

Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 7 / 2025, Iss. 7 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.011

«Система двойной прогрессии» – способ развития мышечной мускулатуры

¹ Цветаева М.А.,
¹ фитнес-тренер

Аннотация: двойная прогрессия – это простая, проверенная временем стратегия программирования тренировок, которую может использовать каждый, чтобы стать сильнее и выносливее. Она работает с любыми упражнениями, тренировочными программами и фитнес-целями.

Система двойной прогрессии – это инновационный подход к тренировкам, способствующий эффективному развитию мышечной мускулатуры. При использовании этой системы увеличивается нагрузка на мышцы по мере их адаптации, что способствует быстрому росту силы и объема.

Начиная тренировку с умеренных весов и постепенно увеличивая нагрузку, человек стимулирует мышцы к активному росту и развитию. Этот прогрессивный подход способен привести к значительным результатам за короткий период времени.

Ключевым преимуществом системы двойной прогрессии является ее способность адаптироваться к индивидуальным потребностям и возможностям каждого человека. Подбирая оптимальную нагрузку и контролируя ее изменение, человек может достичь значительного прогресса в укреплении и развитии мышц.

Цель статьи – изучить способ развития мышечной мускулатуры с помощью системы двойной прогрессии.

Практическая значимость исследования заключается в составлении рекомендаций по совершенствованию способов развития мышечной мускулатуры с использованием системы двойной прогрессии.

Ключевые слова: мышечная мускулатура, развитие, система, способы, двойная прогрессия

Для цитирования: Цветаева М.А. «Система двойной прогрессии» – способ развития мышечной мускулатуры // Modern Humanities Success. 2025. № 7. С. 251 – 256.

Поступила в редакцию: 15 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 18 мая 2025 г.; Принята к публикации: 3 июля 2025 г.

«Double progression system» – a method of developing muscle muscles

¹ Tsvetaeva M.A.,
¹ Fitness trainer

Abstract: Double Progression is a simple, time-tested training programming strategy that anyone can use to become stronger and fitter. It works with any exercise, training program, or fitness goal.

The Double Progression System is an innovative approach to training that promotes effective muscle development. Using this system, the load on the muscles increases as they adapt, which promotes rapid growth in strength and size.

By starting the workout with moderate weights and gradually increasing the load, a person stimulates the muscles to actively grow and develop. This progressive approach can lead to significant results in a short period of time.

The key advantage of the Double Progression System is its ability to adapt to the individual needs and capabilities of each person. Selecting the optimal load and controlling its change, a person can achieve significant progress in strengthening and developing muscles.

The purpose of this article is to study the method of developing muscle mass using the Double Progression System. The practical significance of the study lies in the development of recommendations for improving the methods of developing muscular musculature using the double progression system.

Keywords: muscular musculature, development, system, methods, double progression

For citation: Tsvetaeva M.A. «Double progression system» – a method of developing muscle muscles. Modern Humanities Success. 2025. 7. P. 251 – 256.

The article was submitted: March 15, 2025; Approved after reviewing: May 18, 2025; Accepted for publication: July 3, 2025.

Введение

Термин «двойная прогрессия» впервые был введен автором, бизнесменом и пионером бодибилдинга Аланом Калвертом в брошюре, которую он опубликовал в 1911 году. Сейчас, более 100 лет спустя, это по-прежнему один из самых эффективных способов продолжать набирать мышечную массу и силу, независимо от того, является ли человек новичком в этом виде спорта или уже имеет значительный опыт [1].

Путь к совершенному телосложению лежит через научно обоснованные подходы к физической подготовке. Мышечный рост происходит не только во время активной работы, но и в период восстановления после интенсивных нагрузок [2].

Стратегия прогресса в силовом тренинге заключается в грамотном распределении нагрузок и постепенном усложнении тренировочного процесса. Каждый атлет должен индивидуально подходить к выбору веса и количества повторений, учитывая собственные физиологические особенности [3].

Материалы и методы исследований

В данном исследовании с помощью изучения теории и практики применения системы двойной прогрессии, рассматриваются способы развития мышечной мускулатуры, каждый из которых направлен на стимулирование мышц к максимальному эффективному их росту.

Для анализа также были использованы специализированные инструменты мониторинга физиологических изменений в организме атлетов.

В рамках научного подхода к изучению данной системы был применен комплекс диагностических методов, включающий анализ состава тела, динамометрию и антропометрические измерения. Результаты наблюдений показывают, что система двойной прогрессии обеспечивает более стабильный прирост мышечной массы по сравнению с монокомпонентными методиками.

Результаты и обсуждения

Арсенал современных спортсменов включает множество инновационных техник: от классических суперсетов до экспериментальных методик пирамидального наращивания мышечной массы. Разнообразие тренировочных подходов позволяет сделать процесс развития тела максимально эффективным [4].

Восстановительный период – критический элемент эффективного тренировочного процесса. Чедевование интенсивных физических нагрузок и полноценного отдыха определяет качество прогресса и предотвращает истощение организма. Повторительность и плановость занятий создают фундамент для достижения спортивных целей, где паузы между активностями имеют не меньшее значение, чем сами упражнения.

Повышение производительности является обязательным элементом правильной программы силовых тренировок [5].

Методы прогрессирования силовых тренировок отражены на рис. 1.

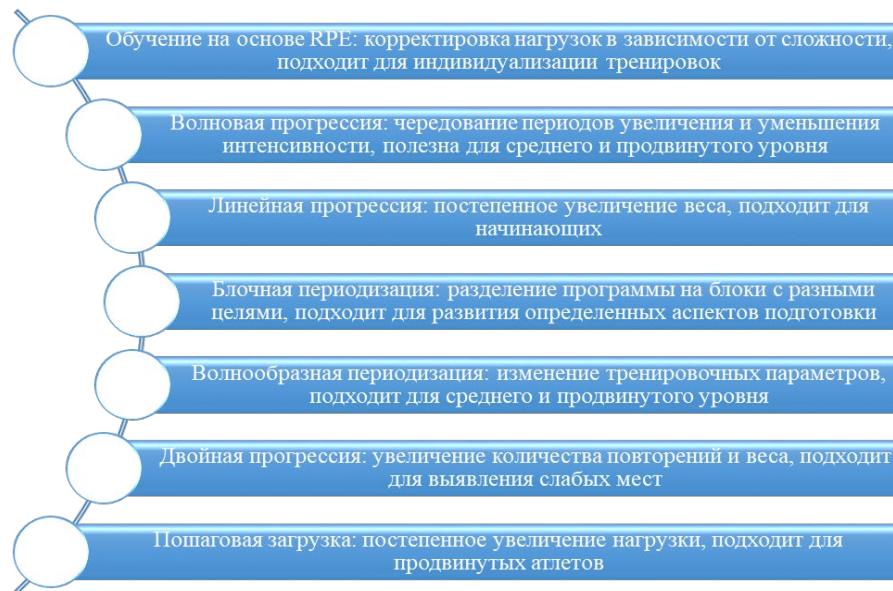


Рис. 1. Методы прогрессирования силовых тренировок.
Fig. 1. Methods of progression of strength training.

Существует множество способов повышения производительности силовых тренировок (например, увеличить объём тренировки, выполнив больше подходов, сократить периоды отдыха между подходами/упражнениями, тем самым увеличив интенсивность тренировки и т.д.), но два наиболее распространённых способа повысить эффективность: выполнить больше повторений с

тем же весом и увеличить используемый вес [6].

Если объединить последние два способа в один метод для повышения эффективности, получится «двойная прогрессия». Необходимо постепенно выполнять больше повторений с тем же весом, а затем увеличивать вес и начинать процесс заново (рис. 2).

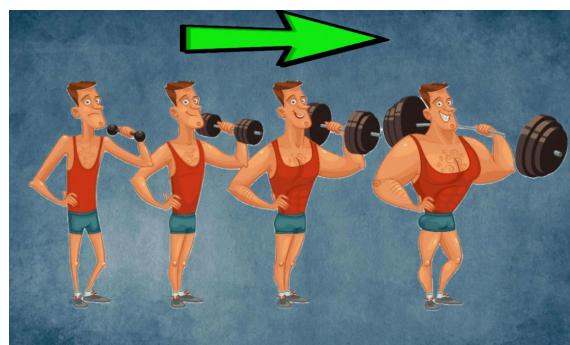


Рис. 2. Метод силовых тренировок с двойной прогрессией.
Fig. 2. Double progression strength training method.

Метод силовых тренировок с двойной прогрессией – один из наиболее эффективных для того, чтобы стать сильнее и улучшить свои результаты. От новичков до продвинутых спортсменов, для развития максимальной силы, наращивания мышечной массы или просто для выполнения комплексной программы силовых тренировок – он просто работает. Метод двойной прогрессии эф-

ективен при использовании штанг, гантелей, гирь и даже тренажёров и другого оборудования [7].

Пример тренировки для всего тела, которая состоит из нескольких базовых упражнений, может быть следующим:

1. приседания – 4 x 8-10 (рис. 3).



Рис. 3. Приседания.
Fig. 3. Squats.

2. жим гантелей лежа – 4 x 8-10 (рис. 4).



Рис. 4. Жим гантелей лежа.
Fig. 4. Dumbbell bench press.

3. ряд гантелей в одной руке – 4 x 8-10 (рис. 5).



Рис. 5. Ряд гантелей в одной руке.
Fig. 5. Row of dumbbells in one hand.

В этом примере тренировки каждое упражнение выполняется в четырёх подходах по 8-10 повторений в каждом с использованием метода двойной прогрессии [8].

На рисунке 6 представлены направления по повышению эффективности применения метода двойной прогрессии для развития мышечной мускулатуры.

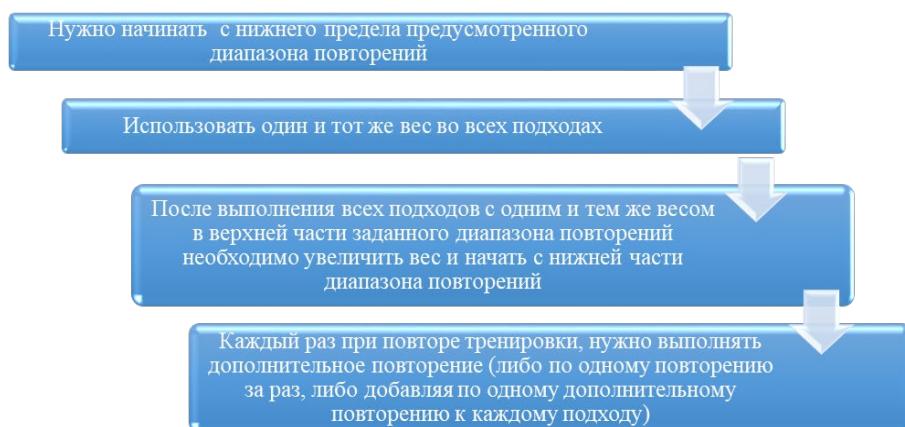


Рис. 6. Направления по повышению эффективности применения метода двойной прогрессии для развития мышечной мускулатуры.

Fig. 6. Directions for increasing the effectiveness of the double progression method for developing muscular musculature.

Следуя обозначенным выше советам, можно добиться больших результатов. В приведенном выше примере тренировки нужно начать с веса, с которым человек может справиться и выполнить 10 или 12 идеальных повторений. Но начать с восьми повторений. Если намеренно начать с малого и постепенно увеличивать нагрузку при каждом повторении тренировки, можно обеспечить себе «пространство для роста» с самого начала и постепенно и стабильно улучшать свои результаты в течение многих недель (или даже месяцев).

Начинающие могут выполнять по одному дополнительному повторению в каждом подходе каждый раз, когда повторяют тренировку, пока не достигнут верхней границы указанного диапазона повторений. Вот как гипотетический начинающий спортсмен мог бы использовать метод двойной прогрессии с приведённой выше тренировкой в течение 10 недель [9].

Выводы

Таким образом, при применении двойной про-

грессии атлет последовательно наращивает интенсивность тренировок. Например, начиная с базового веса и определенного числа повторений, спортсмен постепенно увеличивает либо вес снаряда, либо количество повторений, что создает многофакторную динамику роста результативности.

Ключевое преимущество данного подхода – постоянная стимуляция мышечной системы и предотвращение адаптационного плато. Организм не успевает привыкнуть к стандартной нагрузке, что обеспечивает непрерывный прогресс в силе, выносливости и мышечной массе [10].

Практическая реализация метода требует четкого планирования и понимания индивидуальных физиологических особенностей. Спортсмены и тренеры должны внимательно отслеживать динамику прогресса, корректируя параметры тренировок в зависимости от индивидуальной реакции организма.

Список источников

1. Бодибилдинг: польза и вред [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <https://lovefit.ru/blog/bodibilding-polza-i-vred>.
2. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2019. 464 с.
3. Бред Шёнфилд Механизмы мышечной гипертрофии и их связь с силовой тренировкой [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <https://allasamsonova.ru/mehanizmy-myshechnoj-gipertrofii-i-ih-svjaz-s-silovoj-treningovkoj/?ysclid=3314e1qce297901793>

4. Воложанин С.Е. Особенности построения тренировки в бодибилдинге с учетом различных соматотипов спортсменов // Вестник Бурятского государственного университета. 2020. № 13. С. 18 – 21.
5. Гузь С.М. Специфические особенности объемно-силовой и силовой тренировки в любительском бодибилдинге // Вестник псковского государственного университета. Серия: психологопедагогические науки. 2018. № 18. С. 36 – 48.
6. Мухин Т.В. Условия проведения тренировочных занятий по силовому тренингу // Груни педагогики безопасности. 2019. С. 119 – 123.
7. Овчаров Д.О. Индивидуальное дозирование физической нагрузки для разных типов телосложения спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом // Вестник науки. 2020. № 2 (23). С. 41 – 45.
8. Зотин В.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта // Инновационные технологии в подготовке спортсменов. Москва, 2022. С. 21 – 24.
9. Бессонов В.М. Бодибилдинг для начинающих // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2017. С. 6945 – 6949.
10. Хейденштам О. Бодибилдинг для начинающих: пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2020. 185 с.

References

1. Bodybuilding: benefits and harms [Electronic resource]. Access mode URL: <https://lovefit.ru/blog/bodibilding-polza-i-vred>
2. Theory and methods of physical education: textbook. edited by prof. Yu.F. Kuramshin. M.: Sovetsky Sport, 2019. 464 p.
3. Brad Schoenfield Mechanisms of muscle hypertrophy and their relationship with strength training [Electronic resource]. Access mode URL: <https://allasamsonova.ru/mehanizmy-myshchinoj-gipertrofii-i-ih-sviaz-s-silovoj-trenirovkoj/?ysclid=lll4eiqce297901793>
4. Volozhanin S.E. Features of training design in bodybuilding taking into account different somatotypes of athletes. Bulletin of the Buryat State University. 2020. No. 13. P. 18 – 21.
5. Guz S.M. Specific features of volume-strength and strength training in amateur bodybuilding. Bulletin of the Pskov State University. Series: psychological and pedagogical sciences. 2018. No. 18. P. 36 – 48.
6. Mukhin T.V. Conditions for conducting strength training sessions. Gruni pedagogy of safety. 2019. P. 119 – 123.
7. Ovcharov D.O. Individual dosing of physical activity for different body types of athletes involved in powerlifting. Bulletin of science. 2020. No. 2 (23). P. 41 – 45.
8. Zotin V.V. Innovative technologies in the pedagogy of physical education and sports. Innovative technologies in the training of athletes. Moscow, 2022. P. 21 – 24.
9. Bessonov V.M. Bodybuilding for beginners. Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov. 2017. P. 6945 – 6949.
10. Heidenstam O. Bodybuilding for beginners: trans. from English. Moscow: FAIR-PRESS, 2020. 185 p.

Информация об авторе

Цветаева М.А., фитнес-тренер, tcvet.marina@gmail.com

© Цветаева М.А., 2025