



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»

---

Спортивно-оздоровительный клуб «Пламя»

## **Базовые тренировки для начинающих атлетов**

(учебно-методическое пособие)

г. Оренбург, 2020

**Авторы-составители: Мартыновский Андрей Владимирович**, педагог дополнительного образования; **Федоренко Елена Викторовна, Михайлова Ольга Владимировна**, методисты

Мартыновский А.В., Федоренко Е.В., Михайлова О.В. Базовые тренировки для начинающих атлетов / А.В.Мартыновский. – Оренбург: изд-во ДТДиМ, 2020. - 62 с.

Учебно-методическое пособие «Базовые тренировки для начинающих атлетов» предназначено для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей по предмету «бодибилдинг», а также для широкого круга лиц, интересующихся данным видом спорта, в частности, строением мышечного аппарата человеческого организма, правильным питанием, премудростями тренировок и профессиональным становлением знаменитых спортсменов по пауэрлифтингу на примере жизненного пути А. Шварценеггера, В.Е. Турчинского и А.Г. Богданова.

© Мартыновский А.В., Федоренко Е.В. Михайлова О.В.

## Пояснительная записка

*Гимнастика есть целительная часть медицины.  
Платон*

*Бодибилдинг* (от англ. Body – тело и building – строить, создавать), известный также под названием культуризм, атлетизм, атлетическая гимнастика как вид спорта в настоящее время получил значительное распространение во всем мире и в России. Все больше специалистов физического воспитания и спорта, медицины, биологии и других дисциплин признают рост популярности бодибилдинга, а также повышение значимости этого направления как одного из путей приобщения каждого человека к занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни.

Если Вы решили выглядеть как культурист, или, скажем скромнее, – если Вам захотелось стать немного похожим на культуриста, то Вы должны, прежде всего, овладеть премудростями тренировки.

Точно так же, как техника удара по мячу в теннисе или техника броска в баскетболе, существует техника силовой тренировки, которая является средством развития мускулатуры.

С самого начала понятно, что необходимы годы упорной, тяжелой работы, чтобы развить мускулатуру. Но и этого недостаточно. Нужно тренироваться с умом, а это требует овладения принципами бодибилдинга. Их надо усвоить и практиковать с самого начала.

Разные люди по разным причинам начинают занятия бодибилдингом. И возможности у людей самые разные. Но некоторые основные методы и принципы подходят для всех. Эти основные правила потом обогащаются методом проб и ошибок, иногда в течение долгого времени. Но каждый должен овладеть, прежде всего, *основами*. А это значит, что все должны научиться выполнять главные упражнения, поскольку они сохраняют свое значение на любом уровне сложности.

Бодибилдинг имеет три основных спортивных направления, которые пользуются популярностью, как у мужчин, так и у женщин. К таким *направлениям* относится собственно *бодибилдинг*, *фитнес*, *бодифитнес*. Эти виды отличаются друг от друга преимущественно соревновательными критериями.

Наряду со спортивным бодибилдингом существует *бодибилдинг в рамках оздоровительного направления физического воспитания*. Эти занятия не предполагают выступление на соревнованиях и не связаны с высокими физическими нагрузками. Большинство людей, занимающихся бодибилдингом в различных клубах и центрах, являются поклонниками именно этого его направления. Так и работа тренера в дополнительном образовании *не ставит целью поддерживать высокий тренировочный объём и способность набирать мышечную массу*, добиваясь тем самым по-настоящему впечатляющих результатов.

### ***Актуальность и новизна***

Учебно-методическое пособие «Базовые тренировки для начинающих атлетов» составлено к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетизм и здоровый образ жизни» творческого объединения «Бодибилдинг» МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи» (возраст обучающихся от 12 до 22 лет, срок реализации – 5 лет).

Его создание продиктовано необходимостью восполнить недостаточное количество систематизированных теоретических учебных материалов по разделам, заявленных в программе по обучению бодибилдингу *в рамках оздоровительного направления физического воспитания.*

Особенностью организации работы является *интеграция очного и электронного обучения* (дистанционное обучение) для реализации цели, задач учебно-методического пособия и достижения ожидаемых результатов.

Учебно-наглядное пособие «Базовые тренировки для начинающих атлетов» призвано сформировать систему теоретических знаний (по строению мышечного аппарата человеческого организма, правильному питанию, особенностям тренировок и профессиональному становлению известных спортсменов); формировать универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); обучать использовать их в учебной, познавательной и социальной практике; привить обучающимся осознание значения разносторонности развития и многогранности личности на примерах жизни известных спортсменов.

***Цель учебно-методического пособия:*** развитие физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий бодибилдингом.

#### ***Задачи:***

- сформировать систему теоретических знаний по строению мышечного аппарата человеческого организма, правильному питанию, особенностям тренировок и профессиональному становлению известных спортсменов;

- обучить технике выполнения упражнений;

- укрепить опорно-двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку;

- развивать физические качества: силу, общую и специальную выносливость;

- развивать личностные качества обучающихся: терпеливость, настойчивость, дисциплинированность и волю.

***Соответствие содержания представленного материала заявленному виду методической продукции***

Пособие состоит из шести разделов:

1. Наши мышцы.

2. Как правильно питаться.

3. Премудрости тренировок.

4. Комплексы упражнений для начинающего культуриста.

5. Что нужно знать об интенсивной тренировке.
6. Бодибилдеры среди нас.

К первым трем разделам разработаны карточки-опросники, которые ориентированы на проверку усвоенного теоретического материала (*Приложение 5,6,7*).

В четвертом разделе описываются комплексы упражнений для развития мускулатуры, наращивания мышечной массы, сжигания жира, а также увеличения силовых показателей для начинающих культуристов, учитывая такие важные факторы как: возраст атлетов, степень физической подготовки, конституцию и морфологию тела, задачи, которые ставит перед собой юный атлет.

Грамотный подбор упражнений для начинающего бодибилдера представляет собой самый ответственный этап, от которого зависят дальнейшие успехи атлета. Правильно составленная программа является залогом установления нейромышечной связи, позволяющей телу отзываться на совершаемые движения, а также дает возможность подготовиться к большим нагрузкам, то есть прогрессированию. Это позволяет не только заложить хорошую основу для более интенсивных тренировок, но и снизить вероятность травматизма. И если опытные атлеты уже могут самостоятельно составлять свою программу, новичку обязательно следует прислушиваться к советам опытного тренера. Раздел «Что нужно знать об интенсивной тренировке» описывает ряд специальных принципов, которые подвергают мышцы дополнительной нагрузке, вынуждая их адаптироваться к повышенным требованиям.

Раздел «Бодибилдеры среди нас» представляет собой описание жизненного пути известных спортсменов (в качестве примеров взяты спортсмены-призеры разного уровня), их увлечения не только спортом, но и другими разноплановыми интересами, где зачастую и реализовывались, не только строив спортивную карьеру. Структурирован по одной и той же схеме: текст, описывающий биографию спортсмена, отличительные черты его становления как профессионала, достижения, заслуги и задания для самоконтроля.

Таким образом, в качестве заданий к теоретической части учебно-методического пособия составлены карточки-опросники в форме закрытых тестов, вопросы для обсуждения, кроссворд, которые снабжены также ответами. Характер пособия «Базовые тренировки для начинающих атлетов» способствует развитию творческого потенциала обучающихся, расширяет их кругозор, активизирует познавательную деятельность.

#### ***Отражение регионального компонента***

В учебно-наглядное пособие «Базовые тренировки для начинающих атлетов» в раздел «Бодибилдеры среди нас» включено профессиональное становление знаменитых спортсменов по пауэрлифтингу на примере жизненного пути не только всем известных бодибилдеров (как А. Шварценеггер, В.Е. Турчинский), но и представителя Оренбургской области в данном направлении, показавшего стабильные высокие результаты – А.Г.

Богданова. Выбор спортсменов представлен тремя кандидатурами (*как вариант* демонстрации интересной жизненной истории и спортивной жизни, по аналогии с которым данный раздел может быть пополнен другими фамилиями), призванными продемонстрировать обучающимся значение разносторонности развития и многогранности личности на примерах жизни известных спортсменов (мирового, российского и *местного* уровней).

### ***Практическая значимость, реалистичность практического применения***

Учебно-наглядное пособие «Базовые тренировки для начинающих атлетов» может использоваться в полном объеме или частично в учебном процессе *с применением дистанционных образовательных технологий* при проведении учебных занятий, а также промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В процессе такого обучения в период противоэпидемиологических мер, предпринятых в учреждении, связанных с Covid-19, у детей формируются самостоятельность, ответственность, умение организовывать, планировать свое время, тем более что представленные теоретические знания и практические упражнения по бодибилдингу подобраны для *самостоятельного выполнения любым обучающимся*, не имеющим противопоказаний для занятий данным видом деятельности *в рамках оздоровительного направления физического воспитания*.

Образовательный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется в режиме реального времени удаленно, посредством сети Интернет, что позволяет

*педагогу:*

- использовать различные средства и приемы для мотивации обучения: так, с целью поддержания мотивации и чтобы не терять контакт с аудиторией, педагог проводит с ребятами групповые on-line-занятия, on-line-консультации для родителей, видеолекции; индивидуальные занятия и консультации по Skype, онлайн-конференции в ZOOM, общается с ними по телефону, используя различные мессенджеры (Viber, WhatsApp);

- для контроля и оценки результатов обучения использовать следующие способы дистанционного взаимодействия: размещение учебного материала в сети Интернет; выполнение контрольных или тестовых заданий обучающимися (карточки-опросники, кроссворд и др.), предъявление выполненного педагогу в электронном виде (видеоролики с отчетами выполняемого комплекса упражнений, фото составленного для себя рациона питания и др.);

*обучающимся:*

- учиться в своем собственном темпе, исходя из своих потребностей в образовании и личностных особенностей;

- обучаться в максимально комфортной и привычной обстановке, что способствует продуктивному обучению;

- работать в режиме онлайн с помощью видеозанятий, чатов.

Представленное учебно-методическое пособие предназначено для спортивных творческих объединений и секций во внешкольных учреждениях – клубах по месту жительства, дворцах и домах творчества.

Данный материал может быть интересен также тем людям, кто не имеет специального физкультурного образования, для самостоятельного планирования тренировочных занятий с высокой степенью их эффективности и безопасности. (*Приложение 1*)

## 1. Наши мышцы

*Единственная красота,  
которую я знаю, — это здоровье.  
Г. Гейне*

Прежде чем начать заниматься бодибилдингом, необходимо иметь представление о том, из каких мышц состоит Ваше тело. Ведь Ваша задача – дать им развитие, т.е. они-то и есть ваша цель и забота с первых упражнений. (*Приложение 2*)

У обычного человека мышцы составляют 30-40% массы тела, у новорожденных – 20%, у атлетов – 60% и более.

В человеческом организме около 600 скелетных мышц. Они называются *поперечно-полосатыми*, потому что под микроскопом в их волокнах видны мелкие поперечные полоски. Человек способен управлять их работой.

Кроме них, есть еще *гладкие мышцы*. Они расположены в коже, внутренних стенках сосудов и внутренних органах. Эти мышцы не зависят от воли человека, они очень выносливы, но сокращаются медленно.

Мышцы крепятся к суставам, окружая их, и образуют более или менее сложные системы, способные совершать движения в противоположных направлениях: сгибания и разгибания, вращения внутрь (*мышцы-пронаторы*) и наружу (*мышцы-супинаторы*). Чем сложнее движения в суставе, тем больше мышц расположено около него, и наоборот.

От чего зависит сила мышц?

Во-первых, она пропорциональна толщине мышечных волокон и их количеству. Чем больше поперечное сечение мышцы, тем она сильнее.

Во-вторых, сила мышцы зависит от ее длины. Чем больше она растянута перед сокращением, тем большее усилие может развивать. Сила мышцы тем больше, чем больше площадь ее опоры на костях и чем дальше от сустава она прикреплена. По пути к совершенству тела познакомимся с теми группами мышц, которые важны в занятиях бодибилдингом (*Приложение 5. Карточки с заданиями по теме «Наши мышцы»*).

## Шея

1. *Грудино-ключично-сосцевидная мышца* расположена на передне-боковой поверхности шеи. Поверните с усилием голову в сторону, и Вы сможете прощупать эту мышцу под кожей спереди боковой поверхности. Она вращает и нагибает голову, участвует в подъеме грудной клетки вверх.

2. *Лестничные мышцы* расположены внутри шеи. Делятся на передние, средние и задние. Наклоняют шею в сторону, приподнимают грудную клетку при дыхании.

## Руки

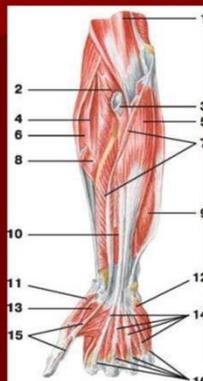
3. *Дельтовидная мышца*. Мощный торс атлета в первую очередь формируется внешним видом этой мышцы. Она, как эполет, покрывает плечевой сустав. Состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Передняя часть поднимает руку вперед и вращает внутрь. Средняя – отводит руку в сторону, помогает при отведении ее вперед и вверх. Задняя часть отводит руку назад и вверх, вращает ее наружу.

4. *Двуглавая мышца* плеча (или *бицепс*) расположена на передней поверхности плеча выше локтя. Сгибает руку в локтевом суставе и поворачивает предплечье с кистью наружу.

5. *Трехглавая мышца* плеча (или *трицепс*) находится на задней поверхности плеча, на противоположной от бицепса стороне. Трицепс разгибает руку в локтевом суставе. В хорошо развитом виде он имеет подковообразную форму.

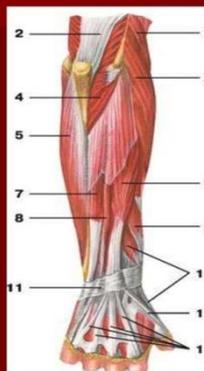
6. *Сгибатели* и *разгибатели* пальцев. Из этих мышц состоит мышечная масса предплечья. На его передней поверхности расположены

## Мышцы предплечья (вид спереди)



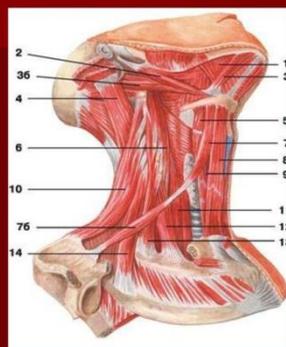
- 1 — плечевая мышца;
- 2 — супинатор;
- 3 — сухожилие двуглавой мышцы плеча;
- 4 — длинный лучевой разгибатель запястья;
- 5 — глубокий сгибатель пальцев;
- 6 — плечелучевая мышца;
- 7 — длинный сгибатель большого пальца кисти;
- 8 — круглый пронатор;
- 9 — локтевой сгибатель кисти;
- 10 — квадратный пронатор;
- 11 — мышца, противопоставляющая большой палец кисти;
- 12 — мышца, приводящая мизинец;
- 13 — короткий сгибатель большого пальца кисти;
- 14 — сухожилие глубокого сгибателя пальцев;
- 15 — сухожилие длинного сгибателя большого пальца кисти;
- 16 — сухожилие поверхностного сгибателя пальцев

## Мышцы предплечья (вид сзади)



- 1 — плечелучевая мышца;
- 2 — трехглавая мышца плеча;
- 3 — длинный лучевой разгибатель запястья;
- 4 — локтевая мышца;
- 5 — локтевой сгибатель кисти;
- 6 — разгибатель пальцев;
- 7 — локтевой разгибатель запястья;
- 8 — разгибатель мизинца;
- 9 — длинная мышца, отводящая большой палец кисти;
- 10 — короткий разгибатель большого пальца кисти;
- 11 — удерживатель разгибателей;
- 12 — длинный разгибатель большого пальца кисти;
- 13 — сухожилия разгибателей пальцев

## Мышцы шеи



- 1 — челюстно-подъязычная мышца;
- 2 — шилоподъязычная мышца;
- 3 — двубрюшная мышца: а) переднее брюшко, б) заднее брюшко;
- 4 — длинная мышца головы;
- 5 — щитовидно-подъязычная мышца;
- 6 — длинная мышца головы;
- 7 — лопаточно-подъязычная мышца: а) верхнее брюшко, б) нижнее брюшко;
- 8 — грудино-подъязычная мышца;
- 9 — грудино-щитовидная мышца;
- 10 — мышца, поднимающая лопатку;
- 11 — длинная мышца шеи;
- 12 — передняя лестничная мышца;
- 13 — средняя лестничная мышца;
- 14 — задняя лестничная мышца

мышцы – разгибатели кисти и пальцев, на задней их сгибатели.

### Грудь

7. *Большая грудная мышца* – один из важнейших элементов атлетического развития. Состоит из двух симметрично расположенных мышц. Эта мышца вращает руку (точнее, ее верхнюю часть – плечо) внутрь и приводит ее к туловищу.

8. *Передняя зубчатая мышца* находится на боковой поверхности грудной клетки. Вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.

9. *Межреберные мышцы*. Местоположение этих мышц очевидно из их названия. Они поднимают и опускают ребра, участвуя в дыхании.

### Живот

Мышцы живота образуют брюшной пресс.

10. *Прямая мышца* расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Хорошо развитая прямая мышца «кубиками» выступает под кожей. Это самая сильная мышца живота. Она сгибает туловище вперед. Если туловище фиксировано (например, при висе на перекладине), прямые мышцы подтягивают переднюю часть таза к грудной клетке, способствуя поднятию бедер в «угол». В этом им помогает наружная мышца.

11. *Наружная косая мышца* находится сбоку брюшного пресса. При сокращении с одной стороны сгибает и вращает туловище, при сокращении с обеих сторон – наклоняет его вперед.

### Спина

12. *Трапецевидная мышца* расположена на задней поверхности шеи и грудной клетки. Приводит лопатки к



позвоночному столбу, поднимает, опускает и вращает их, тянет голову назад, при сокращении с одной стороны наклоняет ее в сторону.

13. *Широчайшая мышца*. Ее расположение – задняя поверхность грудной клетки. Приводит руку к туловищу, поворачивает ее внутрь и тянет к этим мышцам туловище.

14. *Длинные мышцы* идут вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны. Интересная особенность этих мышц состоит в том, что даже при самом большом развитии они никогда не выглядят чрезмерно громоздкими и массивными.

### Ноги

Значение мышц ног исключительно велико. На них приходится примерно 50% мышечной массы человека.

15. *Большая ягодичная мышца*. Ее место – задняя поверхность тазобедренного сустава. Эта мышца отводит, сгибает и вращает бедро наружу, выпрямляет согнутое вперед туловище.

16. *Четырехглавая мышца бедра* (или *квадрицепс*), заполняет всю переднюю поверхность бедра. Она разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его. Любопытно, что эта мышца – одна из немногих, работающих без помощи других мышц. К тому же, это единственная мышца, разгибающая голень.

17. *Двуглавая мышца бедра* (или *бицепс бедра*) находится на задней поверхности бедра. Сгибает ногу в коленном суставе, разгибает в тазобедренном суставе и вращает ее наружу.

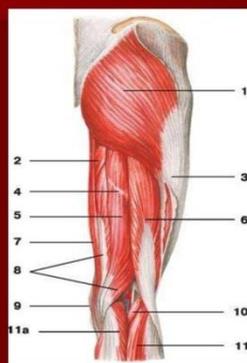
18. *Икроножная мышца* расположена на задней поверхности голени. Сгибает стопу, принимает участие в сгибании ноги в коленном суставе.

19. *Камбаловидная мышца* лежит в глубине голени. Она сгибает стопу.

Обычно в работе, в том числе и поднятии тяжестей, участвует сразу несколько мышц, иногда несколько десятков.

В культуризме, напротив, работает небольшое количество мышц, создавая тем самым условия для концентрированного воздействия на них.

### Мышцы таза и бедра (задняя группа)



- 1 — большая ягодичная мышца;
- 2 — большая приводящая мышца;
- 3 — подвздошно-большеберцовый тракт;
- 4 — сухожильная перемычка полусухожильной мышцы;
- 5 — полусухожильная мышца;
- 6 — двуглавая мышца бедра;
- 7 — тонкая мышца;
- 8 — полуперепончатая мышца;
- 9 — портняжная мышца;
- 10 — подошвенная мышца;
- 11 — икроножная мышца: а) медиальная головка, б) латеральная головка

### Мышцы голени



- 1 — длинная малоберцовая мышца;
- 2 — медиальная головка икроножной мышцы;
- 3 — передняя большеберцовая мышца;
- 4 — камбаловидная мышца;
- 5 — короткая малоберцовая мышца;
- 6 — длинный разгибатель пальцев;
- 7 — верхний удерживатель разгибателей;
- 8 — сухожилие передней большеберцовой мышцы;
- 9 — нижний удерживатель разгибателей

Без знания функций и строения мышц невозможно ни освоить технику упражнений, ни добиться их роста.

## 2. Как правильно питаться?

*Здоровье – дороже золота.  
В. Шекспир*

По своей значимости правильное питание для культуриста занимает второе место после тренировок. Речь идет о сбалансированной диете. Как лучше питаться культуристу?

Когда Вы только приступили к занятиям, они, как правило, носят ненапряженный характер: нагрузки не велики, тренировки короткие. Соответственно и нет необходимости в каком-то особом режиме дня, длительном отдыхе и усиленном питании, хотя, конечно, аппетит заметно улучшился. Тем не менее, и на первых порах в бодибилдинге питание должно быть сбалансированным, то есть соответствовать по своему содержанию потребностям юного организма. Ведь он растет и тратит свою энергию не только на тренировки, но и на собственный рост. В частности, столь важный для культуристов белок расходуется на рост и мышц, костей и других тканей. Особенно важны для подростка витамины. И их недостаток может привести к болезням.

По мере роста нагрузок значение восстановления увеличивается и, в конце концов, становится первостепенно важным. Поэтому юный атлет должен овладеть соответствующими знаниями и умело применять их в процессе тренинга.

Главное в питании атлета не количество поглощаемой пищи. Да, культуристы едят много. Но здесь имеется в виду не общий вес принимаемых за сутки продуктов. Важен качественный состав пищи, хотя и количество ее важно. Во-первых, Вы растете, во-вторых, тренируетесь. И то, и другое значительно увеличивает потребности организма во всех пищевых компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и некоторых других.

### *Калории*

Организм человека сжигает примерно 40 калорий в час, благодаря только процессу дыхания в состоянии полного покоя, например, если Вы сидите в кресле или лежите на диване. Энергия расходуется, когда Вы принимаете душ, чистите зубы, разговариваете по телефону, ведете машину и даже когда читаете книгу. При быстрой 10-минутной ходьбе организм сжигает примерно 80 калорий. Если Вы перейдете на бег, то потеряете вдвое больше калорий. Ходьба по лестнице вверх и вниз в течение 10 минут сжигает примерно 100 калорий.

Продукты питания состоят из трех основных пищевых элементов: жиров, белков и углеводов. В 1 грамме жира содержится 9 калорий, в одном грамме белков или углеводов – только 4 калории.

### *Жиры*

Жир может непосредственно поступать в жировые клетки, покрывающие мышечные ткани, не расщепляясь и не требуя дополнительного расхода калорий.

Жиры – питательные вещества, сохраняющие запасы энергии в наиболее плотно упакованном виде.

Если отказаться от потребления жиров, организм не сможет усваивать витамины групп А, Е, К и О, а также кальций.

При этом внутренние органы, лишенные защитного жирового покрытия, могут быть травмированы при резких движениях.

Даже белое мясо цыпленка, широко известный источник протеина, содержит некоторое количество жира. Например, 250 грамм мяса цыпленка (без кожи) содержит 10 грамм жира, или 90 калорий за счет жиров. Остальные калории поступают за счет протеина; например, 70 грамм, или 270 калорий.

Даже такая нежирная рыба, как камбала, содержит некоторое количество жира. В это трудно поверить, но овощи и фрукты тоже содержат жир. В одном яблоке содержится 0,5 грамм жира, или 4 калории, как и в одной порции шпината.

### *Холестерин*

Это животный жир в твердой форме, в отличие от «ненасыщенных» жиров (растительного орехового и других видов масел). Холестерин в небольшом количестве необходим организму. Под воздействием солнечного света он превращается в витамин D, который помогает переваривать углеводы.

Но слишком высокий уровень холестерина повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Надо есть больше лука, фасоли, сои, яблок, йогурта.

### *Углеводы*

Углеводы – это основной источник энергии для нашего организма. Углеводы в организме превращаются в глюкозу. Без глюкозы центральная нервная система быстро истощается, и мы чувствуем себя вялыми и раздражительными. Низкоуглеводная диета недопустима, потому что она способствует саморазрушению организма. Не получая необходимого количества углеводов, организм начинает обезвоживаться (так как именно углеводы накапливают воду) и «поедать» мышечные ткани.

Две трети необходимых организму калорий должны поступать за счет углеводов. Углеводы бывают трех видов: олигосахариды, моносахариды и полисахариды.

*Олигосахариды.* Сахар может существовать в виде сахарозы (обычный столовой сахар), глюкозы, декстрозы, мальтозы, лактозы, фруктозы, сорбита и ксилета. Если Вы видите на упаковке одно из этих названий, знайте, что этот продукт содержит сахар.

Олигосахариды – источник энергии, но они слишком быстро повышают уровень сахара в крови. После употребления олигосахаридов Вы быстро ощутите прилив энергии, но примерно через 20 минут уровень сахара в крови резко снизится, что вызовет непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое.

*Моносахариды.* Если съесть яблоко, углеводы поступят в кровеносную систему, и Вы почувствуете прилив энергии. Но в данном случае не произойдет быстрого повышения уровня сахара в крови, как после приема олигосахаридов, и не возникнет потребность вновь есть сладости. Этими углеводами богаты фрукты.

*Полисахариды.* Они находятся в углеводах, овощах, зерне и крупах. Длительный процесс расщепления полисахаридов на моносахариды позволяет им служить стабильным поставщиком энергии. Полисахариды можно считать более ценным источником энергии, чем моносахариды, которые вызывает быстрый, но более кратковременный прилив энергии.

### *Протеин*

Ежедневный рацион на – 15-18% должен состоять из продуктов с высоким содержанием протеина. Основным компонентом мышечных тканей, ногтей, волос, крови и внутренних органов является протеин. Именно протеин регулирует водный баланс и скорость обмена веществ в организме. Протеин состоит из 22 элементов (аминокислот). Организм человека способен синтезировать только 14 аминокислот, а для того, чтобы получить остальные восемь, необходимо употреблять продукты, в которых они содержатся.

Наиболее богаты протеином красные сорта мяса, птица, яйца, рыба, молоко и молочные продукты.

### *Витамины*

Даже дети знают, как полезны витамины. Они являются органическими веществами и содержатся в зеленых и желтых овощах, фруктах, мясе, рыбе, рисе и других крупах. Минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, калий, натрий и кальций содержатся в зеленых овощах, мясе, рыбе, крупах и фруктах.

Если Вы едите много овощей и не пренебрегаете рыбой, говядиной и блюдами из различных круп, то ваш организм наверняка получает достаточное количество необходимых витаминов и минеральных веществ.

### *Кальций*

Дефицит этого элемента вызывает разрыхление костных тканей. Надо обогащать свой рацион питания продуктами, содержащими много кальция.

Диетологи рекомендуют ежедневно потреблять минимум 800-1200 мг кальция, но оптимальным количеством следует считать 1500 мг.

Например:

Один стакан сливок.

Две трети стакана домашнего нежирного сыра.

250 грамм обычного йогурта.

15 грамм американского сыра.

Один стакан манной каши.

Две трети стакана овсяной каши.

Один стакан капусты.

Один стакан отварных соевых бобов

Один стакан зеленого салата.

120 грамм креветок.

### *Натрий*

Рекомендуемое количество натрия составляет 1500-2500 мг. в день.

Помните, что натрий регулирует водный баланс организма, дефицит его приводит к обезвоживанию, в то время как избыточное потребление натрия вызывает водянку. Один грамм натрия удерживает 50 грамм воды.

Большинство потребляют соли, по меньшей мере, в два раза больше нормы. Многие продукты и блюда отличаются высоким содержанием соли. Например, в двух столовых ложках обычного соуса содержится 550 мг. натрия; в 200-граммовом кусочке пиццы – 1000 мг.; водной сосиске среднего размера – 840 мг.

Достаточно большое количество натрия содержится в рыбе, говядине, мясе птицы, свежих фруктах и овощах.

Порция салата из помидоров или капусты (без заправки для салата) содержит всего 50 мг. натрия, половина дыни – 25мг., 250 грамм камбалы – 800 мг., 250 грамм грудки цыпленка – 150 мг. и 250 грамм говяжьей вырезки – 150 мг.

### *Вода*

Оптимальным количеством следует считать 6-8 стаканов воды в день (минеральной, родниковой, кипяченой или водопроводной). Желательно выпивать по одному стакану воды утром, когда Вы проснулись, и вечером перед сном, а также по стакану перед каждым приемом пищи и после него. Как только у Вас выработается привычка регулярно пить воду в течение дня, Вы почувствуете себя более приспособленным для занятий тренировками.

Вода как бы промывает наш организм. Чем больше мы пьем воды, тем больше ее выделяется, а с ней удаляются различные токсичные вещества, которые могли остаться в организме. Только вода может очистить внутренние органы. Не забывайте о том, что каждый раз, когда Вы выпиваете стакан воды, Вы как бы позволяете своим внутренним органам «принять душ».

## *Сбалансированная диета*

Углеводы являются превосходным источником питания и энергии. Но, желательно, не употреблять их в чрезмерном количестве. Углеводы являются составной частью здоровой диеты, но лишь в сочетании с другими основными продуктами. Дело в том, что люди часто путают полезные углеводные продукты с теми, которые содержат рафинированный сахар – конфетами, пирожными, прохладительными напитками и так далее. Проблема заключается в том, что быстрая еда этих разновидностей дает практически «пустые» калории, не имеющие пищевой ценности. Совсем другое дело, когда Вы едите фрукты, овощи, рис или картофель.

Пищеварительная система работает наилучшим образом, когда мы употребляем продукты в определенных сочетаниях. Необходимый баланс продуктов для культуриста почти такой же, как для любого другого человека. Норма составляет 12 % белков, 58% углеводов и 30% жиров.

Но есть культуристы, которые так верят в чудодейственную силу белка, что включают в свой рацион до 70% протеинов. Другие, наоборот, считают белок далеко не самым важным элементом и ограничивают его потребление до 10-12%.

Некоторые культуристы пользуются очень ограниченным набором продуктов несколько месяцев подряд: к примеру, тунец, куриные грудки, фрукты и салаты. Это помогает им существенно снизить содержание подкожного жира, но лишает некоторых питательных веществ, необходимых для роста мышц и выработки энергии.

Отказ от любой из основных групп питания открывает путь к минеральной и витаминной недостаточности.

Употребление непропорционально большого количества фруктов, как рекомендуют некоторые «эксперты», создает в организме недостаток белка, а также значительного количества важных витаминов и минералов. Вегетарианская и суперуглеводная диеты дают недостаточно протеинов для культуриста, который стремится к максимальному наращиванию мышечной массы.

С другой стороны, слишком высокобелковая диета создает нежелательную нагрузку на почки и печень, заставляет организм терять кальций и, в конечном счете, приводит к ожирению.

Как и когда следует питаться культуристу по отношению к программе тренировки?

Во время тренировки мышцам необходим обильный приток крови: накачка обеспечивает кровью, наполняющей мышечные ткани. Однако когда кровь приливает к желудку после еды, то ее оказывается недостаточно для эффективной накачки мышц.

Если Вы слишком плотно поели перед тренировкой, то у Вас в организме возникает конфликт: избыток крови требуется в нескольких местах одновременно. Тренировка на полный желудок – занятие не из приятных.

Организм переваривает пищу с разной скоростью. Желудку необходимо от двух до шести часов, чтобы избавиться от своего содержимого. Сначала перевариваются продукты, богатые углеводами, затем белки и в последнюю очередь жиры. Когда Вы просыпаетесь утром и ходите голодными с восьми до двенадцати часов, Ваш организм испытывает недостаток углеводов. Имеет смысл позавтракать пищей, богатой углеводами, прежде чем отправляться на утреннюю тренировку.

Однако, завтрак, в который входят масло, мясо или сыр, продукты, богатые белками и жирами, будет перевариваться дольше, и лучше воздержаться от этого перед тренировкой.

Плотная трапеза после тренировки – тоже далеко не лучшая затея. Вы подвергаете свой организм сильным нагрузкам, и ему необходимо время, чтобы вернуться к нормальному состоянию. Белковый или белково-углеводный коктейль после тренировки дает организму необходимые питательные вещества в таком виде, который легко усваивается пищеварительной системой.

И еще одна особенность, на которую стоит обратить внимание. Это миф, будто нашей пищеварительной системе нужен «отдых» и что нельзя есть слишком часто, так как желудок не успевает переваривать пищу. На заре человеческой истории люди часто «паслись» в течение всего дня. Они периодически питались тем, что им удавалось найти: фрукты, съедобные растения, а при возможности и животный белок.

Наш организм лучше усваивает пищу, которая поступает часто, но небольшими порциями, а не наоборот. Хорошо есть 3 раза в день, а 4 – еще лучше. Культуристы часто едят каждые 2-3 часа или, по меньшей мере, 5 раз в день (что многовато для большинства людей).

Частый прием пищи является разумной стратегией, когда мы хотим контролировать вес тела, с учетом того, что общее количество калорий подсчитано заранее.

Питаясь таким образом, мы практически не испытываем чувства голода, и организму нет причин сохранять большую часть пищи в виде жировых отложений. *(Приложение 6. Карточки с заданиями по теме «Правильное питание»)*

### 3. Премудрости тренировки

#### *Что такое прогрессивная нагрузка?*

Мышцы не становятся больше или сильнее, если они не подвергаются перегрузке. Когда мышцы сокращаются на том уровне нагрузки, к которому они не привыкли, это заставит их приспособиться и стать сильнее. Но после того как мышцы привыкнут к этим нагрузкам, развитие остановится.

Что же делать?

Выход только в дальнейшем наращивании нагрузки. И главную роль здесь играет увеличение рабочего веса во время упражнений.

Наращивание нагрузки должно быть постепенным. Слишком резкое и быстрое увеличение веса увеличивает риск травмы.

#### *Повторение – мать учения*

Что такое повторение в бодибилдинге? Это один полный цикл движения при выполнении упражнения, – скажем, поднятие веса и его опускание. Например, от 8 до 12 повторений для мышц верхней части тела; от 12 до 16 повторений для мышц ног.

Конечно, это приблизительные цифры, но ими вполне можно пользоваться как ориентиром.

Почему человек может делать больше повторений упражнений для ног, чем для верхней части тела?

Потому что при выполнении серий повторений усталость в мышцах ног нарастает медленнее, а мышцы верхней части тела просто не обладают такой же выносливостью.

Много значения для повторений имеет вес. Иногда бывает полезно работать с меньшим весом (и делать больше повторений). Но есть и другие весьма полезные упражнения с большей весовой нагрузкой (и меньшим количеством повторений), предназначенные для развития силы. Однако основные параметры подходят для большинства культуристов, особенно для начинающих.

#### *Наработка на отказ*

Это понятие отнюдь не означает тренировку до полного изнеможения. Это означает, что необходимо продолжать упражнение до той стадии, когда уже больше не можешь выполнять повторения с данным весом, не сделав небольшую передышку.

Что является причиной отказа?

В основном это усталость мышц до такой степени, когда усилия уже напрасны. В результате мышечные волокна не могут сокращаться до тех пор, пока не восстановят силы во время отдыха. В этом случае делается короткий перерыв на отдых, затем тренировка продолжается.

Почему наработка на отказ имеет значение?

Когда выполняется повторение с меньшей нагрузкой, чем однократное максимальное усилие, все доступные мышечные волокна не вступают в игру одновременно.

Наработка на отказ – это своеобразное требование того, чтобы все доступные волокна были задействованы. Момент отказа зависит от того, с каким весом идет работа в данном упражнении. Если выполняется упражнение для верхней половины тела, и мы хотим, чтобы мышцы начали отказывать после 8-12 повторений, то выбираем приблизительный вес. Если обнаруживаем, что можно делать 15 повторений, то увеличиваем вес, чтобы наступил отказ. Если сделано лишь 5 повторений, то нужно немного уменьшить вес для увеличения количества повторений при наработке на отказ.

Не стоит прекращать упражнение только потому, что настало определенное количество повторений. Ведь изменение параметров наработки на отказ позволяет следить за успехами в бодибилдинге.

В результате мы обнаруживаем, что можно выполнять гораздо больше повторений с тем же весом, пока не наступает момент отказа. Это признак того, что пора увеличить рабочий вес.

#### *Разминка - прелюдия тренировки*

Значение разминки заключается в том, что она повышает приток свежей, насыщенной кислородом крови, повышает кровяное давление и ускоряет частоту сердцебиения. Таким образом, в организме создается максимальный запас кислорода, что позволяет устранять побочные продукты упражнений из работающих мышц.

Правильная разминка защитит тело от чрезмерных нагрузок, подготовит его к требованиям интенсивной тренировки, снизит риск вывихов и растяжений.

Существует множество способов разминки. Можно выполнить короткий сеанс сердечно-сосудистой разминки, заставляющей сердце биться сильнее и разогревающей мышцы, но не лишаящей их необходимой энергии. Этого можно достичь обычной пробежкой. Гимнастика и другие легкие упражнения также позволяют размяться, не прикладывая больших нагрузок на разные части тела.

В другом способе разминки используются сами снаряды (штанги и гантели). Сначала выполняется серия подтягиваний, а затем проделывается несколько сравнительно легких движений со штангой или гантелями, поочередно разминая каждую часть тела, пока организм не будет готов к чему-то более серьезному.

Перед началом каждого упражнения проводится разминочная серия, чтобы конкретная мышца или группа мышц успела привыкнуть к данному движению. Когда проделываются движения с большим числом повторений и меньшим весом, мышцы подготавливаются к мощным усилиям при работе с тяжелым весом с большим числом повторений.

Разминка имеет еще более важное значение перед сеансами интенсивной тренировки, поскольку организм подвергается большим нагрузкам.

Далее делаются сравнительно легкие упражнения, пока тело не переключится на более высокую «передачу».

Если тренируясь в восемь часов утра тело, скорее всего, будет более скованным и больше нуждается в подтягивании и разминке, чем в восемь вечера.

В любой разминке главная цель – как следует разогреться. К примеру, собираясь выполнять жимы штанги стоя, привлекаем к работе не только дельтовидные мышцы и трицепсы. Мышцы шеи и трапециевидные мышцы тоже будут интенсивно сокращаться во время движения, и им нужно дать время для подготовки.

Есть две основные причины травматизма: либо страдает техника (работа со слишком большим весом или плохо контролируется вес), либо не выполнено подтягивание и разминка надлежащим образом.

Знание правил техники упражнений разминки и потягивания важно для всех спортсменов, независимо от возраста. Чем раньше все это войдет в привычку, тем меньше проблем придется испытать в долгосрочной перспективе.

#### *Чтобы не было перебора*

Бывают случаи, когда начинаешь чувствовать, что перестарался, и дальнейшие нагрузки уже не идут на пользу. Перетренировка происходит, когда слишком часто мышцы подвергаются большой нагрузке и полностью не восстановились.

Оказывается, что во время интенсивных упражнений в мышцах возникает некоторое количество микротравм, из-за чего мышцам необходимо время для отдыха и восстановления сил.

Телу нужно время, чтобы восстановить равновесие в мышечных клетках, вывести побочные продукты, которые образуются при окислении, и восстановить себя. Самим клеткам нужно время, чтобы адаптироваться к внешним стимулам и увеличиться в размерах. Ведь при занятиях бодибилдингом происходит рост мускулов. Поэтому, если подвергать мускулы перетренировке, заставляя их работать слишком быстро или слишком напряженно, то это не дает им возможности вырасти, и прогресс замедляется.

Разные мышцы восстанавливаются после упражнений с разной скоростью. Быстрее всего восстанавливаются бицепсы, медленнее – мышцы поясничного пояса: им требуется около 100 часов, чтобы полностью отдохнуть после тяжелых нагрузок. Однако, в большинстве случаев для мышц достаточно 48 часов отдыха – т.е. через 2 дня снова можно разрабатывать ту или иную мышцу или группу мышц.

Тренированные мышцы избавляются от усталости быстрее, чем нетренированные. Поэтому чем дальше мы продвигаемся в бодибилдинге, тем более короткими становятся периоды восстановления.

### *Распорядок тренировки*

Если пытаться работать слишком быстро, то Вы рискуете переутомить сердечно-сосудистую систему, прежде чем мышцы успеют, как следует накачаться. Но слишком медленный темп тренировки тоже не годится. Если отдыхать пять минут между подходами к упражнениям, частота сердцебиения замедляется. В результате теряется накачка, мышцы расхоложиваются, и уровень интенсивности падает практически до нуля.

Важно соблюдать правильный распорядок тренировки.

Необходимо держать паузы между упражнениями в течение одной минуты, не позволяя своим мышцам слишком долго отдыхать. Отдых должен быть как раз достаточным для того, чтобы продолжить тренировку, вынуждая организм разрабатывать все новые мышечные ткани.

Необходимо учесть еще одно соображение. Физиологи уже давно заметили связь между максимальной мышечной силой и мышечной выносливостью. Чем сильнее становишься, тем больше подходов и повторений можно сделать с почти максимальным отягощением. Это означает, что чем упорнее мы заставляем развивать мышечную выносливость (в противоположность сердечно-сосудистой выносливости), тем сильнее становимся. Поэтому *соблюдение четкого графика* тренировок фактически приводит к увеличению силы и росту мускулов.

### *Вдохнуть и выдохнуть тоже надо уметь*

Делайте вдох на максимальном усилии. К примеру, если собрались делать приседания с гантелями, то делайте вдох, когда стоите с грузом на плечах и начинаете опускаться, а выдыхайте, когда напрягаетесь и заставляете себя встать.

Не задерживайте дыхание на вдохе. Сокращение мышц обычно подразумевает сокращение диафрагмы, особенно во время приседания или жима ногами. Это усиливает давление на грудную клетку, где находятся легкие. Если пытаться задержать дыхание, то можно травмировать себя. Например, повредить надгортанник, блокируя прохождение воздуха через гортань. Выдох на максимальном усилии защищает от этого и даже прибавляет силы.

### *Полезное занятие – потягивание*

Кто не наблюдал за кошкой или котом? Когда они просыпаются и встают на ноги, то сразу же потягиваются всем телом, подготавливая каждую мышцу, связку и сухожилие для мгновенного и решительного действия. Они инстинктивно знают, что потягивание пробуждает силу.

Наши мышцы, связки, сухожилия и сочленения суставов обладают гибкостью. Они могут становиться более жесткими, ограничивая диапазон

движения, или же вытягиваться, увеличивая область движения и способность сокращать дополнительные мышечные волокна. Поэтому растяжка перед тренировкой необходима.

Когда мышцы сокращаются под тяжестью веса, их очень просто растянуть при неосторожном движении. Растяжение связки или сухожилия может серьезно нарушить рабочий график. Но если сначала выполнять потягивания, тело успевает приспособиться к тяжелой нагрузке во время упражнений.

Мышца способна сокращаться, но она не может растягиваться сама по себе. Ее нужно растягивать с помощью противоположной мышцы. Когда мы проходим полный диапазон движения, сокращающаяся мышца автоматически растягивает противоположную. К примеру, при выполнении сгиба в локте с отягощением бицепсы сокращаются, а трицепсы растягиваются. Когда разрабатываются трицепсы, происходит обратное.

Использование техник, при которых происходит полное движение мышц, позволяет увеличивать гибкость.

Не стоит тратить слишком много времени и энергии на потягивание, если у Вас нет проблем с гибкостью или если Вы не разрабатываете травмированные мышцы. В большинстве случаев вполне достаточно заниматься 10 минут до и после тренировки.

Потягивание требует медленных, плавных движений, а не резких рывков. Когда мышца или сухожилие подвергается внезапным нагрузкам, она сокращается, чтобы защитить себя, и желаемая цель будет не достигнута. С другой стороны, если потягиваться осторожно и сохранять такое положение в течение 30 секунд или более, сухожилия постепенно расслабятся и приобретут необходимую гибкость.

Рекомендуется выполнять каждое из упражнений по потягиванию в течение минуты. *(Приложение 7. Карточки с заданиями по теме «Премудрости тренировки»)*

#### 4. Комплексы упражнений для начинающего культуриста

К выполнению упражнений приступаем после разминки.

Исходное положение – основная стойка: стоя, ноги расставлены примерно на ширину плеч или уже, руки свободно свисают вдоль туловища, касаясь бедер. Пальцы слегка согнуты.

Голова держится прямо, взгляд вперед. Спина прямая, живот подтянут.

Вариант основной стойки: пятки вместе, носки врозь примерно под прямым углом друг к другу (*Приложение 3*).

##### *Упражнение 1*

Исходное положение – основная стойка, руки опущены и держат палку, хват такой, что предплечья параллельны друг другу. Руки сгибаем к плечам, локти неподвижны, т.е. делается так называемый «подъем на бицепсы». Темп средний. Сосредоточенность на работающих бицепсах. Повторяем 10-12 раз. Закончив, отдыхаем минуту и повторяем упражнение. Это будет второй подход. Снова 10-12 повторений.

##### *Упражнение 2*

Исходное положение – стоим на левой ноге.левой рукой держимся за спинку стула. Делаем махи правой ногой вперед-вверх, а затем назад 12-15 раз. Повторяем то же левой ногой.

##### *Упражнение 3*

Исходное положение – основная стойка. Руки сцеплены за спиной и лежат на поясице. Под пятками лежит толстая книга или деревянный брусок толщиной 8-10 см. Приседаем. Позвоночник должен быть в вертикальном положении. Следим за тем, чтобы не наклоняться вперед. Делаем два подхода по 10-12 повторений.

##### *Упражнение 4*

Исходное положение – лежа на спине. Держим руки за головой, ступни закреплены. Поднимаем туловище до вертикального положения, затем медленно возвращаемся в исходное. Повторяем до утомления в 2-х подходах.

##### *Упражнение 5*

Отжимания от пола. Постановка рук чуть шире плеч.

##### *Упражнение 6*

Исходное положение – сидя на стуле или табуретке. Гантели держим в согнутых руках у плеч. Производим выжимание гантелей двумя руками одновременно. Спина при этом прямая. Делаем 2 подхода по 4-6 повторений.

### *Упражнение 7*

Исходное положение – сидя на стуле. Гантели держим в опущенных вниз руках. Сгибаем руки (подъем на бицепсы) к плечам. Делаем 2 подхода по 4-6 повторений.

### *Упражнение 8*

Исходное положение – лежа на полу или на скамье. Гантели в согнутых руках около груди. Поднимаем гантели вертикально вверх, опускаем в исходное положение.

### *Упражнение 9*

Исходное положение – лежа на полу или скамье. Руки с гантелями поднимаем вертикально вверх. Не меняя положения локтей, опускаем гантели назад, вниз. Возвращаемся в исходное положение и продолжаем занятие.

### *Упражнение 10*

Исходное положение – лежа на скамье. Руки с гантелями выпрямлены вверх. Слегка сгибая руки, разводим их в стороны, затем возвращаемся в исходное положение.

### *Упражнение 11*

Делаем вис на перекладине, хват ладонями от себя шире среднего. Подтягиваемся до касания перекладины грудью или подбородком. Сначала, пока бицепсы и широчайшие мышцы спины не окрепли, подтягиваемся без отягощений. Когда же эти мышцы налились силой, то уже без труда можно подтянуться 12 раз во всех 3-х подходах, прикрепив к поясу 2-3-килограммовую гантель, и выполнить подтягивание с отягощением.

### *Упражнение 12*

Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье лицом вниз. Ступни закреплены, руки на уровне головы или за головой. Осуществляем подъемы туловища.

### *Упражнение 13*

Исходное положение – вис на перекладине. Делаем подъемы прямых или слегка согнутых ног как можно выше. В каждом из 2-х подходов совершаем максимальное число повторений.

### *Упражнение 14*

Исходное положение – сидя на стуле или табуретке. Гантели прикреплены к стопам. Возможно также использование вместо гантелей специального устройства. Разгибаем ноги.

### *Упражнение 15*

Приседаем со штангой на плечах: сначала подход – разминка, потом 2 рабочих подхода по 8-10 повторений.

### *Упражнение 16*

Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье. Штанга находится над грудью на стойке. Производим жим штанги. Разминка и 2 рабочих подхода по 8-10 повторений.

### *Упражнение 17*

Исходное положение – стоя. Ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнутые, прямое туловище наклонено вперед. Штанга в опущенных вниз руках, хват широкий, ладони обращены назад (прямой хват). Подтягиваем штангу к поясу: локти движутся вдоль туловища. Делаем 3-4 подхода по 8-10 повторений.

## **5. Что надо знать об интенсивной тренировке**

Что такое интенсивность на занятиях бодибилдингом? Упорство и постоянство усилий. Это если судить субъективно. А фактически – объем нагрузки, которой подвергаются мышцы, заставляя их реагировать и развиваться.

Сначала увеличить интенсивность не сложно. Делаем больше упражнений и правильно выполняем каждое движение, оттого становимся сильнее, а потому можем работать дольше и подвергать свои мышцы большим нагрузкам. Но когда организм привыкает к этим усилиям, становится все труднее увеличивать интенсивность в таком же темпе, как раньше.

Простой способ увеличения рабочей нагрузки – тренироваться с большим отягощением. При этом уменьшать периоды отдых между сериями и пытаться выполнять два и три упражнения подряд без остановки.

Это подвергает мышечную выносливость серьезному испытанию. Выносливость, как и сила, развивается с помощью прогрессивной тренировки, понемногу за один раз. Кроме того, начинаем работать в самом быстром темпе, на который способен без ущерба для техники движений. Это помогает выполнять максимальный объем работы за минимальное время.

Но существует ряд специальных принципов и методов, которые подвергают мышцы дополнительной нагрузке, вынуждая их адаптироваться к повышенным требованиям.

### *Принцип 1*

Тело обладает приспособляемостью и может запросто привыкнуть к любым нагрузкам. Но если постоянно подвергать его одинаковым нагрузкам,

оно приспособится к ним, и тогда даже очень напряженная тренировка даст небольшую отдачу.

Можно «встряхнуть» тело, упражняясь с весом больше обычного, выполняя больше повторений, ускоряя тренировку, уменьшая периоды отдыха между сериями, выполняя незнакомые упражнения или выполняя знакомые упражнения в незнакомой последовательности.

### *Принцип 2*

Работаем со сравнительно тяжелым весом вплоть до отказа мышц. Затем останавливаемся, удерживаем вес в нижнем положении в течение нескольких секунд и заставляем себя сделать дополнительное повторение. Снова отдыхаем несколько секунд и пробуем еще раз. Это принцип – форсированных повторений.

Форсированные повторения возможны, благодаря способности некоторых мышц за короткое время восстанавливаться после упражнений.

Чтобы довести этот метод до совершенства, можно положить снаряд на 1-2 секунды, потом снова поднять его и сделать еще 2 - 3 повторения.

### *Принцип 3*

Выполняем большой объем тренировки, доводя свои мышцы почти до полного изнеможения с помощью форсированных и частичных повторений. Что означает – частичные повторения?

К примеру, в конце серии Вы останавливаетесь почти без сил. На этот раз Вы разрабатываете бицепсы на блочном тренажере. Вы просите партнера, чтобы он помог поднять вес. Затем немного опускаете вес и поднимаете его так высоко, как только можете. Снова опускаете вес и делаете несколько частичных повторений из этой позиции, повторяя процедуру до тех пор, пока мышцы не начнут гореть от изнеможения.

### *Принцип 4*

Это принцип изоляции. Он позволяет сосредоточить усилия на конкретной мышце или группе мышц.

К примеру, выбираем комплексные упражнения вроде жимов лежа, в них участвуют грудные мышцы, трицепсы и передние дельтовидные мышцы. Когда Вы начинаете сводить руки с гантелями, то разрабатываете грудные мышцы по отдельности, что позволяет наращивать их с максимальной интенсивностью. Вы можете выполнять сведение рук с гантелями на наклонной скамье, чтобы изолировать только верхние грудные мышцы.

Тренировка по методу изоляции позволяет полностью развивать каждую часть своего тела, выявляя слабые участки.

### *Принцип 5*

Поднимая вес, Вы пользуетесь сокращающей силой своих мышц, выполняя так называемое позитивное движение. Когда же Вы опускаете вес, растягивая рабочую мышцу, то выполняете негативное движение.

Негативный цикл обычно подвергает сухожилия и поддерживающие структуры большей нагрузке, чем сами мышцы.

Чтобы извлечь большую пользу, всегда опускайте вес медленно и держите движение под контролем, не допуская резкого падения снаряда, когда мышцы сильно устают, попросите партнера, чтобы тот помог поднять вес, а затем самостоятельно выполняйте негативное повторение. Поэтому метод так и называется – принцип негативных повторений.

#### *Принцип 6*

Очень полезен принцип форсированных негативных повторений.

Попросите партнера нажимать сверху на снаряд, когда опускаете его, вынуждая себя преодолевать еще большую нагрузку. Давление должно быть плавным и равномерным, чтобы мышцы и сухожилия не подвергались внезапным рывкам. Форсированные негативные повторения легче выполнять на тренажерах или блочных устройствах, чем в упражнениях со свободным весом.

#### *Принцип 7*

Есть в бодибилдинге понятие «читтинг». Это метод, при котором умышленно пользуются другими мышцами или группами мышц, чтобы помочь тренируемым мышцам выполнить движение. Его нельзя выполнять постоянно, но он бывает очень полезен для достижения определенных целей.

К примеру, Вы выполняете сгибание рук в локтевом суставе с тяжелыми гантелями. Делаете 5-6 повторений и чувствуете, что слишком устали. На этом этапе Вы начинаете пользоваться мышцами плеч и спины, чтобы выполнить еще 4-5 повторений. С помощью этого обмана Вы заставляете бицепсы делать больше повторений, чем они могли бы без помощи других мускулов, поэтому на самом деле подвергаете их большей, а не меньшей нагрузке.

#### *Принцип 8*

Принцип усиленного режима – это метод, который включает ряд увеличенных серий, то есть обычные повторения сопровождаются форсированными повторениями, негативными повторениями, форсированными негативными повторениями и частичными повторениями вплоть до полного изнеможения.

Главное в этом методе – правильно подобрать вес снаряда, чтобы Вы могли выполнить свое обычное количество серий и повторений: скажем, 5 серий от 8-12 повторений в каждой. Если Вы можете выполнить только 6-7 повторений, вес становится слишком тяжелым для Вас, и Вы не можете использовать усиленный режим.

#### *Принцип 9*

Следующим шагом было освоение принципа силовой тренировки.

К примеру, после 2-х разминочных серий Вы брали большой вес, позволяющий сделать не более 8-ми повторений. Затем продолжали наращивать вес, чтобы Ваши серии состояли последовательно из 6-ти, 4-х, 3-х повторений, и наконец, выполнили 2 серии по одному подходу с максимальным весом.

Это вид тренировки учит мышцы работать с большими отягощениями. Силовые серии лучше применять в упражнениях, где одновременно действуют несколько крупных мышц.

### *Принцип 10*

Если Вам хотелось какие-то мышцы тренировать с особенной интенсивностью, чередуя их с другими упражнениями в течение всей тренировки, Вы можете пользоваться методом скользящих серий.

К примеру, Вам показалось нужным приложить дополнительные усилия для тренировки икр. Для этого Вы приходили в тренажерный зал и выполняли несколько серий упражнений для икроножных мышц. Далее следовали жимы лежа, еще несколько серий для икр, жимы с гантелями на наклонной скамье, снова несколько серий для икр – и к концу тренировки Вы проделывали не менее 25 серий только для разработки икроножных мышц.

Это дает мощный толчок к развитию. Потом несколько дней тренировки как обычно, а затем снова можно применить метод скользящих серий.

### *Принцип 11*

К примеру, Вы решили отдать предпочтение какому-либо участку своего тела, нуждающемуся в дополнительной тренировке. У каждого человека есть свои слабые места. Ведь одни части тела развиваются лучше и быстрее других. Для гармоничного развития существует принцип приоритета. Существует несколько способов использования принципа приоритета:

1. Я могу назначить тренировку для данной части тела, когда свеж и полон сил, то есть после дня отдыха;

2. Могу назначить тренировку в начале сеанса, а не в конце, когда в организме накапливается усталость;

3. Я могу выбрать упражнения, специально предназначенные для того вида мускульного развития, который мне нужен;

4. Могу работать над техникой упражнений, чтобы повысить эффективность тренировки.

5. Могу изменить свою программу тренировки, включив в нее дополнительные упражнения для данной части тела.

Принцип приоритета применим для тренировки любых мышц. Никто не обладает безукоризненно совершенным телосложением. Главным средством устранения недостатков является правильное использование принципа приоритета.

### *Принцип 12*

Суперсерии – это две серии упражнений, выполняемые подряд, без остановки. Но иногда полезно повысить интенсивность, и тогда можно выполнять три серии (три сета) подряд.

Существуют два способа использования суперсерий:

1. Можно выполнять два упражнения подряд для одной и той же части тела. К примеру – тяга подвижной перекладины и горизонтальная тяга на блочном тренажере.

2. Можно тренировать две разные части тела. К примеру – жимы лежа и подтягивания широким хватом.

Выполнение суперсерий с нагрузкой на одну группу мышц позволяет интенсивно разрабатывать ее и дает мощный толчок к дальнейшему развитию. Суперсерии для разных частей тела, например, для мышц груди и спины или для бицепсов и трицепсов – позволяют одной группе мышц отдыхать, пока Вы работаете с другой.

### *Принцип 13*

Принцип сбрасывания нагрузки. Пользуясь этим методом, Вы уменьшаете рабочий вес снаряда, когда Ваши мышцы начинают отказывать в конце серии. Таким образом, Вы можете продолжать упражнение и сделать больше повторений. Вес снаряда надо менять быстро. Но не стоит слишком сильно уменьшать вес снаряда, потому что с очень легким весом не происходит наращивания мышечной массы.

### *Принцип 14*

Во время короткого отдыха продолжайте сгибать и сокращать мышцы, которые тренируете. Это не только поддерживает накачку и готовность к действию, но и само по себе очень полезно. Такое статистическое удержание веса или напряжение мышц называется изометрическими упражнениями. Когда Вы позируете или напрягаете мышцы перед зеркалом, то выполняете очень важную часть тренировки.

### *Принцип 15*

Немаловажное значение в тренировках имеет инстинктивный принцип.

К примеру, вы пришли в тренажерный зал, хорошо зная, какие группы мышц собираетесь разрабатывать, и какие упражнения Вам предстоит выполнить. Вы меняете порядок этих упражнений в зависимости от своих ощущений в разные дни. Скажем, обычно Вы начинаете тренировку с серии подтягиваний на турнике, но в один из дней вдруг начали с тяги гантелей к груди и перенесли подтягивания на конец тренировки.

Оказывается, что организм имеет свои ритмы, что он по-разному чувствует себя в разные дни, и чем опытнее Вы становитесь, тем больше внимания уделяете этим циклам и ощущениям.

Однако интуитивное знание не приходит за одну ночь. Нужно тренироваться в течение года и даже больше, прежде чем допустить интуитивные изменения в своей программе.

### *Принцип 16*

В своих тренировках не нужно забывать о методе фиксации. После выполнения основной серии Вы удерживаете сравнительно легкий вес в неподвижном положении на разных этапах движения, вынуждая мышцы постоянно напрягаться в течение довольно долгого времени.

К примеру, выполняя сгибания рук с гантелями, Вы удерживаете вес неподвижно под разными углами, или при сведении рук на блочном устройстве удерживая их скрещенными, когда кровь приливает к грудным мышцам.

### *Принцип 17*

К примеру, выполнив серию сгибания рук со штангой, Вы отдыхаете около минуты, а потом выполняете серию обычного сгибания рук с гантелями, сгибания рук на блочном устройстве, сгибания рук с гантелями на наклонной скамье и т.д., пока бицепсы не исчерпают ресурс выносливости.

Идея заключается в том, чтобы немного изменять нагрузку в каждой следующей серии, атакуя мышцу под всевозможными углами, чтобы обеспечить полную разработку мышечных волокон и дать им мощный толчок, который вызовет ответную реакцию организма. Это называется принципом вариативной серии.

### *Принцип 18*

Первую тренировку Вы проводите со сравнительно большим количеством серий и повторений, но небольшим весом.

Во время второй тренировки увеличиваете вес, но работаете с определенным запасом силы.

Во время третьей тренировки количество повторений должно составлять не более 4-5 на одну серию.

Постепенно наращивая нагрузку в течение недели, Вы готовите свой организм к работе с очень тяжелым весом. Это называется – принцип прогрессивной нагрузки.

## 6. Бодибилдеры среди нас

Бодибилдинг, как вид спорта, зародился в вечном стремлении человечества к физическому и духовному совершенству. Понятие совершенства человеческого тела появилось еще в древнем мире. Мы можем и сегодня увидеть великолепные образцы человеческого телосложения, запечатленные мастерами – скульпторами древнего средиземноморья. Но в своих произведениях мастера отражали не только внешнюю красоту, но и богатое внутреннее содержание героев своих творений, подтверждением чему служат описанные в литературе незабываемые образы Геркулеса, Антея, Ахилла и других героев. В древних государствах таких как, например, Спарта, где самым важным считалось вырастить из человека настоящего воина, огромное внимание уделялось всестороннему развитию. Физическое воспитание неотъемлемо сочеталось с духовным и умственным развитием.

Именно эта вечная идея гармонического развития личности и легла в основу современного бодибилдинга. Но профессиональный спорт в любом своем виде (будь то бодибилдинг, футбол и т.д.) – это мир рекордов и максимального проявления возможностей человека. Зачастую спортсмен своим девизом ставит «результат любой ценой». Борьба человеческих характеров превращается в борьбу фармакологических фирм, но это уже тема для отдельного разговора. Любой из Вас сталкивался в повседневной жизни или видел на телеэкране, рекламных плакатах, журналах спортсменов-бодибилдеров. Почему-то у большинства обывателей складывается неправильное отношение к этому виду спорта как к бесполезному занятию, пустой трате времени, бездумному наращиванию мускулатуры. Но на самом деле за этими огромными мышцами стоит титанический труд, регулярные тренировки, железная воля.

Только человек, обладающий огромным стремлением, основательными знаниями по анатомии, физиологии, биохимии, диетологии, биомеханике и истинным желанием, сможет достигнуть высоких результатов в этом спорте.

Объектом стремления любого спортсмена являются соревнования. Соревнования в бодибилдинге – это, прежде всего, тактическая борьба, нервное и психическое напряжение, тяжелейшая мышечная работа. На сцене мы видим улыбающихся спортсменов, и нам кажется, что это лишь конкурс красоты. Но тем же взглядом можно посмотреть и на художественную гимнастику, фигурное катание, акробатику, где на подиуме все выглядит легко и просто. Лишь человек, хоть сколько-нибудь знакомый с любым видом спорта, знает, каким трудом достигается эта легкость и непринужденность. Основная борьба всегда протекает за кулисами и в спортивных залах.

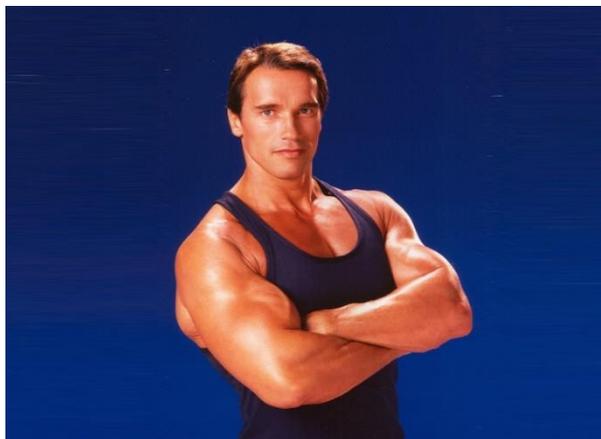
Не каждый хочет быть спортсменом-профессионалом и поэтому не видит смысла в занятиях спортом. Но ведь спорт существует не только ради рекордов, а бодибилдинг – не только ради мускулов. Бодибилдинг – это еще и здоровье, удовольствие, общение и новые интересные знакомства.

Занимаясь бодибилдингом человек, может поправить свое здоровье, нормализовать обмен веществ, избавиться от лишнего веса, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, избавиться от депрессии, по желанию увеличить мышечную массу или привести мышцы в тонус, не изменяя их объема, обрести красивые формы.

В результате улучшается самочувствие, настроение, спортсмен становится настоящим хозяином своего тела и жизни, потому что бодибилдинг как ничто другое учит ставить цели и ступень за ступенью достигать их.

*Семикратный чемпион  
«Мистер Олимпия»  
Арнольд Шварценеггер*

Арнольд Шварценеггер родился 30 июля 1947 года. Его семья жила бедно. Одним из самых ярких воспоминаний молодости Шварценеггер называет покупку холодильника. У Арнольда сложились непростые отношения с семьёй, поскольку для австро-германских родителей подчинение общепринятым правилам было важнее, чем личность ребёнка. Протестующий юный Арнольд Шварценеггер всегда хотел стать богатым и знаменитым.



Под влиянием отца Арнольд начал заниматься футболом, но в возрасте 14 лет предпочёл карьеру культуриста. Он был вдохновлён такими известными бодибилдерами, как Рег Парк, Стив Ривз и спортсменом-пловцом Джонни Вайсмюллером, которых часто видел в кино. В 2001 году Шварценеггер так рассказывал о тех годах: «Мой отец хотел, чтобы я стал полицейским, как и он. Мама предлагала пойти в торговлю». Он ежедневно занимался в тренажёрном зале «Либенауэр» в Граце; хотя клуб не работал по субботам и воскресеньям, Арнольд всё равно занимался и по выходным, залезая через окно по стремянке.

В 1965 году в возрасте 18 лет его призвали в австрийскую армию на один год, где он получил воинскую специальность механика-водителя танка M47 Patton II. Арнольд получил эту должность, несмотря на то, что в австрийской армии на неё обычно назначали лиц в возрасте от 21 года. Только в армии впервые Арнольд начал каждый день есть мясо.

Он принял участие в конкурсе «Мистер Европа» среди юниоров и выиграл его; ради конкурса он ушёл в «самоволку», после чего на два месяца попадает в военную тюрьму (по другим данным — на две недели на гауптвахту). Сам Шварценеггер пишет в своей книге «Воспитание

культуриста», что сидел в карцере одну неделю, после чего ему дали двухдневный отпуск, так как офицеры посчитали, что его победа принесла некоторый престиж армии. Вопреки распространённому мнению, это выступление не было дебютом; дебют состоялся двумя годами ранее на менее известном состязании в Граце, где Арнольд занял второе место.

Как впоследствии рассказывал будущий губернатор Калифорнии, он смог найти время и место для тренировок даже во время тактических учений, когда несколько недель жил в полевых условиях. Он оборудовал штангу из подручных материалов и хранил её в танке.

«Я добился большого прогресса на начальном этапе своих тренировок, когда служил в австрийской армии и имел много всяких дел. Когда мы в течение шести недель участвовали в манёврах вдоль чехословацкой границы, мне приходилось водить танк по пятнадцать часов в день, закачивать топливо при помощи ручного насоса, «бороться» с огромными топливными бочками и заниматься ремонтом. Мы спали в окопах или под танками и должны были вставать в шесть часов утра. Однако мы с приятелем вставали в пять, залезали в отсек для танковых инструментов, в котором хранили свои штанги, и до общего подъёма тренировались целый час. После окончания дневной части учений мы тренировались ещё один час. Я не могу представить более тяжёлых условий для тренировок и поэтому утверждаю, что найти время и силы для занятий — это вопрос мотивации и заинтересованности. Настоящий атлет всегда, в любой ситуации найдёт время и место для тренировок».

Вместе с тем, как он признался впоследствии, он не был идеальным солдатом и один раз утопил свой танк. Описывая свою службу в армии, Арнольд в автобиографии рассказывает, с каким нетерпением он ждал приказа офицеров приступить к физической подготовке, а главным итогом службы называет существенное наращивание мышечной массы и силы.

После армии в 1966 году он переехал в Мюнхен, где работал в фитнес-клубе. В этот период какое-то время ему приходилось спать на полу в тренажёрном зале, пока не удалось снять квартиру. Как упоминает сам Арнольд в автобиографии, в это время он вёл себя крайне агрессивно, вступая в драки почти каждый день и собирая штрафы за нарушение правил дорожного движения.

Вскоре он начал сам руководить тренажёрным залом, однако и при этом у него оставалось много долгов.

В 1966 году Арнольд занял второе место на конкурсе «Мистер Вселенная» в Лондоне, уступив американцу Шету Йортону. Такой результат был неожиданностью для него самого; Арнольд первоначально рассчитывал не более чем на шестое-седьмое место. В 1967 году он выиграл этот титул.

В сентябре 1968 Арнольд в возрасте 21 года прибывает в Америку. По его собственному признанию, тогда он плохо владел английским и разговаривал с сильным акцентом, что создавало ему трудности. По словам Арнольда, переезд в США был его мечтой с 10 лет. В конце 1960-х — начале 1970-х годов он находится в стране нелегально, нарушая условия своей визы.

Он начинает заниматься в клубе Gold'sGym в Санта-Монике (Калифорния), под патронатом Джо Вейдера. В 1970 году в возрасте 23 лет выигрывает свой первый титул «Мистер Олимпия» в Нью-Йорке.

В 1983 году получил гражданство США, сохранив гражданство Австрии.

Вместе с тем он добивается впечатляющего прогресса; в своей книге «Новая энциклопедия современного бодибилдинга» Арнольд пишет, что его руки тогда увеличивались на полдюйма (1,27 см) за два месяца тренировок, а общая мышечная масса — на двадцать фунтов (9,071 кг) за год. Для получения своего первого титула «Мистер Олимпия» у Шварценеггера ушло всего пять лет. Соревновательный вес составлял 115 кг.

В 1967 году Арнольд стал самым молодым в истории «Мистером Вселенная». В то время рост Шварценеггера был 188 см, объём груди — 144 см, бицепса — 52 см, бедра — 68,5 см, голени — 47 см, шеи — 46 см. К 1968 году, выиграв все проводившиеся в Европе первенства культуристов, Арнольд Шварценеггер решил продолжить карьеру культуриста в США.

Своей главной задачей как культуриста после переезда в США он называет цель «обтесать привезённую из Европы мышечную массу, придать ей нужную форму». В своей «Новой энциклопедии современного бодибилдинга» Арнольд пишет: «Я был способным учеником. Я подходил к судьям и спрашивал, что, по их мнению, я сделал неправильно». Многому он научился у своих «коллег по цеху», в том числе у своего кумира Олимпийского чемпиона и 4-кратного чемпиона мира по тяжёлой атлетике Юрия Власова после личного знакомства. Это знакомство произошло во время Чемпионата мира по тяжёлой атлетике в Вене в 1961 году, где юного худенького мальчика Арнольда Шварценеггера познакомили с Юрием Власовым. Напряжённая работа принесла многочисленные победы; особое место в его карьере занимает победа на конкурсе «Мистер Олимпия» в 1980 году; она стала неожиданным возвращением после пятилетнего перерыва. За время отсутствия Шварценеггера благодаря росту популярности бодибилдинга конкуренция на соревнованиях существенно возросла.

После 1980 года Шварценеггер окончательно завершил свою спортивную карьеру. Вместе с тем он внёс значительный вклад в популяризацию бодибилдинга, распространяя свой огромный опыт в книгах и в журналах по культуризму.

В 1988 году организовал собственный конкурс «Арнольд Классик». Основные титулы Шварценеггера: пятикратный чемпион «Мистер Вселенная», семикратный чемпион «Мистер Олимпия». Своими кумирами Шварценеггер, помимо прочих, называет Юрия Власова (они встречались 2 раза — в 1960 году в Вене и в 1988 году в Москве) вместе с Леонидом Жаботинским и Василием Алексеевым. В 2015 году Арнольд Шварценеггер был введён в Зал Славы WWE. Арнольд Шварценеггер с 1969 года начал сниматься в фильмах. В 2003 году он побеждает на выборах на пост губернатора Калифорнии, что делает невозможным участие в каких-либо съёмках. В 2006 году переизбрался на второй срок. Полномочия истекли в

2011 году, согласно Конституции штата Калифорния, он не имел права баллотироваться на третий срок.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. В какой стране родился Арнольд Шварценеггер?
2. Кто был кумиром юного Арнольда?
3. Кем бы мог стать Шварценеггер, послушав своего отца?
4. Что отличало Арнольда от занимающихся единомышленников в спортзале?
5. В каких войсках служил Арнольд Шварценеггер?
6. Ради чего Арнольд ушел в «самоволку»?
7. Где жил Шварценеггер, когда переехал в Мюнхен?
8. Кто опередил Арнольда на соревнованиях в 1966 году?
9. В каком году Шварценеггер выиграл первый титул «Мистер Вселенная»?
10. Кто являлся тренером и наставником Арнольда в Америке?
11. Как в настоящее время называется фитнес центр, где начинал заниматься Шварценеггер?
12. В каком возрасте Арнольд выиграл первый титул «Мистер Олимпия»?
13. Кто был главным кумиром Шварценеггера во все времена?
14. В каком году Арнольд завершил спортивную карьеру?
15. Как и поныне называется конкурс, который основал Шварценеггер?
16. Назовите основные регалии Арнольда Шварценеггера.
17. В каком году Арнольд начал сниматься в кино?
18. В каком году Шварценеггер стал губернатором Калифорнии?

### *Интересные факты про Арнольда Шварценеггера*

1. Отдыхая в 2004 году на Гавайях, Шварценеггер спас утопающего человека, вытащив жертву на берег.

2. Первая тренировка Арнольда Шварценеггера в 14 лет вымотала юношу так, что он не мог поднять руку, чтобы причесать волосы, и от слабости упал с велосипеда.

3. Ходили слухи, что Арнольд Шварценеггер купил у Австрии танк М-47, тот самый на котором он когда-то ездил, будучи в армии, за 1,4 миллиона



долларов. Этот танк перевезли в Соединенные Штаты Америки и установили в музее Колумбус, штат Огайо.

4. Книга рекордов Гиннеса называет Шварценеггера "самым физически развитым человеком в истории мира". Он был удостоен чести быть занесенным в Книгу рекордов Гиннеса после того, как он стал "Мистером Олимпия" в 70-е годы.

5. Фанатично преданный бодибилдингу, Арнольд однажды взломал ночью дверь тренажерного зала и проник в него, чтобы потренироваться.

6. Арнольд не принял зарплату губернатора в размере \$ 175000 в год, а вместо этого пожертвовал ее на благотворительность. Актер очень хорошо заработал во время съемок в Голливуде и мог позволить себе пустить эти деньги на благотворительность и на то, чтобы повисить зарплаты своим подчиненным.

### *Силач 20-века Владимир Евгеньевич Турчинский*

Владимир Евгеньевич Турчинский родился 28 сентября 1963 года в Москве – умер 16 декабря 2009 года. Российский спортсмен, теле- и радиоведущий, шоумен, актер, писатель, предприниматель. Прозвище – «Динамит».

Своим родителям Владимир был обязан успехами в спорте – воспитание в семье Турчинских основывалось на личном примере. Его мама рассказывала, что они постоянно ходили в походы, занимались подводным плаванием. Уже в пять лет мальчика отдали в спортивную школу. Кроме того, он активно тягал железо и дома. С четвертого класса Владимир увлекся борьбой, а уже в пятом классе стал серебряным призёром первенства Москвы по борьбе. С восьмого класса был в составе сборной Москвы по борьбе самбо, в 16 лет выполнил норматив мастера спорта по самбо. Также он стал мастером спорта по дзюдо и кандидатом в мастера спорта по вольной и классической борьбе. После окончания школы поступил в Московский институт инженеров гражданской авиации (МИИГА), где проучился три курса по специальности «программист».

Срочную службу проходил в войсках связи. После демобилизации перевелся в Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК), где получил диплом тренера-преподавателя. Некоторое время работал учителем младших классов. В годы перестройки Владимир подрабатывал фотографом, продавал снимки в различные журналы. Кроме того, был телохранителем у актёров и певцов, например, у Дмитрия Маликова. Переводил статьи с английского и французского языков для российской спортивной прессы. Работал в охране



микояновского мясокомбината. Позднее возглавил службу безопасности в семейной фирме, занимавшейся компьютерными технологиями. Известно, что он попадал в переделки.

Однажды, в него стреляли почти в упор. Рана была сложная, в госпитале даже предлагали ампутировать ногу, но он наотрез отказался. В какой-то момент он увлекся американским футболом, поступил в команду «Московские медведи». В 1991 году эта команда выиграла первый и единственный чемпионат СССР по американскому футболу. Стал также обладателем Кубка России по американскому футболу в составе команды «Московские гиганты». Выступал с этой командой в полупрофессиональной футбольной лиге в США. Был почётным гражданином города Мальборо, штат Массачусетс, США – этот титул дали практически всей команде американского футбола «Московские гиганты» полупрофессиональной лиги за вклад в российско-американскую дружбу.

В 1991 году снялся в эпизодической роли в клипе Натальи Ветлицкой на песню «Посмотри в глаза». В середине 1990-х годов Владимир участвовал в шоу «Бои гладиаторов», где прославился как гладиатор по прозвищу Динамит (такое прозвище он получил за особенности характера - был взрывной человек). Неоднократно принимал участие в мировых первенствах среди самых сильных атлетов планеты – «World's Strongest Man». Был признан самым сильным атлетом России 1998 года по версии профессиональной лиги «Интерстронг».

С 2003 по 2009 год Владимир Евгеньевич являлся президентом российской «Профессиональной лиги силового экстрима» (P.L.S.E.). Был директором и учредителем сети фитнес-клубов «Марк Аврелий». С 1999 года Владимир принимал участие в спортивной молодёжной программе «Star-Старт», сначала в качестве гостя, затем соведущего. В 2001 году Турчинского В.Е. пригласили вести детскую программу «Мама, папа, я - спортивная семья», выходившую на канале РТР. С 2002 года Владимир являлся солистом рок-группы «Гуарана». В 2006 году он принимал участие в съёмках детской телевизионной образовательной программы «Улица Сезам» на телеканале СТС. Как ведущий Владимир Евгеньевич Турчинский вёл целый ряд телепрограмм - «Фактор страха» (2003 год), «Фактор страха-2» (2004 год) на телеканале НТВ; «Самый сильный человек» на телеканале «Спорт»; «Смех без правил» (с апреля 2007 года), «Убойная лига» (с 2007) на телеканале ТНТ и других. С середины ноября 2004 года вёл программу о джазе и блюзе «Последний из могикан» на радиостанции «Серебряный дождь».

Играл в спектакле «Резиновый принц» на сцене Московского Государственного театра эстрады. В сентябре 2006 года в серии «Гид по фитнесу» вышла книга Владимира Евгеньевича Турчинского «Взрывная философия», раскрывающая философские и практические аспекты здорового образа жизни.

Являлся депутатом муниципального Собрании внутригородского муниципального образования Вешняки в Москве.

Владимир Евгеньевич Турчинский установил следующие рекорды: сдвинул 260-ти тонный самолет «Руслан», поднял слониху (3,5 тонн), поднял ВАЗ 2109 с 12 пассажирами, выиграл растяжку с 30 участниками, левой рукой 100 метров протащил двухэтажный 20-тонный автобус.

Турчинский Владимир Евгеньевич – единственный человек из России, который был внесен в книгу «Силачи 20-го века».

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Каким видом спорта занимался Владимир Турчинский в младших классах?
2. Какое спортивное звание было у него по самбо?
3. Кем работал Владимир Евгеньевич до пришедшей к нему популярности?
4. Какое прозвище получил Турчинский в шоу «Бои гладиаторов»?
5. Как назывались мировые первенства в которых он участвовал?
6. В каком году Турчинский был признан самым сильным атлетом России?
7. Какое спортивное направление он развивал и был его президентом?
8. В сети каких фитнес-клубов трудился Владимир Евгеньевич?
9. Какую книгу написал В.Е. Турчинский?
10. Какие мировые рекорды он установил?
11. Какие спортивные звания имел В.Е. Турчинский в разных видах спорта?

#### *Интересные факты про Владимира Турчинского*

1. Владимир Турчинский установил следующие рекорды: сдвинул 260-ти тонный самолет «Руслан», поднял слониху (3,5 тонн), поднял ВАЗ 2109 с 12 пассажирами, выиграл растяжку с 30 участниками, левой рукой 100 метров протащил двухэтажный 20-тонный автобус.

2. Турчинский В. – единственный человек из России, который был внесен в книгу «Силачи 20-го века»

3. Турчинский В. был поклонником блюза: дома у него хранилось более тысячи блюзовых дисков, в том числе и редких.



4. Владимир Турчинский являлся депутатом муниципального Собрания внутригородского муниципального образования Вешняки в Москве.

5. В середине 90-х годов Владимир участвовал в знаменитом телешоу «Бои гладиаторов», где прославился как гладиатор «Динамит». В 1994 году стал обладателем рейтинга № 1 в мировой классификации участников этого шоу.

*Оренбургская легенда «железного спорта»  
Богданов Антон Геннадьевич*

Богданов Антон Геннадьевич родился 18 апреля 1973 г в Оренбурге. Учился в школе № 26, имеет 2 высших образования: ОГУ (факультет пищевых производств) и ОГПУ. С 15 лет начал заниматься силовым троеборьем в спортивном комплексе «Пингвин» – пауэрлифтингом, где в дальнейшем достиг больших высот в спортивной карьере. Богданов является Мастером спорта международного класса (МСМК), многократным призером первенства России по пауэрлифтингу. За свою спортивную карьеру Антон Геннадьевич установил немало спортивных рекордов в силовой тематике (в экипировочном варианте и без него). Главный рекорд был установлен в 2005 году по приседанию со штангой (вес штанги 375 кг.), также новый рекорд был установлен в сумме троеборья (910 кг в категории до 100 кг.).



Спортивные достижения:

1999 г. - МСМК по пауэрлифтингу;

2000-2002г.г. - Серебряный призер зонального Чемпионата Урала и Поволжья;

2003г. - Бронзовый призер Чемпионата России по пауэрлифтингу;

2003г. - Бронзовы призер Зоны Поволжского и Уральского федеральных округов;

2004-2005г.г. - Чемпион России по пауэрлифтингу.

После завершения спортивной карьеры Антон Геннадьевич много лет работает тренером по силовому троеборью. В 2008 году он прошел обучение и повышение квалификации как тренер-преподаватель в самом элитном российском учебном заведении – колледже фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера, получив сертификат Инструктора ББ и Фитнеса.

За время работы многие его ученики становились неоднократными призерами различных соревнований и чемпионатов, как в личном первенстве, так и в командных выступлениях.

В настоящее время Антон Геннадьевич является одним из самых востребованных и именитых тренеров в Оренбургской области. Он продолжает тренировать различные категории граждан в УСК «Пингвин», ДКиС «Газовик» и Фитнес-клубе «Extrime».

Его неоднократно приглашали для съемок в различные телевизионные и новостные передачи, несущие в себе спортивную направленность, а также на различные мероприятия в качестве гостя и ведущего спортивных соревнований и турниров.

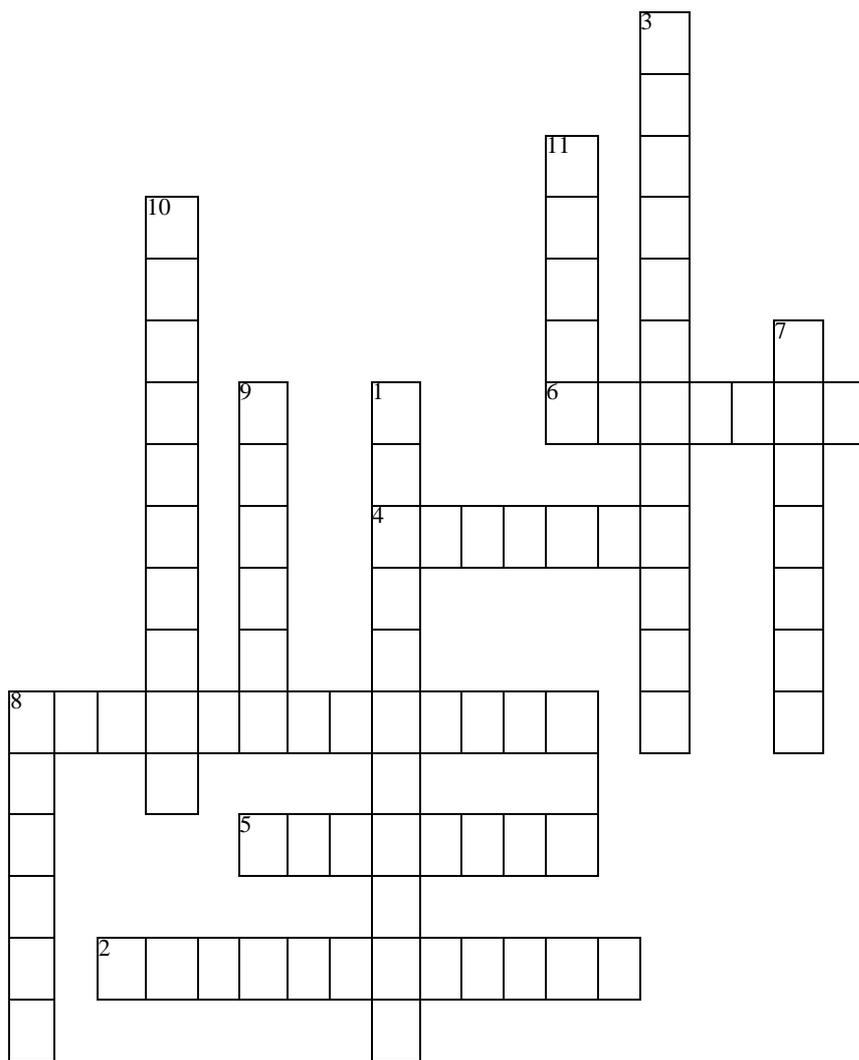
Антон Геннадьевич женат, имеет трех дочерей, жена является профессиональной спортсменкой и имеет звание МСМК по силовому троеборью. Их семья является наглядным примером для окружающих, приобщая людей к спорту и здоровому образу жизни.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Чем известен оренбуржец Богданов Антон Геннадьевич?
2. Каким видом спорта занимался Антон Геннадьевич?
3. В каком спортивном заведении он начинал заниматься пауэрлифтингом?
4. Какое спортивное звание имеет А.Г. Богданов?
5. В каком упражнении принадлежит рекорд Антон Геннадьевич?
6. В каком году Богданов получил звание мастер спорта международного класса?
7. Какой рекордный вес был им установлен в упражнении присед?
8. В каком году он стал чемпионом России по пауэрлифтингу?
9. В каком престижном заведении Богданов повышал квалификацию тренера?
10. В каких спортивных комплексах города Оренбурга он тренирует?

## 7.Закрепление. Кроссворд

Кроссворд



*Вопросы по вертикали:*

- 1.Какой вид спорта начал зарождаться в Америке в 1960-х годах?
- 3.Какое направление в «железном спорте» является полной противоположностью бодибилдинга?
- 7.В каком спорткомплексе занимался и работал Богданов Антон Геннадьевич?
- 8.Кем в молодости подрабатывал Турчинский Владимир Евгеньевич?
- 9.Колледж имени кого находится в Питере, выпускающий квалифицированных специалистов в сфере фитнеса?
- 10.Какой статус имел Арнольд Шварценеггер на политическом поприще?
- 11.Каким видом спорта занимался Турчинский Владимир Евгеньевич в школьные годы?

*Вопросы по горизонтали:*

2. Кто считается одним из первых первооткрывателей и популяризатором бодибилдинга?

4. Какое прозвище было у Турчинского Владимира Евгеньевича на спортивной арене?

5. Какому именитому спортсмену из города Оренбурга принадлежит рекорд по приседу со штангой?

6. Как называются топовые ежегодные международные соревнования по бодибилдингу?

8. Какая профессия объединяет Турчинского Владимира Евгеньевича и Богданова Антона Геннадьевича?

## 8. Заключение

Эффективная тренировка – всегда достижение конкретных целей, но со временем Ваши цели могут изменяться. Сначала это обучение основным методам тренировки и подготовка организма до такой стадии, когда у вас уже достаточно сил и опыта, чтобы справиться с большинством упражнений. Для некоторых, заинтересованных укреплением своего здоровья и сохранением спортивной формы, которые не могут или не хотят уделять тренировкам более 2-х часов в неделю, это действительно большее, на что они могут рассчитывать.

Но для тех, кто стремится к более высокой цели, к развитию совершенной мускулатуры или участию в соревнованиях по бодибилдингу, следующий этап заключается в увеличении интенсивности тренировок. Это работа с более тяжелым весом и правильное применение соответствующих принципов и методов.

## 9. Список литературы

1. Аршавская, Э.И. Физиология и физкультура / Э.И. Аршавская, В.Д. Розанова. - М.: Знание, 1999. – 148 с.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А.Аршавский. - М.: Медицина, 1999. - с. 124-126.
3. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: метод. Основы / Ю.К. Бабанский. - М.: Просвещение, 2000. – 192 с.
4. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта / В.К.Бальсевич // Современные достижения спортивной науки: тез. докл. Междунар. конф. / СПбНИИФК. - СПб, 2004. – 22 с.
5. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А.Бирюков, К.А. Кафаров. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 53 с.
6. Романовский, В.Е. Бодибилдинг для всех / В.Е. Романовский, Е.И. Руденко. - Ростов – н/Д.: Феникс, 2016. – 224 с.
7. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера: пер. с англ / Д.Вейдер. - М.: Физкультура и спорт, 2011. – 62 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Долговременный остаточный тренировочный эффект силовых нагрузок / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – N 5. – 28-31 с.
9. Туманян, Г.С.Телосложение и спорт / Г.С.Туманян, Мартиросов Э.Г. - Ростов – н/Д.: Феникс, 2001. – 184 с.
10. Тенно, Г.Д. Атлетизм / Г.Д. Тенно, Ю.К. Сорокин. - М.: Просвещение, 2008. – 196 с.
11. Верховманский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верховманский. - М.: ФиС, 2013. – 33 с.
12. Волков, В.Н. Восстановительные процессы в спорте / В.Н.Волков. - М.: ФиС, 2009. – 51 с.
13. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н.Воробьев. - М.: ФиС, 2009. - 56 с.
14. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. - М.: ФиС, 2017. – 37 с.
- 15.Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, И.А. Фомин - М.: ФиС, 2018. – 48 с.
16. Хэнкин, Дж. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - М.: Питер, 2016. - 272 с.
17. Шестопалов, С. Бодибилдинг / С. Шестопалов. - М.: Проф-Пресс, 2000. - 192 с.
18. Спайрс, Стив 100 отжиманий через 7 недель / Стив Спайрс. - М.: Попурри, 2012. - 144 с.
19. Сэндлер, Дэвид Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции базовых упражнений с иллюстрациями / Дэвид Сэндлер. - М.: АСТ, Астрель, 2009. - 144 с.

#### **Безопасность тренировки**

Бодибилдинг — относительно безопасный вид спорта. Занимаясь, например, единоборствами, гонками на различных видах транспорта и др. подобными видами спорта, безусловно, гораздо больше шансов получить какую-либо травму, чем при занятиях с отягощениями. Однако тренировка в бодибилдинге становится действительно безопасной в максимально возможной степени только тогда, когда она планируется и организуется на основе адекватности и оптимизации нагрузки, а также обязательно реализуется система требований безопасности занятий. Информация по теоретическим и методическим основам структурного моделирования тренировки изложена в предыдущих главах. В данном разделе мы остановимся на ряде общих требований безопасности, требований безопасности отдельно перед началом, во время и после занятий, а также требований безопасности в аварийных ситуациях.

#### *Общие требования безопасности*

Необходимо учитывать возможность негативного воздействия на занимающихся следующих опасных факторов: использование неисправных, непрочно установленных тренажеров и (или) тренажеров (снарядов) при отсутствии (ограничении) соответствующей рабочей площади; отсутствие (ограничение) страховки; нарушение правил использования тренажеров (снарядов), применение неадекватных тренировочных программ, нарушение дисциплины.

1. К занятиям бодибилдингом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующие разрешение врача.

2. Тренажерный зал должен быть оснащен страховочными ремнями, медицинской аптечкой, средством связи, огнетушителем, системой противопожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

3. Необходимо строго соблюдать правила использования оборудования и инвентаря, а начинающим – строго придерживаться разработанной для них тренером тренировочной программы.

4. Заниматься следует в свободной спортивной одежде, соответствующей температурному режиму помещения, а также в спортивной обуви, имеющей нескользящую подошву.

5. Каждый тренажер должен содержать наглядно оформленную собственную инструкцию по технике безопасности.

6. Необходимо соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, а также правила личной гигиены.

7. Тренер должен обладать соответствующей квалификацией, в том числе основами знаний и навыков по оказанию первой доврачебной помощи.

8. Не следует без наличия опыта занятий физическими упражнениями самостоятельно начинать тренировочную практику.

9. В случае болезни, необходимо строго соблюдать сроки начала занятий, установленные врачом.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Помещение тренажерного зала проверяется на предмет уборки, безопасности покрытия и функционирования обеспечивающих систем (вентиляции, освещения и др.).
2. Проверяется техническое состояние оборудования и инвентаря. Одевается спортивная одежда и обувь с нескользкой подошвой.
3. Проводится целевой инструктаж по технике безопасности.

#### *Требования безопасности во время занятий*

1. Упражнения проводятся в строгом соответствии с методикой тренировки и рекомендациями тренера.
2. Не следует работать на неисправном и (или) непрочном закреплённом оборудовании и инвентаре.
3. Соблюдается дисциплина.
4. Выдерживаются правила использования тренажеров (снарядов), учитывающие их конструктивные особенности и возможности к индивидуальной адаптации.
5. Соблюдаются правила страховки.
6. После работы снаряды размещаются на соответствующих местах.

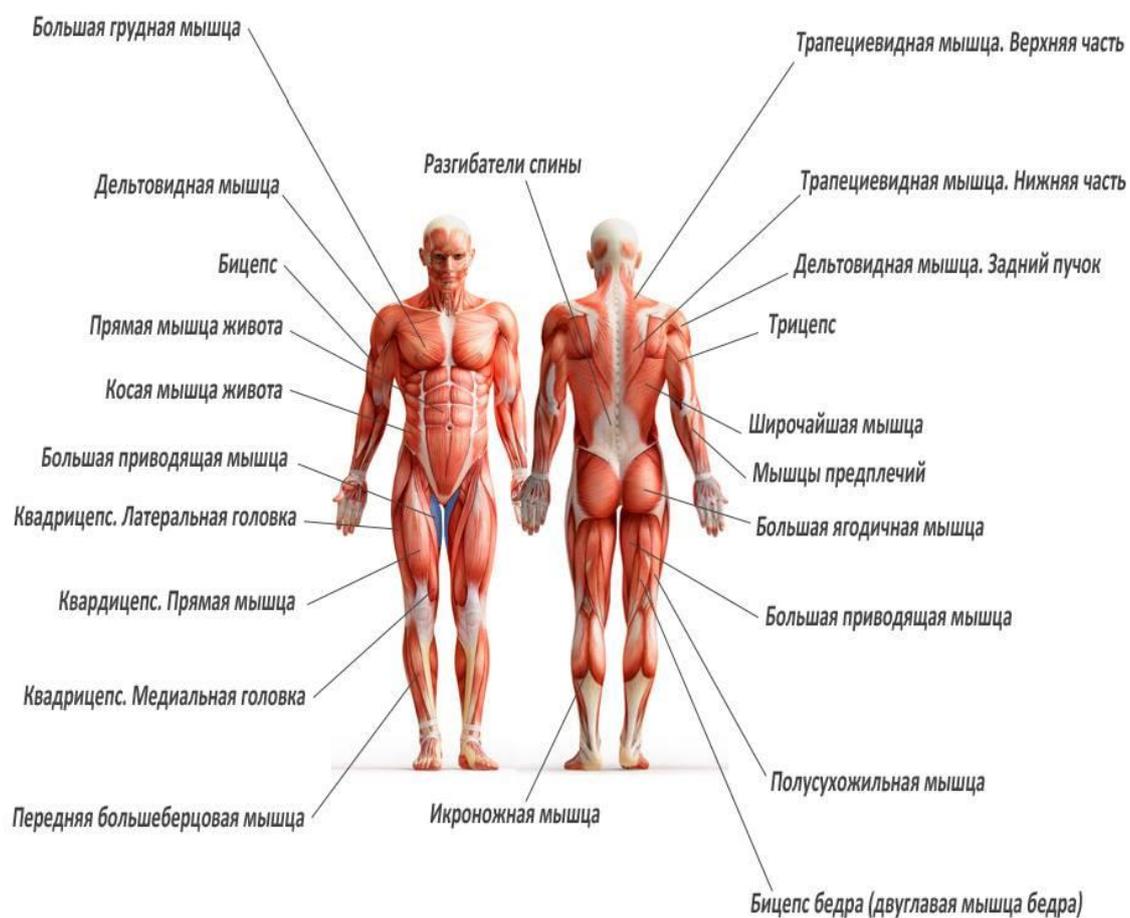
#### *Требования безопасности по окончании занятий*

1. Оборудование и инвентарь приводятся в исходное состояние, их исправность проверяется.
2. Помещение тренажерного зала проверяется, проводится его уборка.
3. Атлеты проводят соответствующие гигиенические процедуры.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

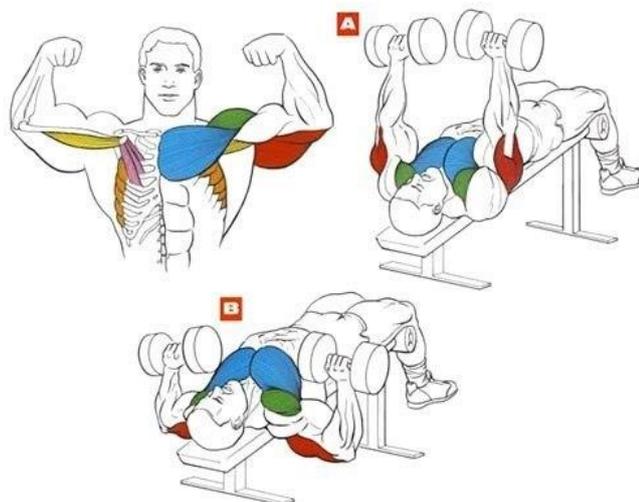
1. В случае возникновения какой-либо неисправности используемого оборудования или инвентаря работу с ним следует немедленно прервать.
2. Если атлету потребовалось оказание первой доврачебной помощи, тренер должен немедленно оказать ее. Однако в первую очередь предпринимаются действия по устранению активного повреждающего фактора и вызову при необходимости врача.
3. При возникновении очага возгорания тренер должен незамедлительно принять все возможные меры по оперативной эвакуации людей из помещения. Затем необходимо сообщить о пожаре в соответствующую службу и по возможности приступить к тушению с помощью первичных средств.

## Мышцы тела

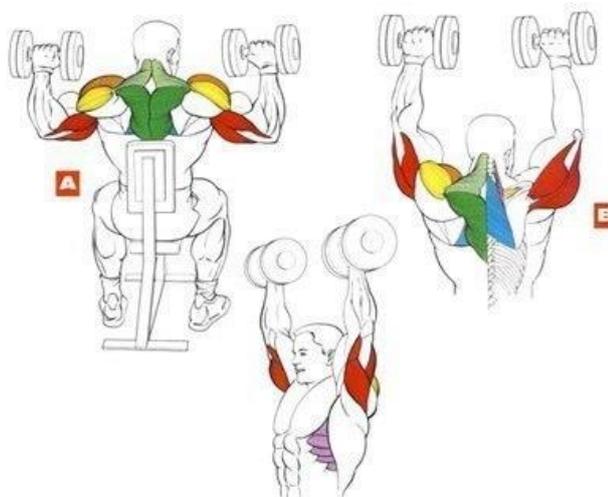


Выполнение упражнений в картинках

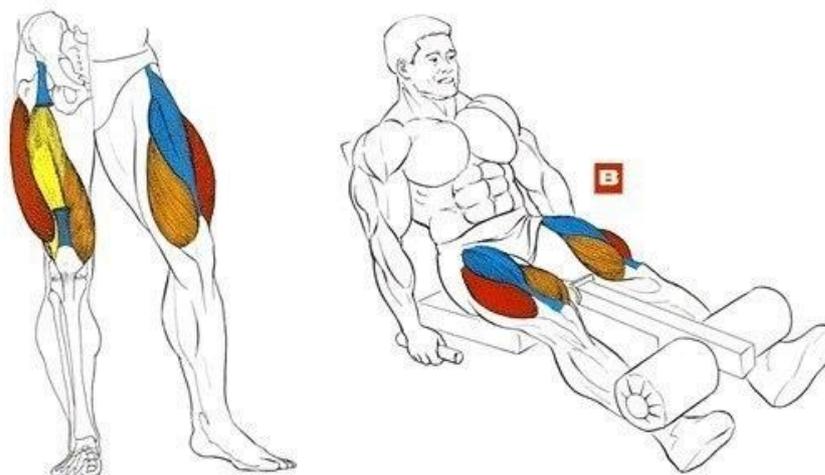
Жим гантелями лежа



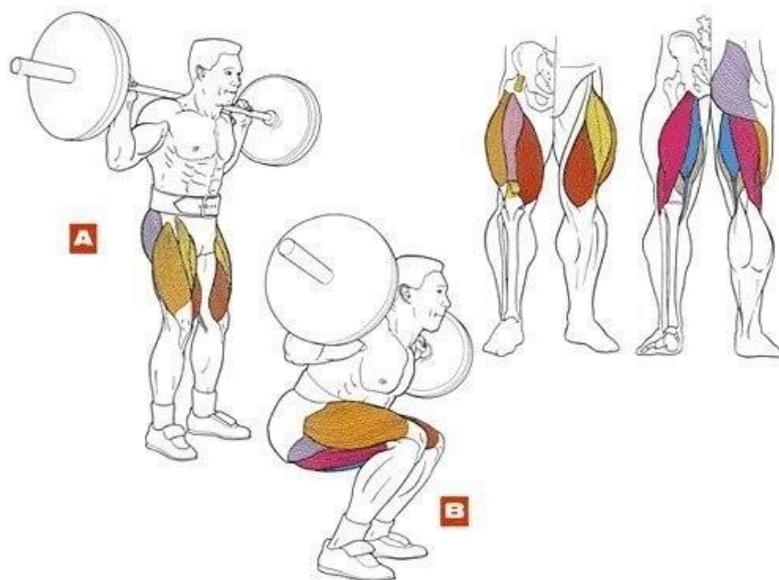
Жим гантелями сидя



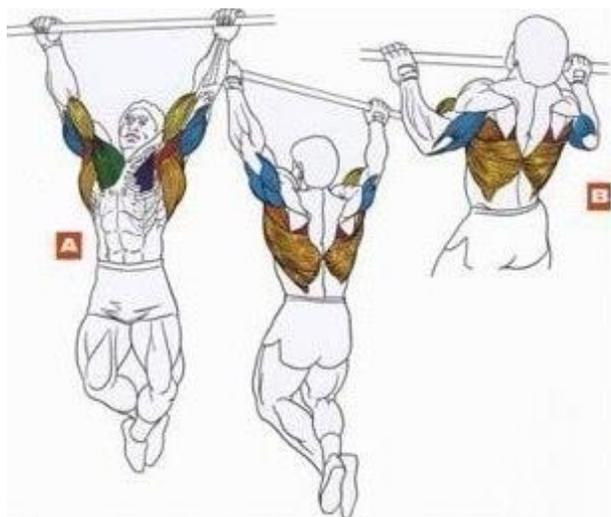
Разгибание ног в тренажере сидя



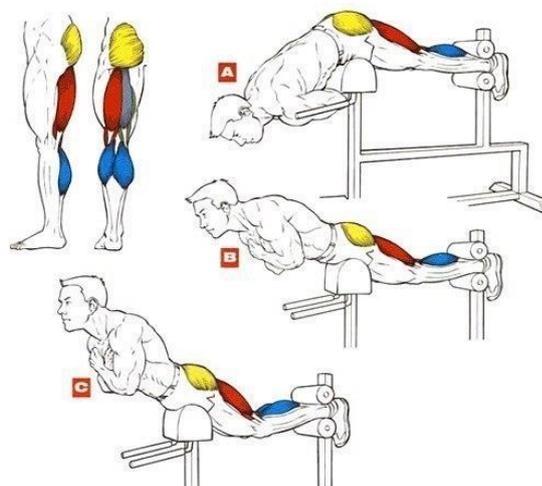
## Присед со штангой на плечах



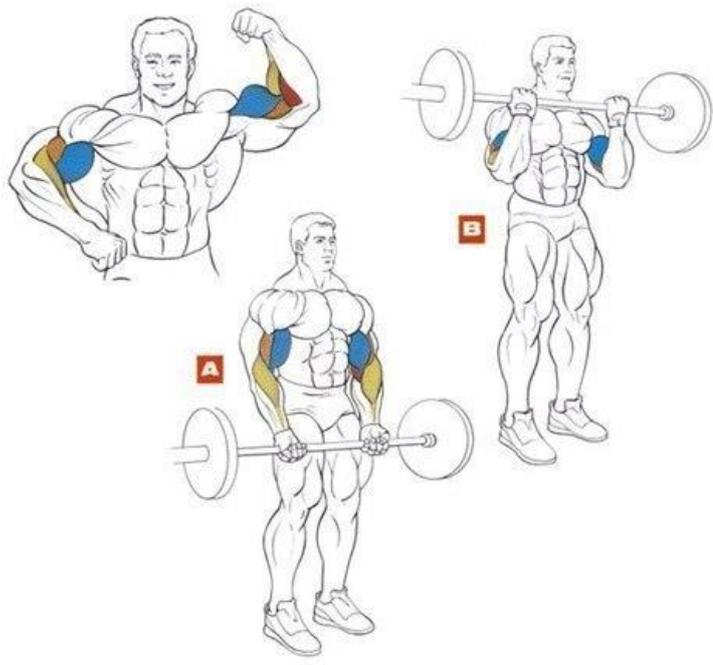
## Подтягивание с широким хватом



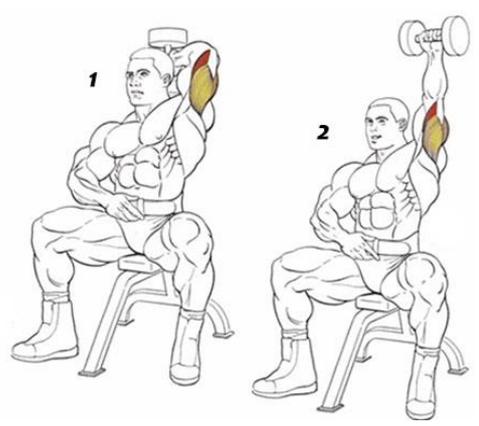
## Гиперэкстензии на скамье



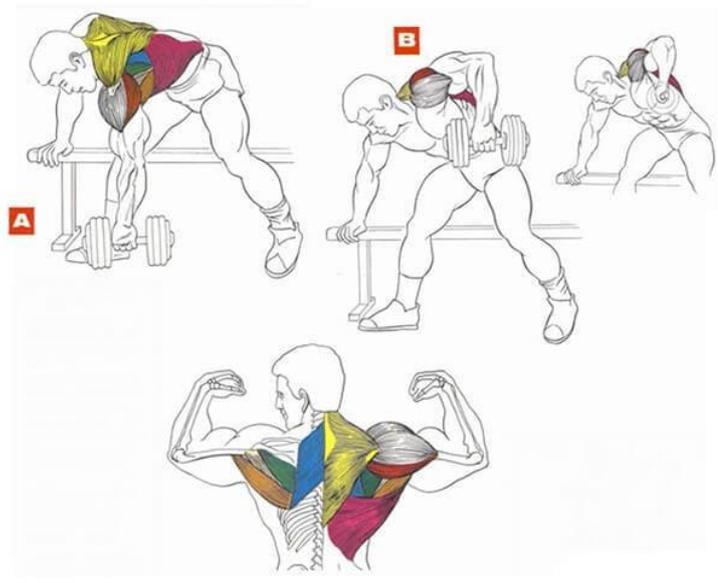
### Подъем на бицепс штанги стоя



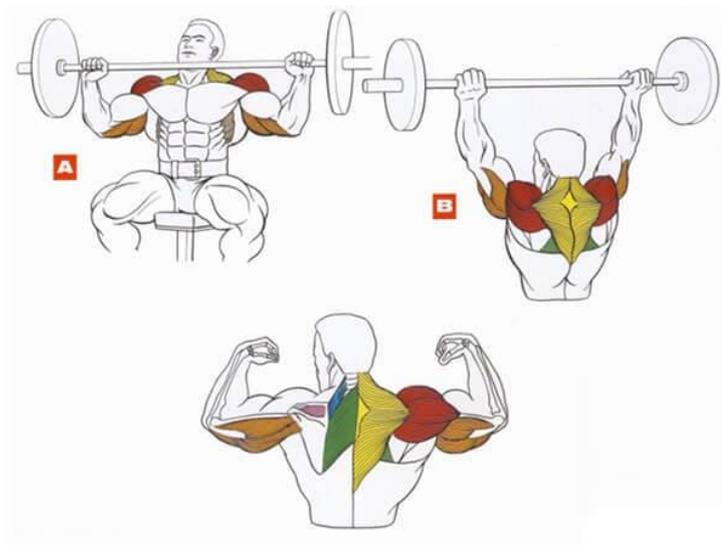
### Поочередное выпрямление гантели из-за головы



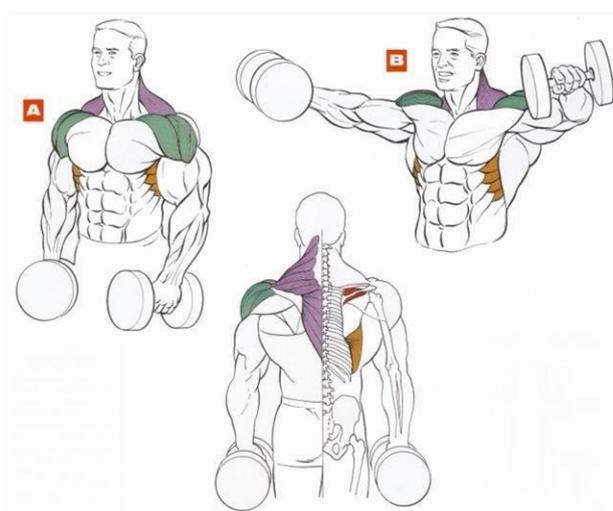
### Тяга к поясу в упоре на скамье



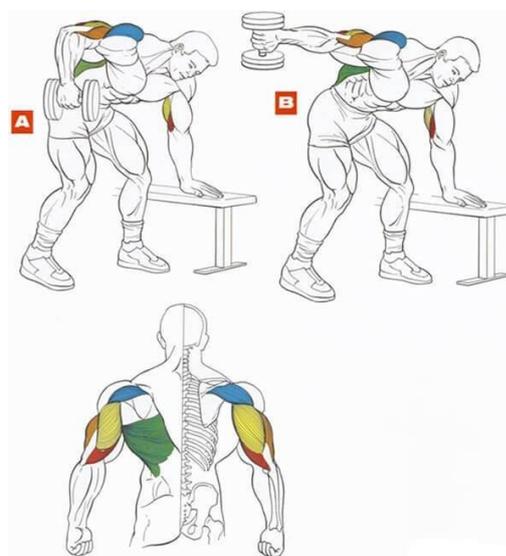
## Армейский жим сидя



## Подъем гантели, стоя в наклоне



## Разгибание гантели в упоре на скамье



**Анкета для обучающихся секции  
«Бодибилдинг»**

*Цель анкеты:* определить, какое место в жизни анкетированных занимает физическая культура и спорт.

Обучающимся 1-ого года обучения предлагается ответить на анкету, состоящую из 17 вопросов. Результаты будут использоваться только в обобщенном виде.

*1. Ваш пол*

мужской;

женский

*2. Ваш возраст*

14-20;

21-25;

26-30

*3. Род Вашей деятельности*

школьник;

студент;

работаю

*4. Занимаетесь ли вы спортом?*

да;

нет

*5. Кто предложил вам начать заниматься спортом?*

родители;

друзья;

коллеги;

врачи;

не занимаюсь

*6. В каком возрасте вы начали заниматься спортом?*

в дошкольном;

в школьном;

в студенческом;

во взрослом;

не занимаюсь

*7. Какими из перечисленных ниже видов спорта вы занимаетесь?*

футбол;

баскетбол;

хоккей;

лыжи;  
плавание;  
волейбол;  
бег;  
борьба;  
другое;  
не занимаюсь

8. *Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?*

1-2;  
3-4;  
5-6;  
каждый день;  
не занимаюсь

9. *Что даёт Вам спортивный образ жизни? \**

хорошую физическую форму;  
бодрое настроение;  
проведение свободного времени с пользой;  
повышение иммунитета;  
расширение круга общения по интересам;  
спортивная карьера в будущем

10. *Делаете ли вы по утрам зарядку?*

да;  
нет;  
не всегда

11. *Получаете ли вы удовольствие от занятия спортом?*

да;  
нет;  
скорее да, чем нет;  
скорее нет, чем да;  
не знаю

12. *Где Вы предпочитаете заниматься спортом? \**

на свежем воздухе;  
дома;  
в клубе;  
свой ответ

13. *Ваш любимый вид спорта?*

футбол;  
волейбол;  
баскетбол;

хоккей;

бодибилдинг;

легкая атлетика;

теннис;

свой ответ

*14. Занимаются ли спортом Ваши родители? \**

да;

нет

*15. Как Вы относитесь к спортивному образу жизни? \**

положительно;

отрицательно

*16. Как вы оцениваете сегодняшнее отношение молодежи к спорту?*

положительно;

отрицательно;

свой ответ

*17. Какие, на Ваш взгляд, главные причины пренебрежения современной молодежи физических нагрузок?*

занятость;

лень;

отсутствие интереса;

свой ответ

---

**Карточки по теме «Мышцы туловища»**

1. *Последовательность  
расположения глубоких мышц спины:*

- А) выпрямитель позвоночника;
- Б) поперечно-остистая мышца;
- В) ременная мышца;
- Г) межпоперечные и межкостистые  
мышцы

2. *Наружные межреберные мышцы:*

- А) поднимают ребра при вдохе;
- Б) опускают ребра при выдохе;
- В) опускают ребра при вдохе;
- Г) поднимают ребра при выдохе

3. *К мышцам живота относятся:*

- А) диафрагма;
- Б) дельтовидная;
- В) наружная косая;
- Г) грушевидная;
- Д) широчайшая

4. *К мышцам груди относятся:*

- А) диафрагма;
- Б) дельтовидная;
- В) наружная косая;
- Г) грушевидная;
- Д) широчайшая

5. *К мышцам спины относятся:*

- А) диафрагма;
- Б) дельтовидная;
- В) наружная косая;
- Г) грушевидная;
- Д) широчайшая

6. *Последовательность  
расположения слоев мышц живота:*

- А) внутренняя косая;
- Б) наружная косая;
- В) поперечная

7. *Верхняя задняя зубчатая мышца лежит:*

- А) под трапецевидной;
- Б) под широчайшей;
- В) под ромбовидными;
- Г) над ромбовидными

8. *Нижняя стенка брюшной полости называется:*

- А) диафрагма;
- Б) промежность;
- В) забрюшинное пространство;
- Г) апоневроз

9. *Функция трапецевидной мышцы:*

- А) тянет лопатку медиально и вверх;
- Б) верхняя часть поднимает, а нижняя – опускает плечевой пояс;
- В) поднимает лопатку;
- Г) пронирует плечо

10. *Последовательность расположения глубоких мышц груди:*

- А) поперечная мышца груди;
- Б) наружные межреберные мышцы;
- В) внутренние межреберные мышцы

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:**

- 1. – В, А, Б, Г
- 2. – А
- 3. – В
- 4. – Б
- 5. – Д
- 6. – Б, А, В
- 7. – В
- 8. – Б
- 9. – Б
- 10. – Б, В, А

**Карточки по теме «Правильное питание»**

*1. Для чего организму нужно здоровое питание:*

- А) для роста и развития;
- Б) для плохого самочувствия;
- В) для развития болезней

*2. Строительный материал для нашего организма:*

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки

*3. Питательные вещества, которые дают организму энергию:*

- А) углеводы;
- Б) жиры;
- В) белки

*4. Что полезно для здоровья:*

- А) долго ничего не есть;
- Б) есть много сладостей;
- В) есть овощи и фрукты

*5. Что содержится в жирах:*

- А) минеральные соли;
- Б) холестерин;
- В) белки

*6. Клетчатка в организме:*

- А) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий;
- Б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом;
- В) стимулирует перистальтику кишок

*7. Пищевая ценность белка зависит от содержания в нём:*

- А) заменимых аминокислот;
- Б) незаменимых аминокислот;
- В) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот

*8. Питательные вещества, потребность в которых у человека больше в 4-5 раз, чем во всех других веществах:*

- А) углеводы;
- Б) белки;

9. *Важнейшая составная часть*

*мяса, рыбы:*

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) вода

В) жиры

10. *Режим питания:*

- А) распределение пищи по времени, калорийности и объёму;
- Б) распределение пищи по калорийности и объёму;
- В) распределение пищи по времени и объёму

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

- 1. - А
- 2. - В
- 3. - А
- 4. - В
- 5. - Б
- 6. - С
- 7. - В
- 8. - А
- 9. - Б
- 10. - А

**Карточки по теме «Премудрости тренировки»**

1. Что является главным показателем успеха в тренировках бодибилдингом?

- А) упорство;
- Б) самодисциплина;
- В) генетика

2. Каким волокнам нужно в большей мере уделять время на тренировках?

- А) белые;
- Б) красные

3. Какое оптимальное количество тренировок в неделю стоит включать для получения наилучшего результата?

- А) 2;
- Б) 4;
- В) 3

4. Сколько времени требуется для полного восстановления большой мышечной группы?

- А) 10;
- Б) 7;
- В) 5

5. Сколько часов в сутки должен спать бодибилдер для получения максимальной отдачи от тренировок?

- А) 7;
- Б) 8;
- В) 9

6. Из чего в большей степени должен состоять рацион бодибилдера?

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы

7. С какой периодизацией должен принимать пищу атлет?

- А) 2,5 ч.;
- Б) 3,5 ч.;
- В) 4 ч.

8. Сколько времени стоит

*тренироваться бодибилдеру для  
наилучшего достижения  
результата?*

- А) 1,5 ч.;
- Б) 2 ч.;
- В) 45 мин.

*9. Какое количество отдыха нужно  
соблюдать между подходами при  
занятии бодибилдингом?*

- А) 5 мин.;
- Б) 2 мин.;
- В) 7 мин.

*10. Какое количество больших  
мышечных групп целесообразно  
прорабатывать на одной  
тренировке?*

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:**

- 1. – Б
- 2. – Б
- 3. – В
- 4. – А
- 5. – В
- 6. – А
- 7. – А
- 8. – В
- 9. – Б
- 10. – А

## Оглавление

	Пояснительная записка.....	3
1.	Наши мышцы.....	7
2.	Как правильно питаться.....	11
3.	Премудрости тренировки.....	17
4.	Комплексы упражнений для начинающего культуриста.....	22
5.	Что надо знать об интенсивной тренировке.....	24
6.	Бодибилдеры среди нас.....	30
7.	Закрепление. Кроссворд.....	40
8.	Заключение.....	42
9.	Список литературы.....	43
10.	Приложения.....	44
	<i>Приложение 1</i> Безопасность тренировки.....	44
	<i>Приложение 2</i> Мышцы человека.....	46
	<i>Приложение 3</i> Выполнение упражнений в картинках.....	52
	<i>Приложение 4</i> Анкета для обучающихся секции «Бодибилдинг» .	51
	<i>Приложение 5</i> Карточки по теме «Наши мышцы».....	54
	<i>Приложение 6</i> Карточки по теме «Правильное питание».....	56
	<i>Приложение 7</i> Карточки по теме «Премудрости тренировки»....	58