

Лочехин Максим Сергеевич, студент 3 курса бакалавриата, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск

Фролович Василий Валерьевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск

КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ: ОТ НОВИЧКА ДО ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Аннотация

В статье рассматривается составление программы тренировок в тренажерном зале для начального, промежуточного и продвинутого уровней. На основании публикаций, индексируемых в РИНЦ, обоснованы оценка исходного состояния, постановка цели, управление объемом, интенсивностью, частотой и восстановлением. Показано, что программа должна быть не перечнем упражнений, а системой постепенной адаптации, где техника, самоконтроль и индивидуализация имеют приоритет над быстрым ростом рабочего веса.

Ключевые слова: тренажерный зал, силовой фитнес, программа тренировок, периодизация, нагрузка, техника упражнений, восстановление.

Annotation

The article examines the design of a gym training program for beginner, intermediate, and advanced levels. Based on publications indexed in the Russian Science Citation Index, it substantiates initial assessment, goal setting, and management of volume, intensity, frequency, and recovery. The program is interpreted as a gradual adaptation system in which technique, self-monitoring, and individualization prevail over rapid increases in working weight.

Keywords: gym training, strength fitness, training program, periodization, load, exercise technique, recovery.

Составление программы тренировок в зале требует методической логики. Распространенная ошибка начинающих состоит в копировании готовых схем без учета возраста, здоровья, опыта, режима труда, сна и питания. В таком случае нагрузка не управляет адаптацией, а лишь создает случайное утомление. Цель статьи – определить последовательность построения тренировочной программы от первого месяца занятий до продвинутого уровня.

В публикациях РИНЦ силовой фитнес рассматривается как планируемый образовательный и тренировочный процесс. А. В. Козлов и А. А. Бударников указывают, что при обучении в зале целесообразно осваивать приседание со штангой, жим лежа и становую тягу, а эффективность методики связана со «строгим планированием преподавателем физической нагрузки» [1, с. 182]. Далее авторы уточняют переменные нагрузки: вес снаряда, число повторений и подходов, темп, отдых, подбор и последовательность упражнений [1, с. 184]. Эти параметры образуют основу любой программы независимо от уровня занимающегося.

Начальный этап должен решать две задачи: освоение техники и формирование регулярности. Новичку обычно достаточно 2–3 занятий в неделю по полнотелой схеме. Занятие начинается с 8–12 минут разминки, затем выполняются многосуставные и простые вспомогательные упражнения, после чего проводится заминка. В статье В. Я. Галенко и И. В. Макова подчеркивается необходимость дневника, где фиксируются повторения, подходы, масса тела, частота сердечных сокращений и артериальное давление [3]. Для безопасности используется вес, позволяющий выполнить не менее 12–14 повторений без нарушения техники; прибавление отягощения должно быть постепенным [3].

Соотношение уровня подготовленности и тренировочных параметров может быть представлено следующим образом.

Таблица 1

**Методические параметры программы тренировок в зависимости от
уровня подготовленности**

Уровень	Цель этапа	Нагрузка и организация	Контроль
Новичок	освоить технику и режим занятий	2–3 тренировки в неделю; 2–3 подхода; 10–15 повторений; умеренный вес; полнотелая схема	самочувствие, техника, дневник, отсутствие боли
Промежуточный уровень	обеспечить плановую прогрессию	3–4 тренировки в неделю; чередование легких и тяжелых дней; разгрузка через 4–6 недель	рабочие веса, объем, сон, восстановление
Продвинутый уровень	индивидуализировать силу, массу и выносливость	4–5 тренировок в неделю; блоковая или волновая периодизация; работа над слабым звеном	RPE, динамика результатов, профилактика травм

Промежуточный уровень начинается после устойчивого освоения техники. Здесь главным становится управляемая прогрессия: увеличение веса, числа подходов или повторений допускается только при сохранении амплитуды и контроля корпуса. А.В. Козлов и А.А. Бударников формулируют важное методическое требование: «физическая нагрузка должна быть управляема» [1, с. 184]. Поэтому не следует одновременно повышать все параметры; предпочтительнее менять один показатель и оценивать реакцию организма в течение микроцикла.

Продвинутый уровень требует построения цикла, а не отдельной тренировки. В программу вводятся блоки на технику, силу, гипертрофию, силовую выносливость и восстановление. Исследования периодизации силовых нагрузок показывают, что программирование тренировочного процесса связано с распределением нагрузки по мезоциклам [4]. Для занимающегося в тренажерном зале это означает чередование объемных, интенсивных и разгрузочных недель, а также учет слабых звеньев: подвижности, стабилизации, симметрии движений, восстановления.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что программа тренировок должна развиваться вместе с занимающимся. Новичку необходимы техника, умеренная частота и отсутствие спешки; промежуточному уровню – дневник, прогрессия и контроль восстановления; продвинутому уровню – периодизация, индивидуализация и профилактика травм. Чем выше стаж, тем меньше допустима случайность: результат определяется не количеством упражнений, а качеством управления нагрузкой.

Список литературы

1. Козлов, А. В. Методика учебных занятий по силовому фитнесу в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту / А. В. Козлов, А. А. Бударников // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3,

вып. 2. – С. 182–189. – DOI 10.18500/2782–4594–2024–3–2–182–189. – EDN JRFHPT.

2. Голубев, А. И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 89–92. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2021.6.p89–92. – EDN ODKHDZ.

3. Галенко, В. Я. Программа тренировок в тренажерном зале для новичков / В. Я. Галенко, И. В. Маков // Наука–2020. – 2020. – № 9 (45). – С. 5–9.

4. Миссина, С. С. Модели периодизации нагрузок силовой направленности в мезоциклах подготовки лыжников–гонщиков высокого класса / С. С. Миссина, Н. В. Адодин, А. С. Крючков, Е. Б. Мякинченко // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 23–30. – DOI 10.14526/2070–4798–2022–17–3–23–30.

References

1. Kozlov A. V., Budarnikov A. A. Methodology of training sessions on strength fitness in elective disciplines in physical culture and sport // Physical Education and University Sport. 2024. Vol. 3, iss. 2. P. 182–189. DOI 10.18500/2782–4594–2024–3–2–182–189. EDN JRFHPT.

2. Golubev A. I., Golubeva G. N. Strength training with weights in the system of elective courses in physical education at a university // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2021. No. 6 (196). P. 89–92. DOI 10.34835/issn.2308–1961.2021.6.p89–92. EDN ODKHDZ.

3. Galenko V. Ya., Makov I. V. Training program in the gym for beginners // Science–2020. 2020. No. 9 (45). P. 5–9.

4. Missina S. S., Adodin N. V., Kryuchkov A. S., Myakinchenko E. B. Models of periodization of strength-oriented loads in mesocycles of training highly qualified ski racers // Pedagogical–Psychological and Medical–Biological Problems of Physical Culture and Sports. 2022. Vol. 17, no. 3. P. 23–30. DOI 10.14526/2070–4798–2022–17–3–23–30.