

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СИСТЕМА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

И. С. Яковлев

*Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С. О. Макарова, г. Санкт-Петербург, Россия*
igor1spb@inbox.ru

Рассмотрен опыт использования в учебно-тренировочном процессе известной зарубежной методики развития силовых способностей спортсменов специалистами по физической культуре и спорту ГУМРФ им. адмирала С. О. Макарова.

The article deals with scientific work will show you the application experiences popular foreign methods of power abilities of athletes Admiral Makarov State University.

К л ю ч е в ы е с л о в а: студенты; физическая подготовка; силовая подготовка; зарубежный опыт.

К e y w o r d s: students; physical training; strength training; foreign experience.

Введение. Специалистам широко известен тот факт, что занятия единоборствами требуют от спортсмена безупречного владения двигательными навыками и максимального развития всех физических качеств. Как правило, чем выше становится уровень выступающего спортсмена, тем более замедляется прогресс в плане роста спортивной результативности. Как отмечают многие ведущие тренеры в различных видах единоборств, это связано с целым рядом объективных факторов, но главной причиной этой закономерности называют постепенное выравнивание технической оснащенности соревнующихся на высоком уровне спортсменов. В этих условиях на первый план, безусловно, наряду с психологической и тактической подготовкой выходит уровень физических кондиций единоборца. Именно доминирование в физической силе или лучшая выносливость при прочих условно равных показателях чаще всего и определяют итог спортивного противостояния. Применяемые в тренировочном процессе единоборцев средства комплексно воздействуют на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, специальной выносливости и координационных

способностей занимающихся. Распределение этого воздействия на то или иное физическое качество в процентном соотношении на каждой взятой тренировке зависит от решаемых задач в рамках годичного тренировочного цикла.

Развитие собственно силовых способностей единоборцев средствами общей физической подготовки — тема, регулярно вызывающая множество споров у специалистов в этой области. Многие тренеры придерживаются той точки зрения, что упражнения с «железом» категорически противопоказаны, включая восстановительный и подготовительный периоды. По их наблюдениям, эта работа закрепощает мышцы спортсмена, «замедляет» его и препятствует правильному освоению и реализации техники. Большой спектр средств специальной физической подготовки и работа с весом собственного тела в режиме общей физической подготовки составляют основу их методик по развитию физической силы. Сторонники же работы с отягощениями указывают на тот факт, что качественный рост скоростно-силовых показателей, являющихся одними из ключевых для единоборцев, невозможен без развития собственно силовых способностей. Анализируя аргументы сторон, приходится признать жизнеспособность обеих позиций, так как они подкреплены не только массой всевозможных исследований в области разных спортивных наук, но и конкретными результатами множества соревнующихся спортсменов высокого уровня.

В качестве основы мы взяли широко известную тренировочную систему «5—3—1» одного из крупнейших в мире современных специалистов из США, многократного рекордсмена по пауэрлифтингу (силовому троеборью), автора большого количества книг по различным методикам силового тренинга Джима Вендлера [1]. Данная методика имеет целый ряд очевидных преимуществ над остальными, но основным из них в условиях подготовки единоборцев является ее принадлежность к категории сокращенного тренинга. Это достигается за счет того, что количество всех повторений в каждом подходе и во всех упражнениях, равно как и рабочие веса, рассчитанные заранее, и интервалы отдыха, строго регламентировано по мере необходимости. Система является одной из наиболее популярных и востребованных среди представителей таких видов спорта, как пауэрлифтинг, бодибилдинг, регби и многие другие, что еще раз указывает на ее эффективность и универсальность.

Управление нагрузкой по этому методу осуществляется по принципу волнового циклирования, согласно которому недельные внутренние микроциклы составляют основу четырехнедельного волнового

мезоцикла. Макроцикл же, в свою очередь, будет состоять как минимум из пяти-шести мезоциклов, что во временном эквиваленте будет равно примерно полугоду. Все дело в том, что все расчеты рабочих весов для каждой недели мезоцикла производятся относительно 90 % одноповторного максимума в конкретном силовом упражнении (1 ПМ), а не относительно собственно максимума. Таким образом, прогрессия во втором мезоцикле уже будет подразумевать перерасчет рабочих весов относительно 92,5 % от 1 ПМ и так далее с каждым последующим циклом. По истечении пятого-шестого мезоцикла, дойдя до цифр исходного 1 ПМ в рабочих весах, мы гарантированно увидим ощутимый прирост силовых показателей, который не допустит застоя в прогрессии. Момент, когда выполнение предписанного количества повторений станет невозможным, в тренировках по данной методике неизбежно наступит. Выходом же из этой ситуации послужит определение нового одноповторного максимума и расчет рабочих весов относительно 90 % от него.

Ниже мы предлагаем два варианта применения процентных схем для расчета рабочих весов в базовых движениях в рамках одного мезоцикла, где различия только в процентах первого и второго микроциклов. Разминка универсальна и подходит для обоих вариантов.

Разминка: $40\% \times 5$; $50\% \times 5$; $60\% \times 3$

Вариант № 1

Неделя 1: $75\% \times 5$; $80\% \times 5$; $85\% \times 5$ +

Неделя 2: $70\% \times 3$; $80\% \times 3$; $90\% \times 3$ +

Неделя 3: $75\% \times 5$; $85\% \times 3$; $95\% \times 1$ +

Неделя 4: $40\% \times 5$; $50\% \times 5$; $60\% \times 5$

Вариант № 2

Неделя 1: $65\% \times 5$; $75\% \times 5$; $85\% \times 5$ +

Неделя 2: $80\% \times 3$; $85\% \times 3$; $90\% \times 3$ +

Неделя 3: $75\% \times 5$; $85\% \times 3$; $95\% \times 1$ +

Неделя 4: $40\% \times 5$; $50\% \times 5$; $60\% \times 5$

В обоих вариантах мы видим в действии упомянутый выше принцип волнового циклирования нагрузки. За первой тяжелой неделей следует вторая с работой в зоне средней интенсивности, далее — третья ударная неделя и четвертая неделя разгрузки в облегченном режиме. Разгрузочную неделю, по мнению автора, вполне допустимо заменять неделей отдыха, не опасаясь потери тренировочного эффекта.

В оригинальной методике Вендлера речь идет о четырех тренировочных днях в неделю, где каждое занятие посвящено одному упражнению из четырех так называемых «базовых силовых» — приседанию со штангой, становой тяге, жиму штанги стоя и жиму штанги лежа. В зависимости от уровня подготовленности и физического развития спортсменов могут быть также применены такие сложные упражнения

из тяжелой атлетики, как рывок и толчок штанги, или какие-либо выделенные фазы из этих движений. Все они относятся к категории самодостаточных многосуставных упражнений, идеально подходящих для эффективного развития всех основных крупных мышечных групп. Автором предложены также и альтернативные варианты построения программы с различной частотой тренировок — от трех до одного раза в неделю. Наш опыт работы со спортсменами показывает, что трехразовый силовой тренинг как в подготовительном, так и в соревновательном периодах (за исключением примерно месяца до одного-двух главных стартов сезона и недельной разгрузки после них) сказывается положительно на решении поставленных перед нами задач. Такая доля силовых тренировок в общем объеме тренировочных нагрузок позволяет минимизировать предпосылки для возникновения состояния перетренированности. В этом варианте применения методики все тренировочные дни состоят из двух базовых упражнений, каждое из которых выполняется дважды в неделю. Здесь присутствует также принцип использования микроциклирования нагрузки, где в рамках одной недели происходит чередование основной и восстановительной тренировочной работы. Далее показан примерный образец составления недельного микроцикла:

Понедельник: приседания — разминка, 5/3/1; жим лежа — разминка, 55 % × 5, 65 % × 5, 75 % × 5; подсобка.

Среда: становая тяга — разминка, 5/3/1; жим стоя — разминка, 5/3/1; подсобка.

Пятница: жим лежа — разминка, 5/3/1; приседания — разминка, 55 % × 5, 65 % × 5, 75 % × 5; подсобка.

Следует еще раз отметить, что при составлении программы для конкретного спортсмена подбор базовых упражнений может осуществляться специалистами индивидуально, в зависимости от поставленных задач и многих других факторов. Интервалы отдыха в основных упражнениях также регулируются самостоятельно в пределах от двух до пяти минут с целью качественного восстановления работоспособности.

Что касается вспомогательных упражнений (подсобки), то здесь автор методики не рекомендует увлекаться тренировочными объемами, чтобы это не отразилось негативно на основных упражнениях. Ориентиром могут служить одно или два упражнения, не более пяти подходов на десять повторений. Самым эффективными упражнениями из огромного спектра средств, учитывая специфику тренировок единоборцев, мы считаем подтягивания на перекладине, отжимания

от брусьев, наклоны со штангой на спине, поднятие ног к перекладине, гиперэкстензии, упражнения с роликом для брюшного пресса. Чередование используемых вспомогательных упражнений допустимо внутри одного микроцикла, однако автором рекомендовано придерживаться систематики в этом плане как минимум в течение одного мезоцикла. Временные промежутки восстановления между подходами могут быть сокращены по сравнению с цифрами в базовых движениях и составляют ориентировочно от 30 сек до 3 мин.

Выводы. Возможность структурировать тренинг по программе Д. Вендлера, отталкиваясь от частных, конкретных целей и задач, индивидуально подбирать и группировать базовые упражнения на каждое отдельно взятое тренировочное занятие позволила разработать и достаточно эффективно применять эту систему общей физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова, а также рекомендовать ее представителям скоростно-силовых видов спорта.

Библиографические ссылки

1. *Wendler J.* Beyond 5/3/1: Simple Training for Extraordinary Results. Jim Wendler LLC, 2013.