

**Особливості планування тренувального процесу
висококваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі**

Тихорський О.А., Дорофєєва Т.І.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розкрито особливості планування тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, спеціально-підготовчому етапі. Розроблено методик тренування в підготовчому періоді, спеціально-підготовчому етапі з застосуванням двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та інтенсивністю.

Ключові слова: планування, бодібілдер, підготовчий період, спеціально-підготовчий етап.

Вступ: Бодібілдинг – вид спорту, де спортсмени намагаються найбільш гармонійно розвинути свою статуру. Адже атлетизм не тільки удосконалює силові якості і робить людину фізично гармонійним; атлетизм – це дивний світ, де виховуються воля, наполегливість і цілеспрямованість, це якісно інший спосіб життя і мислення [1, 7]. Бодібілдинг став популярний завдяки тому, що його довгий час формували такі принципи, як краса, сила, гармонійне і пропорційний розвиток м'язової, а також здоровий спосіб життя.

На змаганнях з бодібілдингу критеріями оцінки спортсменів є м'язова маса, сепарація та дефініція м'язів, а також пропорційний розвиток м'язових груп. Починаючи з 90-х років ХХ століття у змагальному бодібілдингу домінують м'язові об'єми. Змагальна маса спортсменів збільшилася у порівнянні з «Золотою ерою» бодібілдингу (60-70 роки ХХ століття). Слід зазначити, що бодібілдери «золотої ери» значно перевершували попередників за якістю мускулатури і за масою, зберігаючи при цьому гармонію в пропорціях тіла [2-7].

На початку 80-х років спортсмени все більшу увагу почали приділяти обсягам м'язів і набору необхідної для цього маси. І навіть незважаючи на рельєф і ретельне опрацювання м'язів, статура атлетів ставало занадто масивним і важким. У 90-х зростання обсягів прогресувало і про пропорції і естетичність поступово почали забувати.

Ще одна проблема полягає в тому, що сучасні бодібілдери схожі один на одного, як дві краплі води. У золоту еру учасники змагань значно відрізнялися один від одного опрацюванням мускулатури і обсягами. Навіть якщо порівняти сучасних чемпіонів з атлетами тих років, то більшість людей, які знаються в бодібілдингу, визнає перевагу в атлетичному статурі і естетичності останніх [6].

Тому основним завданням формуючого етапу підготовчого періоду для висококваліфікованих бодібілдерів, є покращення пропорцій та підтягування відстаючих м'язових груп. Висококваліфіковані бодібілдери мають велику м'язову масу, темпи збільшення якої зменшуються з кожним роком [7]. Тому, на думку авторів, важливим є акцентування на відстаючі м'язові групи, що дозволить покращити естетичність спортсмена та надати йому перевагу.

Мета досліджень: Дослідити особливість планування тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, спеціально-підготовчому етапі.

Результати досліджень і їх обговорення: Враховуючи рекомендації провідних спеціалістів щодо побудови процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів (Л.П. Матвеев, 2001; В.М. Платонов, 2004), та особливість тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів, була застосована одноциклова система планування в річному макроциклі (рис. 1).

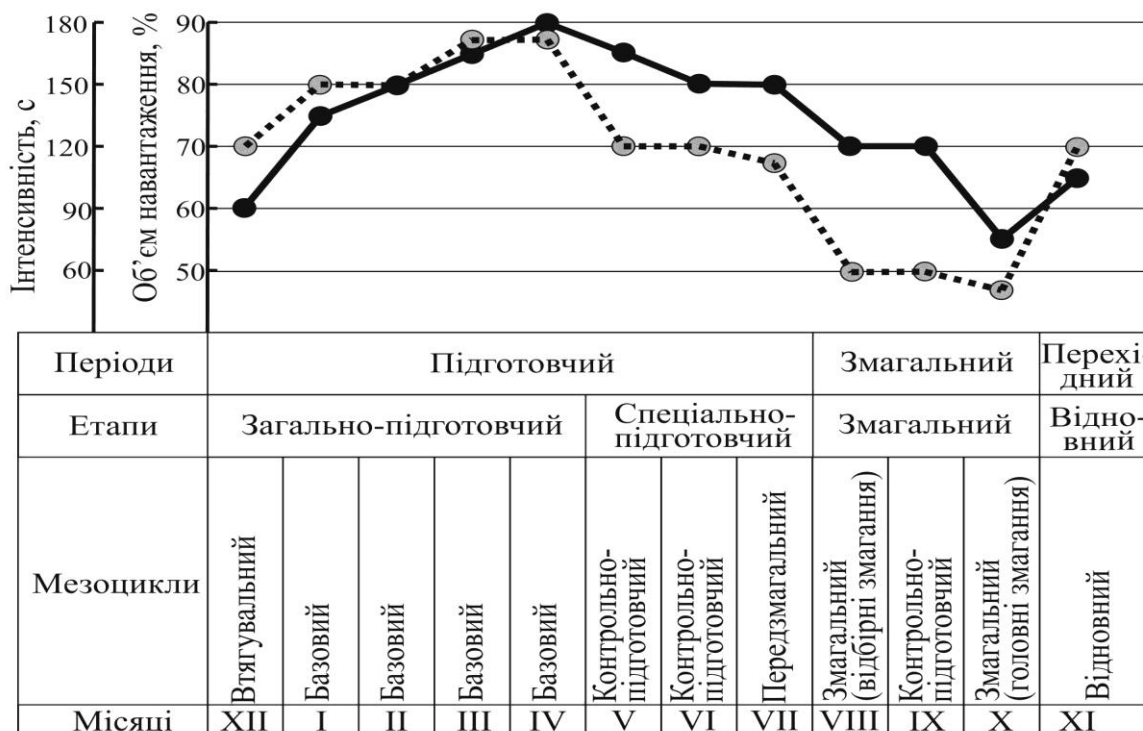


Рис. 1 Схема одноциклового планування річної підготовки висококваліфікованих бодібілдерів

Примітка: — об'єм навантаження, інтенсивність навантаження

Таким чином було розроблено методику тренування в підготовчому періоді спеціально-підготовчому етапі з застосуванням двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та інтенсивністю. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, у яких вказувалися кількість та об'єми тренувальної роботи.

Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що передбачав застосування інформації щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових та витривалісних показників, динаміку антропометричних змін, вимірювався пульс та артеріальний тиск, що дозволяє визначити функціональний стан організму.

Спеціально-підготовчий етап мав два контрольні-підготовчі мезоцикли, та один передзмагальний. Контрольно-підготовчий мезоцикл складався з втягуючих, ударних та відновних мікроциклів. В першому контрольні-підготовчому мезоциклі тривалість мікроциклів становила сім днів. В другому контрольні-підготовчому та перед змагальному мезоциклах мікроцикл становив десять днів, що дозволяє висококваліфікованим бодібілдерам оптимізувати періоди тренувань та відпочинку. Передзмагальний мезоцикл складався з втягуючого та підвідних мікроциклів (табл.1).

Таблиця 1

Схема загально-підготовчого етапу одноциклової підготовки річного макроциклу висококваліфікованих бодібілдерів

Етап	Мезоцикл	Мікроцикл
Спеціально – підготовчий	Контрольно-підготовчий	Вт Уд Уд Вд
	Контрольно-підготовчий	Уд Уд Вд
	Передзмагальний	Вт Пд Пд

Примітка: мікроцикли: Вт – втягувальний, Уд – ударний, Вд – відновний, Пд – підвідний

Як видно з таблиці 1 спортсмени контрольної групи приділяли рівномірну увагу всім м'язовим групам, в залежності від об'єму та складності побудови м'язів розподілявся і об'єм навантаження. Так, наприклад для м'язів стегна навантаження було більшим, за рахунок їх об'єму, та великої працездатності. Також, великою кількістю КПШ відрізняються дельтоподібні м'язи, з причини анатомічної побудови. Дельтоподібний м'яз має три головки, кожна з яких виконує різні функції, тому програма тренувань побудована таким чином, щоб достатньо протренувати всі пучки. Також особливістю тренування даної м'язової групи є те, що у ізолюючих вправах кожен пучок тренується з невеликим обтяженням, та великою кількістю повторень у спробі. Така система дозволяє сконцентруватись на роботі відносно невеликих пучків дельтоподібного м'яза, і не включати значно сильніші м'язи спини, та трапецієвидні м'язи.

Спортсмени контрольної групи тренувались чотири рази на протязі тижневого мікроциклу. В понеділок тренували м'язи грудей та дельтовидні м'язи середній та передній пучок. У вівторок тренували м'язи спини, також задню головку дельтоподібного м'язу, та м'язи черевного пресу. У середу день відпочинку. Четвер – м'язи стегна та гомілки. П'ятниця – двохголовий м'яз

плеча (біцепс) та трьохголовий м'яз плеча (трицепс), передпліччя та м'язи черевного пресу.

Для спортсменів експериментальної групи була використана експериментальна методика запропонована автором. На початку експерименту за допомогою антропометричних замірів, та оцінки тренера були виявлені слабкі м'язові групи у кожного спортсмена. Для спортсмена № 1 ними були м'язи грудей та рук, у спортсменів № 2 і 3 «відставали» м'язи стегна, спортсмен № 4 мав недостатній рівень розвитку м'язів спини та грудей. Після визначення відстаючих м'язових груп, програма тренувань для кожного спортсмена була складена таким чином, щоб збільшити навантаження на данні групи м'язів. Інші ж м'язи тренувалися з меншим об'ємом навантаження, що дозволяє спортсмену підтримувати їх об'єм та форму на сталому рівні. Оскільки, спортсмени висококваліфіковані, то набір м'язової маси, та збільшення м'язових об'ємів стає все складніше з підвищенням їхнього рівня майстерності. Саме тому щоб не перенапружувати компенсаторно-адапційні механізми бодібілдерів було запропоновано зменшити навантаження до підтримуючого на всі м'язові групи, які не потрібно збільшувати для покращення пропорцій.

Програма тренування для даного спортсмена була побудована таким чином, щоб відстаючі м'язові групи тренувалися 2 рази на мікроцикл. У понеділок тренували м'язи грудей та спини у вправах з вільним обтяженням. У вівторок тренували дельтоподібні м'язи з акцентом на середній пучок, біцепс та трицепс плеча, передпліччя. Четвер – стегна, гомілка, та черевний прес. У п'ятницю м'язи грудей та спини тренувалися у тренажерах з невеликою інтенсивністю та максимальною концентрацією на техніці виконання. Також у цей день тренували передній та задній пучки дельтоподібного м'язу, оскільки вони задіюються у вправах для спини та грудей.

Спортсмени контрольної групи, упродовж експерименту, на протязі спеціально-підготовчого етапу, виконали близько 15 тисяч підйомів штанг. Спортсмени експериментальної групи – від 12 до 14 тисяч підйомів штанг.

Висновки:

1. Порівняльний аналіз методик тренування висококваліфікованих бодібілдерів на протязі спеціально-підготовчого періоду показав, що тренування відстаючих м'язових груп, та індивідуалізація тренувального процесу сприяє покращенню пропорцій спортсменів. Так, спортсмен № 1 збільшив об'єм м'язів плеча (біцепса) на 1,5 см, обсяг грудної клітини на 4см, спортсмени № 2 і 3 збільшили м'язи стегна на 2,5 і 3,5 см відповідно, спортсмен № 4 збільшив обсяг грудної клітини на 4 см.. Таким чином висококваліфіковані бодібілдери досягли бажаного результату та збільшили відстаючі м'язові групи.

2. Динаміка навантаження за тренувальною методикою, запропованою автором, дозволяє досягти необхідного рівня спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів, та сприяє розвитку відстаючих м'язових груп.

Література:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с
2. Усыченко В. В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2006. – №7. – С. 123–125..
3. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013.
4. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу / В. Ю. Джим Автореф дис.. канд. наук фіз..вих та спорту.. – Х., 2014. – 20с
5. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров»/ Б.Вейдер, Д. Вейдер. – М.: из-дво «ЭКСМО», 2003. – 432с
6. Джо Уайдер. Система строительства тела/ Джо Уайдер – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112с.
7. Бодибилдинг баланс красоты и здоровья/ Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174с.

Відомості про авторів:

Тихорський Олександр Анатолійович –

аспірант кафедри важкої атлетики та боксу

Харківська державна академія фізичної культури

Дорофєєва Тетяна Іванівна –

к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2016 р.