаются процессы, которые несколько ограничивают (не отменяют!) возможности тренировки, во всяком случае, заставляют пересматривать тренировочные средства и методы. Взять те же самые связки и суставы. Случается, что сила мышц превосходит крепость связок и функциональные возможности суставов (особенно после перерыва в занятиях) и при выполнении движений с максимальными напряжениями происходит надрыв, или, как принято говорить, растяжение связок.

Следовательно, нужно увеличить удельный вес разминки, упражнений на укрепление связок, суставов, расслабление мышц, еще строже соблюдать меры безопасности — контроль и самоконтроль. А результаты? Результаты обнадеживают. По данным болгарских исследователей, получены великолепные сдвиги в состоянии здоровья лиц пожилого и даже преклонного возраста, под контролем врачей занимавшихся тяжелоатлетическими тренировками, оздоровительного плана разумеется. Что же касается силовых направлений... Американский фермер Билл Пипкопф, о котором мы упоминали ранее, установил личный рекорд в жиме лежа — 207,5 кг. Результат приличный, но вряд ли заслуживающий упоминания в качестве рекорда, если бы не возраст рекордсмена — 72 года.

Уже говорилось о том, что в тренировках подростков и лиц старшего

возраста в основном превалируют оздоровительные цели. Известно, что скоростные качества лучше всего развиваются в молодости, а сила и выносливость сохраняются достаточно долго. Ну а к какой конкретно возрастной группе относитесь вы, определите, учитывая и самочувствие, и объективные показатели. Желательны консультации врача и тренера. Помните, что календарный возраст не всегда совпадает с биологическим.

В тренировке подростков особенно нежелательны статические упражнения и упражнения с неполной амплитудой, так как в этом возрасте продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и происходит возрастное развитие мышечной системы.

Суть отличия организма подростка от организма взрослого человека не столько в размерах органов, сколько в их функциональных возможностях. Это и предопределяет некоторые особенности силовой тренировки.

До 13 лет физические качества подростка развиваются в комплексе, с применением самых разнообразных средств, в сочетании с большой долей упражнений для развития быстроты, гибкости, ловкости, координации. И только после этого можно применять упражнения со значительными отягощениями для развития общей и специальной силы.

Однако объем и интенсивность тренировочной нагрузки все же следует ограничивать, больше применять скоростно-силовые упражнения с акцентом на развитие «быстрой» и «взрывной» силы. Большую нагрузку полезнее давать на мышцы ног и туловища, меньшую — на руки и плечевой пояс. Нежелательно применение упражнений, связанных с задержкой дыхания и натуживанием.

### **Тренировочная программа для подростков**

А. Для младших подростков (13—14 лет).

#### **Понедельник, четверг.**

1. Подъем тела на наклонной скамье. 3Xmax. 2. Подъем ног на наклонной скамье. 3Xmax. 3. Наклоны в стороны, руки на поясе. 3Xmax. 4. Глубокие приседания без отягощения или с небольшим весом за спиной. 3—4X15—20. 5. Жим лежа. 2—3X8—10. 6. Разводка гантелей лежа, глубоко дышать. 2—3X8—10. 7. Попеременный жим гирь или гантелей стоя. 3X8. 8. Тройной прыжок с места. 10—15.

#### **Вторник, пятница.**

1. Подъем тела, сидя на гимнастическом коне. 3Xmax. 2. Вращение тела, сидя с грифом на плечах. 3Xmax. 3. Наклоны в стороны, штанга на плечах. 3Xmax. 4. Глубокие наклоны вперед, ноги прямые. 3Xmax. 5. Приседания со штангой на груди. 2X10—12. 6. Приседания со штангой на плечах (вес увеличен). 3X10—12. 7. Подъем на носки со штангой на плечах. 4X12—15. 8. Подъем штанги на бицепс. 3X8. 9. Отжимание на брусках. 3—4Xmax. 10. Отжимание от скамьи в упоре сзади. 3Xmax. 11. Прыжки в длину. 10—15.

Б. Для старших подростков (15—16 лет).

#### **Понедельник, четверг.**

1. Жим лежа. 3X8. 2. «Пулlover». 3X12. 3. Подъем штанги на бицепс. 2X8. 4. Подъем гантелей на бицепс с поворотом. 2X8. 5. Французский жим (желательно штанга с изогнутым грифом). 3X8. 6. Отжимание на брусках. 3Xmax. 7.

Подтягивание на перекладине. 5—6Хmax. 8. Глубокие наклоны, руки за головой. 8Х15—20. 9. Разные упражнения для пресса и талии. 10—15Хmax.

### **Вторник, пятница.**

1. Приседания со штангой на плечах. 3Х12. 2. Жим ногами. 2—3Х15. 3. Сгибание ног на станке. 2—3Х12—12. 4. Подъем на носки со штангой на плечах. 5Х12—15. 5. Попеременный жим гири или гантелей. 2—3Х8. 6. Вращение рук с гантелями вперед и назад. 2Х10. 7. Различные виды прыжков: в длину, высоту, глубину 15—25.

Обращает на себя внимание широкое использование упражнений без отягощений, с нагрузкой на все основные мышечные группы с акцентом на мышцы пресса, талии, ног, укрепления связок, что является ключевым моментом тренировочной программы для подростков.

Ну а где найти ключ для тренировок лиц старших возрастов? У них проблем побольше — автору отлично известно это по собственному опыту. Как раз тогда, когда возможны и необходимы максимальные усилия и достижения в профессиональной деятельности, зачастую подножку нам ставит сужение физических возможностей организма, а на это наслаиваются и другие проблемы... Например, проблема времени. Времени всем нам так не хватает для самых важных дел! Сколько же его не жаль потратить во имя сохранения здоровья, поддержания физических кондиций, повышения работоспособности в конечном итоге во имя выигрыша в том самом времени? Сколько же тренироваться? Это зависит от многого: от целей, генетически обусловленных способностей, уровня развития, возраста, профессии и т. д. Поделюсь опытом тренировки, рассчитанной на 2—4 занятия в неделю. Время одного занятия — 1—2 ч. Таким образом, суммарное время — 3—5 ч в неделю. Схема тренировок не догма, она намечает лишь их приблизительную канву. Время занятий, их количество, объем и интенсивность определяются наличием свободного времени, энергией и желанием тренироваться. В 40 лет человек не слабее, чем в 30, но тренировки выдерживает хуже. Вернее, не сами тренировки — нагрузку можно перенести немалую. Хуже идут процессы восстановления. Ноют по ночам «забитые» мышцы, дольше заживают травмы, да и психологически все трудней выгнать себя на тренировку, вместо того чтобы заняться спешными делами или хотя бы спокойно отдохнуть.

Но даже удержать на прежнем уровне физическую подготовленность, когда естественно снижаются функциональные возможности организма, можно лишь одним путем: предъявлять к себе все более высокие требования — нужно работать. Ю. Власов пишет:

«Я подвергнул ревизии все принципы тренировки... Я поставил организм в условия, оптимальные для моего возраста, и мышечная ткань отозвалась энергичным увеличением своего количества и качества. Я должен ошибаться, чтобы нащупать правильный путь. И у меня нет времени для отдыха. Движение, непрерывность движения — я подчиняюсь этому великому закону жизни. Я по-прежнему считаю, что впереди у меня мир. Великий ритм силы подчиняет мою жизнь».

У нас нет необходимости подчинять жизнь ритму силы, но взять ее в спутники на нелегком жизненном пути не мешает. Сила — надежный спутник.

Пример распределения нагрузок в течение недели: 3 тренировки с



отягощением, в свободные дни гимнастика по Амосову выходные дни — прогулки за городом 15—25 км в день.

### **Понедельник.**

Разминка с грифом штанги — рывок, жим с груди и из-за головы, наклоны в стороны, вращения туловища, приседания, прыжки и т. д.

Основной комплекс: 1. Жим из-за головы + наклоны со штангой на плечах. (50)X12—15+(50)X15, (70) X8+(70) X10, (80) X6+(80) X8, (90) X4—5 + (90) X5—6. 2. Приседание со штангой на плечах. (130)X10, (150)X8, (170)X6, (180)X4, (200)X2, (220)X13. Отжимание на брусьях 3—5X15—20. 4. Жим лежа. (100)X10—15, (130) 5X6—8. 5. Жим сидя. (70—85)4X8—10. 6. Тяга рукояти блока к поясу, сидя разными хватами. (60—80)3X10. 7. Упражнения для брюшного пресса — подъем туловища и ног на наклонной скамье. 4X20—30.

### **Среда.**

Разминка с грифом.

Основной комплекс: 1. Жим на наклонной плоскости. (110)4X10 + подтягивание на перекладине 4X8—10. 2. «Мертвая» тяга. (130)X10, (150)X8 (170) X6, (190) X3, (210) X2, (230) X1, (250) X1. Подъем на грудь в стойку (100—120)3X3. 3. Отжимание на брусьях с весом, прикрепленным к ногам. (16) X10, (24) X8, (32) X7, (40)3X5. 4. Упражнение для трицепсов — тяга рукояти блока вниз (60—70)3—4X8—10 + подъем штанги на бицепс. (60—70)3—4X8—10. Французский жим сидя (40—45) 3X10 + подъем штанги на бицепс обратным хватом. (40—50)3X10. 5. Жим ногами на станке. (250)3—5X8—10. 6. Запрыгивание на гимнастического козла с места толчком двух ног, спрыгивание и резким толчком прыжок в длину. 10—15. 7. Наклоны в стороны, штанга на плечах. (30—40)3X10—20.

### **Пятница.**

Разминка с грифом.

Основной комплекс: 1. Жим лежа. (100) X15, (120)X8, (140)X6, (150)X4, (160)X2, (170)X1, (180) X1. 2. Швунг из-за головы + наклоны со штангой на плечах (100)X6+ (100) X10, (110)X3+(110)X8, (120)X3 + (120)X5. 3. Приседание со штангой на плечах + отжимание на брусьях. (120) X10, (150)3X6—8 + (16)4X10. Полуприседания (230—250)3X8—10. 4. Жим на наклонной скамье. (130)4X6. 5. Разгибание рук со штангой лежа + подъем штанги на бицепс с читингом. (70—75)3X10 + (65—75)3X10. 6. Статическая тяга (гриф закреплен на разной высоте). 3X3. 7. Упражнения для брюшного пресса. 4X20—30.

Эпизодически в тренировку включаются упражнения с гирями (24, 32, 40, 48 кг): жим, рывок, толчок, вращения — и с гантелями (10—25 кг) для мышц рук, груди, плечевого пояса. Из какого расчета предложены веса отягощений в комплексе? Из результатов в основных силовых упражнениях: жим лежа — 185 кг, приседание со штангой на плечах — 240, тяга — 290, жим из-за головы — 100, швунг — 140, наклоны — 150, подъем на бицепс — 90. Занимающиеся могут увеличивать или уменьшать тренировочные веса пропорционально результатам. Возможно ли при самостоятельных тренировках после 40 лет достичь больших результатов в развитии силы? Конечно, и примеров тому достаточно. Нужно ли? Каждый решает для себя. Меня устраивают эти физические «кондиции»; их изменение в большую сторону требует более объемных и интенсивных

тренировок, на которые у меня не хватает времени. Ну а для того, кто хочет, невозможного нет...

При активных занятиях физкультурой и спортом, в частности атлетической гимнастикой, возможны травмы. Лечение травм и восстановление после них — вопрос особый, и он достаточно освещен в специальной литературе. Врачебный контроль при восстановлении после травмы обязателен! В то же время знайте: многое, если не все зависит от вас самих.

\* \* \*

Если у вас будет все, абсолютно все, кроме единственного — здоровья, жизнь станет беднее и тусклей. А здоровье, даже для тех, кому оно досталось от рождения, не вечная и абсолютная данность; для остальных и тем более. Для здоровья нужно и стоит работать.

Не ждите доброго джинна из заветной бутылки, немедля берите в руки гантели — ив долгий, нелегкий путь. Важна не только цель — важна дорога к ней. И на этом пути вы найдете не только крепкие мышцы, а еще многое, не менее важное. Чтобы много получить, нужно много отдать — это закон не только атлетических тренировок. Только так. Дорогу осилит идущий!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Часть I. СИЛА — НАДЕЖНЫЙ СПУТНИК.....	6
Глава 1. ДИАЛЕКТИКА СИЛЫ.....	6
Глава 2. СИЛА СИЛЬНЫХ.....	13
Часть II. ПОЗНАЙ СЕБЯ.....	31
Глава 3. ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О СЕБЕ .....	31
Глава 4. КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ .....	60
Глава 5. ОТ ТЕОРИИ — К ПРАКТИКЕ .....	74
Часть III. СОТВОРИ СЕБЯ САМ.....	90
Глава 6. ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ .....	90
Глава 7. ОСНОВА СИЛЫ — ЗДОРОВЬЕ.....	122
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	139

Научно-популярное издание  
*Василий Николаевич Плехов*  
ВОЗЬМИ В СПУТНИКИ СИЛУ

Заведующая редакцией *Т. В. Козлова*. Редактор *Н. П. Крушинская*. Художник *А. Г. Воробьев*. Художественный редактор *А. В. Амастор*, Технический редактор *Т. К. Верёвкина*. Корректор *З. Г. Самылкина*. ИБ № 2405. Сдано в набор 02.02.88. Подписано к печати 04.07.88. А01555. Формат 70X100/32. Бумага офс. № 2. Гарнитура Тайме. Офсетная печать. Усл. п. л. 9,75. Усл. кр.-отт. 19,83. Уч.-изд. л. 10,30. Тираж 100 000 экз. Из-дат. 8017. Зк. 1831. Цена 70 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская, 27. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграф-прома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.



Не ждите доброго джинна из заветной бутылки, немедля берите в руки гантели и в долгий, нелегкий путь. Важна не только цель, важна дорога к ней. И на этой дороге вы найдете не только крепкие мышцы, а еще многое, не менее важное. Чтобы много получить, нужно много отдать — это закон не только атлетических тренировок. Только так: дорогу осилит идущий.