

**Доброго времени суток**, меня зовут Бараков Игорь Сергеевич и сегодня хотелось бы поговорить о такой штуке как периодизация в бодибилдинге.

Хотелось бы отметить, что периодизация больше подходит опытным спортсменам, получившим застой в объёмах и силовых показателей, потому что людям, впервые пришедшим в зал, помогут абсолютно любые тренировочные принципы, которые будут сопровождаться так называемым «эффектом новичка». Особенно важно обратить внимание на принцип периодизации тем атлетам, которые уже еле волокут ноги в тренажёрный зал и от тренировки к тренировке, постоянно таскают огромные веса и начинают задумываться: не бросить ли этот изнурительный спорт, от которого устаешь очень сильно, а прогресса особого незаметно. Парадокс в том, что чем больших результатов ты добился, чем больше твои мышцы сегодня, тем сложнее тебе прибавлять мышечную массу и силу, работая по привычной линейной схеме тренировок.

Человек может тяжело и долго тренироваться, быстро достичь хороших результатов, однако рано или поздно он замечает, что прогресс минимален или его нет совсем.

На ранних стадиях тренировок результаты радовали, а сейчас что случилось?

К большим весам люди стремятся долгим и упорным трудом, но что дальше? А дальше ваш организм начинает получать огромную нагрузку и от критических нагрузок на каждой тренировке наступает точка, где не столько мышцы, сколько нервная система, уже не способна вывозить возлагаемую на организм систематическую стрессовую нагрузку. Тут-то вам на помощь приходит это чудесное изобретение человечества – периодизация. Итак, допустим вы долгие месяцы, а может и годы, занимался исключительно с большими весами в диапазоне 6–8 повторений в одном подходе, и результаты от таких тренировок со временем уменьшились. Да и организм уже слишком переутомлён чтоб продолжать заниматься в таком злостном темпе. Тут-то и нужно поменять правила игры: нужно усилить стимуляцию мышц, изменить привычные нагрузки, к которым мышцы уже успели адаптироваться, на непривычные, которые способны побудить к росту новые мышечные волокна.

### **Периодизация — что кроется за этим названием.**

Говоря простым языком, периодизация – это любые периодические изменения в плане тренировок. Изменяться могут объемы тренировок, интенсивность, выбор упражнений и скорость их выполнения, отдых между подходами и т. д. и т. п.

## **Зачем нужна периодизация.**

Давно известный секрет бодибилдинга гласит, что для увеличения мышечной массы и прибавления в силовых показателях тренировки должны выходить за пределы привычной для организма нагрузки. Изначально (первый год, а то и полтора) практически любая тяжелая тренировка оказывает необходимый результат – мышцы растут, сила прибавляется, достаточно регулярно заниматься с использованием базовых упражнений.

Однако есть незначительный минус – со временем организм адаптируется даже к супертяжелым и сверхобъёмным нагрузкам, после чего увеличивать резерв мышечных тканей ему будет больше незачем.

Помимо этого, должен отметить, что изменение видов нагрузки непременно вызовет гиперплазию и гипертрофию мышечных волокон (говоря проще количество волокон будет увеличиваться и объем мышц будет расти).

Да и еще одним плюсом в адрес периодизации в бодибилдинге выступит банальное, но столь важное беспокойство о здоровье. А нервная система способна долгие годы жить на грани? Думаю, только генетически одарённым людям это под силу. Организм должен хотя бы иногда отдыхать от жестоких тренировок, иначе рано или поздно истощит свои ресурсы.

## **О мышечных волокнах.**

Дело в том, что наши мышцы состоят из двух типов мышечных волокон:

### **1) Быстрых мышечных волокон(белых):**

которые быстро сокращаются, которые позволяют тебе жать много, которые наполняют тебя взрывной силой и с помощью которых можешь преодолеть рекордные веса. Основным минусом этих волокон – малая выносливость, мышца состоящая в основном из быстрых волокон быстро устает.

### **2) Медленных мышечных волокон(красных):**

которые медленно сокращаются и включаются в работу только после утомления быстрых, при этом они выносливы и способны работать долго.

Увы, но мы не способны повлиять на соотношение мышечных волокон в нашем организме: этот показатель заложен генетически с рождения и не поддаётся корректировке. Конечно же людям с большим количеством белых мышечных волокон проще и эффективней заниматься натуральным бодибилдингом, потому как эти волокна в большей степени подвержены гипертрофии. Однако даже этим генетически одарённым людям для достижения максимальной эффективности необходимо развивать также и красные мышечные волокна.

Соответственно для развития быстрых мышечных волокон ты должен делать тяжёлую низкоповторную тренировку, с применением исключительно базовых упражнений, с критическими весами и малым количеством повторений в подходе. Для развития же медленных мышечных волокон нужны высокоповторные тренировки с небольшими весами.

На практике белые волокна растут от подходов, состоящих из 2-6 повторений, красные же от 8–15 повторов в подходе.

Промежуток, который состоит из 6–8 повторений в одном подходе можно назвать универсальным и в нём задействуются оба типа мышечных волокон. Однако даже такой универсальный подход тоже вызывает адаптацию организма. Вот здесь и нужна периодизация, которая прорабатывает волокна циклично, что не вызовет адаптации и непременно даст свои плоды.

### ***Три этапа периодизации:***

1. Микроцикл.
2. Мезоцикл
3. Макроцикл.

Смена целей и стиля тренировок в каждом цикле может преобразить твоё тело и помочь быстро преодолеть тренировочное плато.

#### ***Микроцикл:***

Самый непродолжительный цикл, который длится всего неделю. В этот цикл входят несколько тренировок.

#### ***Мезоцикл:***

Составляется из микроциклов, составленных таким образом, чтобы спортсмен достиг поставленных целей. Каких конкретно? Ну, как известно бодибилдинг насчитывает три основные цели: повышение силовых показателей, прибавление мышечной массы и борьба с подкожным жиром (сушка).

#### ***Макроцикл:***

Составляется из нескольких мезоциклов, составляющих комплекс, который способен помочь спортсмену достичь поставленных перед собою целей.

### **Заключение**

Тренировки нужно планировать учитывая поставленные цели, ради которых тебе придется работать целый год. Если вы не поленитесь правильно распланировать долгосрочный тренировочный план, если приложите достаточно усилий для каждой тренировки, тогда тебе удастся справиться со скукой, выйти на новый уровень и избежать тренировочного плато. Важно уметь прислушиваться к своему телу, объективно анализировать полученные результаты и стремиться к прогрессу.

Избегайте однообразия в тренировках, одни и те же упражнения с одним и тем же количеством подходов и повторений приведут к застою и топтанию на месте.

С уважением, *Бараков Игорь Сергеевич.*