Тихорський О.А.
Харківська державна академія фізичної культури

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ У БОДІБІЛДИНГУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП У КОЖНІЙ ЗМАГАЛЬНІЙ ПОЗІ

В роботі розглянуті змагальні пози у бодібілдингу та визначено м'язові групи, розвиток яких забезпечує максимальну оцінку у кожній позі. Враховуючи суб'єктивність даного виду спорту, розглянуто процедуру оцінювання атлета на сцені, та критерії за якими визначається переможець.

Ключові слова: *бодібілдинг, змагання, критерії оцінювання.*

Тихорский А.А. Критерии оценки в бодибилдинге и определение приоритетных мышечных групп в каждой соревновательной позе. *В работе рассмотрены соревновательные позы в бодибилдинге и определены мышечные группы, развитие которых обеспечивает максимальную оценку в каждой позе. Учитывая субъективность данного вида спорта, рассмотрены процедура оценки атлета на сцене, и критерии, по которым определяется победитель.*

Ключевые слова: *бодибилдинг, соревнования, критерии оценки.*

Tykhorskyi O.A. Evaluation criteria in bodybuilding and determination of main muscle groups in each pose. *Bodybuilding is kind of sport which suggests evaluation of sportsmen's muscle groups. In this sport doesn't matter how strong or enduring sportsman so sometimes it is difficult to choose the winner in a competition. There is lack of information about criterions of sportsmen's evaluation in scientific literature. Sometimes even experienced judges make mistake during competition due to different factors. For example one judge can appreciate muscle mass, howeverthe sportsman doesn't have excellent proportions. Light on the scene, makeup and free program affect the result.*

First of all attention is paid to the main muscle group, after which the whole posture in the descending sequence is evaluated, muscle mass is taken into account, proportional to muscle development, separation and muscle definition. Score includes indicators - muscles of the neck, shoulders, pectoral muscles, muscles of the hands, abdomen, waist, hips and legs, as well as the combination between these muscle groups. Particular attention is drawn to the combination between thoracic and deltoid muscles. A similar evaluation procedure is performed in the posterior posture, attention is drawn to the trapezoid muscles, round, diamond-shaped, the widest muscle of the back, muscle-extensor of the back, back of the thigh, buttocks and legs.

It was established that inorderto achieve the maximum resultin bodybuilding competitions, an effort should bemadeto in crease musclemass, improve proportion sand decrease the fatmass.

Keywords: *bodybuilding, competitions, evaluation criteria.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Бодібілдинг (від англ. Body – тіло, та building – будувати) – вид спорту де атлети змагаються у розвитку м'язових груп[7]. На відміну від інших силових видів спорту у бодібілдингу атлети не змагаються у розвитку фізичних якостей, на змаганнях лише оцінюється статура атлета. Судді оцінюють спортсменів за визначеними критеріями, однак проблема полягає у тому, що в науково-методичній літературі недостатньо висвітлені ключові моменти об'єктивного оцінювання спортсменів у даному виді спорту[4].

Аналіз останніх досліджень і публікаційЧасто трапляється, що навіть досвідчені судді розходяться у поглядах на критерії оцінювання. Велику роль тут грає людський фактор. Так, наприклад один суддя може вище оцінити спортсмена, що має кращі пропорції, інший – того, чия м'язова маса краще розвинута, третій – того, хто моє високу якість мускулатури та низький відсоток жиру під шкірою[8]. На оцінку судів можуть вплинути також світло на сцені, грим, яким користуються спортсмени та довільна програма змагань. Вищезазначене свідчить про необхідність визначення процедури оцінювання у кожній змагальній позі. Маючи такі данні, спортсмени та тренери будуть мати можливість розробити програму тренувань направлену на ті м'язові групи, що забезпечують максимальну оцінку у кожній змагальній позі.

Мета роботи: визначення послідовності оцінювання спортсменів-бодібілдерів у кожній змагальній позі та чітких критеріїв, за якими визначається переможець на змаганнях.

Результати дослідження. Дослідження проводились на основі аналізу спеціальної наукової літератури а також анкетуванні провідних фахівців у даному виді спорту. У якості респондентів залучалися 15 осіб, тренерів високої кваліфікації, анкетування було проведено на чемпіонаті України в місті Харків.

Обробка результатів анкетування здійснювалася шляхом обчислення відсоткового співвідношення відповідей, різних за змістом, на кожного експерта припадала частка 6,7%.

Згідно правилами змагань з бодібілдингу протягом порівнянь в основних позах оцінюється статура бодібілдера [3].В першу чергу звертається увага на основну м'язову групу, після чого оцінюється вся поза у низхідній послідовності, враховується м'язова маса, пропорційний розвиток м'язових груп, сепарація та дефініція м'язів. Оцінка включає показники – м'язи шиї, плечей, грудні м'язи, м'язи рук, живота, талії, стегон та гомілки, а також сполучення між цими м'язовими групами. Особлива увага звертається на сполучення між грудними та дельтоподібними м'язами. Аналогічна процедура оцінки виконується і в задніх позах, звертається увага на трапецієвидні м'язи, круглі, ромбовидні, найширші м'язи спини, м'язи-розгиначі спини, задньої поверхні стегна, сідниці та гомілки[1].

Перевага надається спортсменам з кращими пропорціями, з гармонійною класичною статурою, звертається увага на широкі плечі, вузьку талію, правильні вигини хребта, чітке «розділення» м'язових волокон та пучків. При виникненні труднощів у порівнянні двох або більше спортсменів, звертається увага на недоліки в аспектах перерахованих вище, що

допомагає диференціювати даних бодібілдерів.

Подвійний біцепс спереду. Стоячи обличчям до суддів, спортсмен ставить ноги на ширині 40-50 см, піднімає руки до рівня плечових суглобів та згинає їх у ліктьових суглобах (рис 1). У першу чергу звертається увага на об'єм двоголового м'яза плеча, після чого на пік даного м'яза, перевага надається спортсменам з «високим» піком [2]. Наступним оцінюється об'єм м'язів всього плеча, включаючи триголовий м'яз. Після цього звертається увага на форму та об'єм дельтоподібних та грудних м'язів, особлива увага приділяється розділенню між грудними та дельтоподібними м'язами. Далі оцінюється рельєф м'язів живота та ширина талії, перевага надається спортсменам з вузькою талією. Наступні м'язові групи, розвиток яких впливає на оцінку у даній позі – м'язи стегна та гомілки, оцінюється об'єм, розділення між пучками та співвідношення до талії.

М'язи спини спереду. Спортсмен у даній позі (рис.2), стоячи лицем до суддів, повинен поставити ноги на ширину 15 см між п'ятами, стиснуті кулаки розмістити на талії та розправити найширші м'язи спини.

Рис. 1 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «Подвійний біцепс спереду»

Примітка: Оцінка в першу чергу: об'єм двоголового м'язу плеча (1), пік двоголового м'язу плеча (2), об'єм плеча (3); оцінка в другу чергу: форма та об'єм дельтоподібних (4) та грудних (5) м'язів, розділення між цими м'язами (6); оцінка в третю чергу: рельєф м'язів живота, ширина талії (7), об'єм стегна (8), об'єм гомілки (9)

У той же час бодібілдеру слід напружити якомога більше м'язів, які видно спереду. У першу чергу оцінюється об'єм та розмах найширших м'язів спини. Після чого звертається увага на розвиток грудних м'язів, оцінюється їх об'єм та розділення між волокнами. Ця поза найкраще демонструє пропорції спортсмена, а саме створення V-подібної фігури, що досягається завдяки широким плечам та вузькій талії. Також звертається увага на м'язи стегна: головки чотириголового м'яза повинні бути чітко відділені одна від одної, кравцевий м'яз повинно бути добре видно.

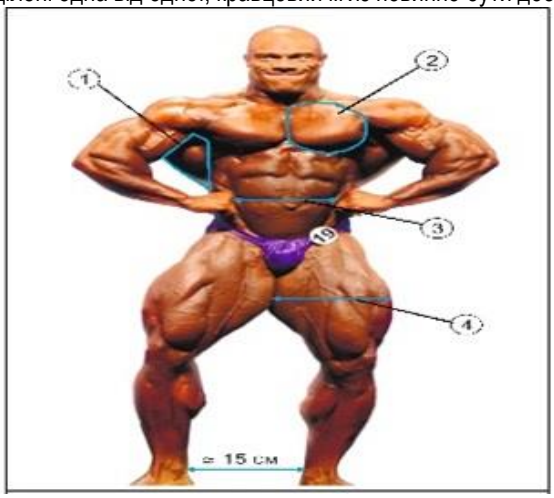

Рис. 2 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «М'язи спини спереду»

Примітка: Оцінка в першу чергу: об'єм та розмах найширших м'язів спини (1), об'єм та рельєф м'язів грудної клітки (2); оцінка в другу чергу: створення V-фігури торсу, ширина талії (3); оцінка в третю чергу: об'єм та рельєф м'язів стегна (4)

Грудні м'язи збоку. Спортсмен обирає довільну сторону для виконання цієї пози, рекомендується показувати «кращу руку» (рис 3). Спортсмен обравши ліву чи праву сторону, мусить зігнути ближчу до суддів руку, другою рукою тримаючи її за зап'ястя та напружити двоголовий м'яз плеча. Нога, що знаходиться ближче до суддів, також повинна бути зігнута у колінному суглобі та стояти на пальцях. Спортсмену слід максимально «розкрити» грудну клітку та напружити

великі грудні м'язи. Також він повинен напружити м'язи стегна, особливо групу згиначів стегна та гомілки. Звертається увага на м'язи грудної клітки, двоголовий м'яз плеча, двоголовий м'яз стегна, та м'язи гомілки, після чого проводиться оцінка пози «з ніг до голови», яка дозволяє оцінити пропорційний розвиток м'язових груп тіла спортсмена та виявити недоліки у тілобудові.

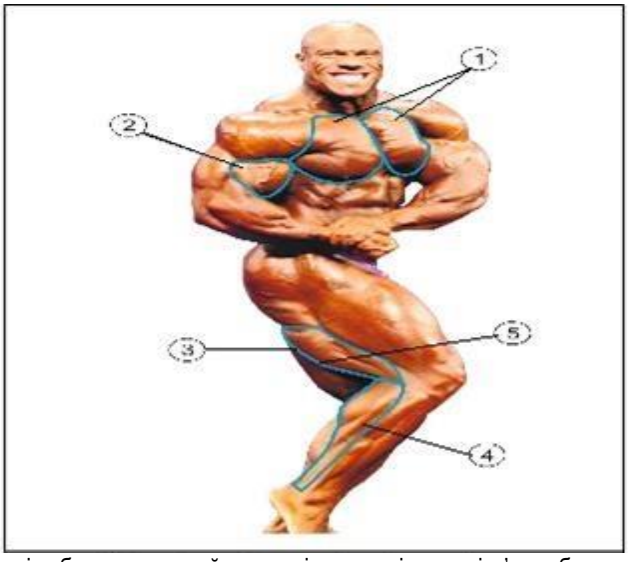

Рис. 3 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «грудні м'язи збоку»

Примітка: оцінка в першу чергу: об'єм та форма грудних м'язів (1), об'єм та форма двоголового м'язу плеча (2); оцінка в другу чергу: група згиначів стегна (3;5), триголовий м'яз гомілки (4); оцінка в третю чергу: поза «з голови до ніг»

Подвійний біцепс ззаду. Ставши спиною до суддів, спортсмен повинен підняти руки на рівень плечей та зігнути їх у ліктьових суглобах так само як у позі «подвійний біцепс спереду», одну ногу відставити назад на носок (рис. 4). Бодібілдер повинен напружити м'язи плеча, також дельтоподібні м'язи, верхню та нижню частину спини, задню поверхню стегна та м'язи гомілки. У першу чергу оцінюється розвиток двоголового м'яза плеча та всієї руки, звертається увага на дельтоподібні м'язи. Після цього, оцінюються трапецієвидні м'язи, великі круглі м'язи, найширші м'язи спини, м'язи розгиначі спини та сідничні м'язи. Далі звертається увага на м'язи задньої поверхні стегна та гомілки. У цій позі, ймовірно більше ніж в інших, можливо оцінити рельєф спортсмена, сепарацію, дефініцію та баланс м'язів задньої поверхні тіла атлетів. Додаткові бали спортсмен отримує за відсутність жирової тканини на талії та сідницях.

Рис. 4 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «подвійний біцепс ззаду»

Примітка: оцінка в першу чергу: об'єм, форма руки (1), дельтоподібні м'язи (2), трапецієвидні м'язи (3); оцінка в другу чергу: великі круглі м'язи (4), найширші м'язи (7), м'язи-розгиначі спини (6), сідничні м'язи (8); оцінка в третю чергу: м'язи задньої поверхні стегна (9), гомілки (10), ромбовидні м'язи (5), рельєфні м'язи.

Стоячи спиною до суддів, спортсмен повинен розташувати руки на талії з широко розведеними в сторони ліктями, після чого він повинен максимально широко розправити найширші м'язи спини, демонструючи перевернутий трикутник (рис. 5). Найвищу оцінку в даній позі забезпечує загальний об'єм м'язів спини, зокрема найширші м'язи, великі круглі м'язи, трапецієвидні та ромбовидні м'язи. Особлива увага звертається на співвідношення ширини плечей до ширини талії, найвищий бал отримує спортсмен з вузькою талією та широкими плечима. Значну роль в оцінці даної пози відіграють

сідничні м'язи, група м'язів-згиначів гомілки, а також триголовий м'яз гомілки. Після оцінки окремих м'язових груп, оцінюється вся поза «з голови до ніг».

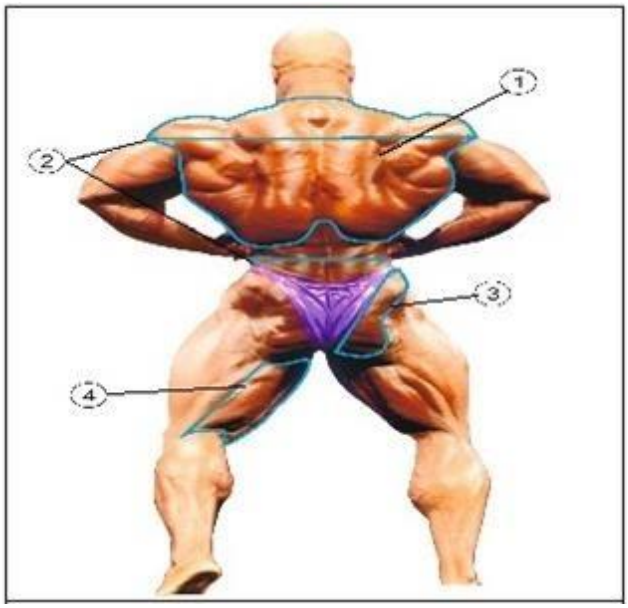

Рис. 5 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «м'язи спини ззаду»

Примітка: оцінка в першу чергу: загальний об'єм м'язів спини (1), утворення «перевернутого трикутника»; оцінка в другу чергу: співвідношення ширини плечового поясу до ширини талії (2); оцінка в третю чергу: рельєф сідничних м'язів (3) та задньої поверхні стегна (4)

Трицепс довільної руки. Учасник змагань повинен обрати довільну сторону в даній позі для того, щоб показати «кращу» руку (рис 6). Спортсмен стає лівою чи правою стороною до суддів та заводить обидві руки за спину, захоплюючи ту руку, що ближча до суддів у кулак іншої руки. Ближча до суддів нога зігнута у колінному суглобі та стоїть на носку. Нога, що знаходиться далі від суддів також зігнута у колінному суглобі, але стоїть на всій стопі. Учасник змагань повинен напружити триголовий м'яз плеча ближчої до суддів руки, долаючи опір другої руки. Також спортсмен повинен напружити грудні м'язи, м'язи стегна, гомілки, косі та прямий м'яз живота. У першу чергу оцінюється триголовий м'яз плеча, після чого звертається увага на дельтоподібний м'яз та перехід між цими м'язами. У цій позі високу оцінку забезпечує розвиток м'язів живота, стегна та гомілки.

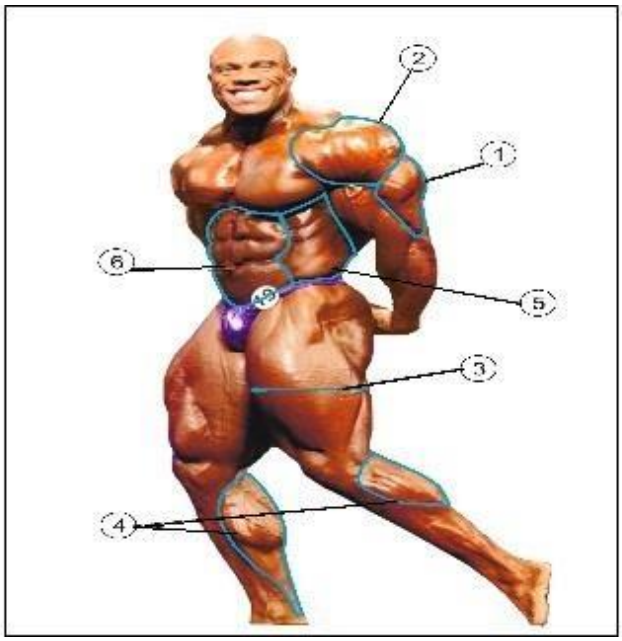

Рис. 6 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «трицепс довільної руки»

Примітка: оцінка в першу чергу: триголовий м'яз плеча (1), дельтоподібний м'яз (2); оцінка в другу чергу: косі та прямі м'язи живота (6) та їх рельєф; оцінка в третю чергу: об'єм стегна збоку (3), м'язи гомілок (4)

При виконанні пози «прес-стегно», стоячи лицем до суддів, учасник змагань повинен звести обидві руки за голову, як показано на рис 7 та виставити одну ногу вперед, яка в спортсмена більш розвинена. Після цього спортсмен, напружуючи м'язи черевного пресу, повинен злегка нахилити тулуб уперед. Одночасно з цим учасник змагань напружує чотириголовий м'яз стегна. Найвищу оцінку в даній позі забезпечує рельєф м'язів живота, об'єм стегна та розділення між пучками

чотириголового м'яза, підвищує оцінку можливість чітко побачити кравцевий м'яз. Після оцінки першочергових м'язових груп, оцінюється вся поза «з ніг до голови», звертаючи увагу на пропорції та рельєф.

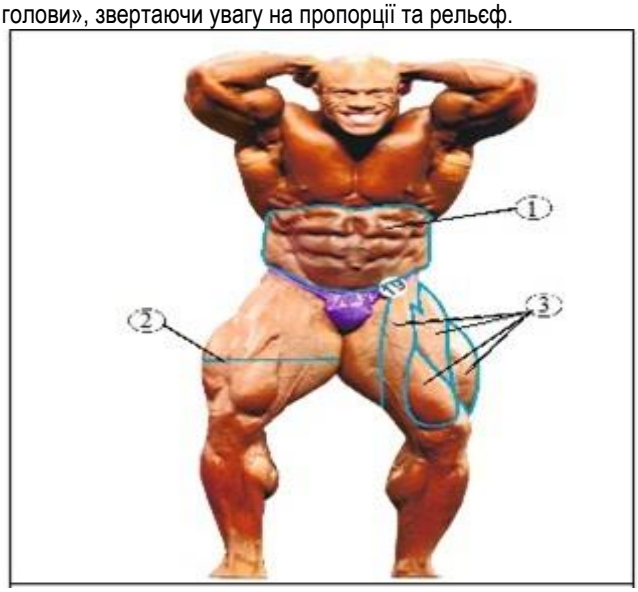

Рис. 7 М'язові групи, які забезпечують найвищу оцінку у позі «Прес-стегно»

Примітка: оцінка в першу чергу: прямі та косі м'язи живота (1); оцінка в другу чергу: об'єм стегна (2), розділення пучків чотириголового та кравцевого м'язів стегна (3); оцінка в третю чергу : загальний рельєф

Висновки:При оцінці змагальних поз у бодібілдингу враховуються м'язові групи, що забезпечують найвищу оцінку у кожній змагальній вправі. Так, оцінюються м'язові об'єми, пропорційний розвиток м'язових груп, сепарація та дефініція м'язів. При цьому звертається увага на основні м'язові групи, що демонструються у кожній змагальній позі, та розвиток інших м'язів, їх рельєф і пропорційне співвідношення їх один з одним.За результатами анкетування провідних фахівців із бодібілдингу визначено, що сильний вплив антропометричних даних надає гармонійності фізичному розвитку спортсмена. Встановлено, що для досягнення максимального результату на змаганнях з бодібілдингу спортсмену слід докладати зусиль для збільшення м'язових об'ємів, покращенню пропорцій та зниження жирового прошарку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів цілеспрямованого впливу на м'язові групи, що забезпечують максимальну оцінку на змаганнях з бодібілдингу

Література

1. Tihorsky A.A. Specific features of elite bodybuilders' training process in competition period. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2016;6:26–33. doi:10.15561/18189172.2016.0604
2. Visek AJ, Watson JC, Hurst JR, Maxwell JP, Harris BS. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2010; 2: 99–116.
3. Zatsiorskiy VM, Kraemer WJ. Science and Practice of strength training. Pennsylvania; 1995.
4. Dzhim V. Yu. Osoblivosti harchuvannya bodybIlderiv u pidgotovchomu periodi trenuvan / V. Yu. Dzhim // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy vIsnik. – 2013.
5. ОлешкоВ. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. длявузів / В. Г. Олешко. – К. :ДІА, 2011. – 444 с
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с
7. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса високо квалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде/ А Тихорский// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016 . – №5(55). – С. 83-88.
8. Тихорський О А. Особливості індивідуалізації тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі /О. А. Тихорський , Т. І. Дороєєва, В. Ю Джим// Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015 . – №9(64). – С. 123-128.

ХарченкоЄ. В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 45-55 РОКІВ З ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті зазначено, що фізична реабілітація жінок 45-55 років з хронічним гастритом у лікарняному періоді реабілітації спрямована на запобігання розвитку передракових змін слизистої оболонки шлунку – кишкової метаплазії та дисплазії,ліквідація симптомів диспепсії та/або хронічного запалення слизової оболонки.З цією метою використовується комплекс лікувально-відновлювальних заходів,що включає застосування лікувальної фізкультуримасажу, фізіотерапії, дієтотерапії.

Ключові слова: *фізична реабілітація жінок 45-55 років з хронічним гастритом у лікарняному періоді реабілітації*