

II. ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОДИБИЛДИНГЕ

Юрий Седляр

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко



Аннотация

В статье приведены обобщенные данные о подходах к коррекции телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге. Детально рассмотрены программы физических упражнений, направленные на увеличение мышц верхней части туловища бодибилдеров. Обозначены нерешенные вопросы относительно технологий коррекции телосложения бодибилдеров в годичном макроцикле.

Annotation

The paper summarizes the data concerned with approaches to figure correction for sportsmen, specialized in bodybuilding. The programs of physical exercises for bodybuilders directed on the increase of upper body muscles are considered in detail. Open questions related to technologies of figure correction for bodybuilders in an annual macrocycle are determined.

Постановка проблемы. Представление о теле человека, как части прекрасного в природе, уходит корнями в далекое прошлое. Культ силы и красивого атлетического тела был характерен для эпохи Древней Греции и Рима. Этот период достаточно хорошо известен, как время зарождения Олимпийских игр, создания мифологии, в которой почётное место отводилось силе, достаточно сослаться на знаменитые подвиги Геракла [2, 3, 6].

Отношение к атлетическому сложению не претерпело изменений и с течением времени. Как и в древности, в современном обществе наиболее предпочтительным и социально желательным является гармоничное мускулистое телосложение [1, 4].

С рождением и развитием бодибилдинга само понятие гармоничного телосложения приобретает более конкретные рамки.

Бодибилдинг – вид спорта, в котором спортсмены соревнуются, демонстрируя свое тело – мышцы, объемы и пропорции [5, 7]. Проводятся многочисленные соревнования по этому виду спорта, включая чемпионаты мира и Европы среди различных возрастных и половых групп.

Для достижения высоких показателей в бодибилдинге, по мнению многих авторов [4, 7, 8], в настоящее время недостаточно большой мышечной массы, спортсмен должен иметь гармонично

развитую мускулатуру, уметь выгодно представить сильные стороны своего телосложения и сглаживать недостатки.

Связь работы с научными программами. Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Глуховского национального педагогического университета им. А. Довженко.

Цель исследования – систематизация данных специальной научно-методической литературы касающейся вопросов коррекции телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

Задачи:

1. По данным специальной научно-методической литературы изучить программы используемые для коррекции телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

2. На основе полученных данных определить перспективные направления разработки программ коррекции телосложения бодибилдеров на различных этапах подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и Интернет источников.

Результаты собственных исследований. На сегодняшний день в бодибилдинге накоплен огромный опыт применения силовых упражнений, использования тре-



нажеров и приспособлений, многочисленных методических приемов с целью увеличения мышечной массы, повышения ее рельефности и развития максимальной силы.

Систему прогрессивной сверхнагрузки разработал известный американский специалист в области бодибилдинга Д. Вейдер, [4]. **Данная система включает в себя ряд базовых методов:** увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении; увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении; сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами; увеличение числа подходов к каждому упражнению.

По мнению И. В. Бельского [2], программа базовой тренировки является необходимым компонентом в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Предложенная автором программа рассчитана на 18 недель и включает в себя 5-этапов: 1 этап – 2 недели – работа преимущественно на развитие выносливости; 2 этап – 6 недель – работа преимущественно на развитие мышечной массы; 3 этап – 2 недели – работа преимущественно на развитие силы мышц; 4 этап – 4 недели – работа преимущественно на развитие мышечной массы; 5 этап – 4 недели – работа преимущественно на развитие максимальной силы.

Ниже приведем разработанные различными специалистами программы физических упражнений направленных на увеличение мышц верхней части туловища бодибилдера.

Программы направленные на развитие мышц груди:

а) программа Т. Принца – цель проработка грудных мышц бодибилдеров. Состоит из жима штанги на наклонной скамье, жима гантелей лежа, отжиманий на брусьях, кроссоверов и жима в тренажере «хаммер». В каждом упражнении

выполняется 3-4 подхода из 6 – 12 повторений.

б) программа Боера Ко – направлена на формирование объемов грудных мышц. Используется каждый восьмой день тренировочного процесса. Первые три подхода являются разминочными и выполняются с относительно небольшим весом. Затем выполняется один ударный сет. И так во всех упражнениях. Количество повторений в каждом подходе – 8-10.

д) программа М. Кристиана – направлена на формирование объемов грудных мышц. Используется один раз в неделю и ее длительность составляет не более 30-50 мин. Каждый подход выполняется «до отказа». Сочетание свободных весов с тренажерами происходит следующим образом: неделя – штанга, неделя – тренажеры [3].

Программы направленные на развитие широчайших мышц спины:

а) программа Д. Ньюмана – использует высокоинтенсивный тренинг со средними весами, перерывы между подходами 35-45 с. Во время перерывов бодибилдерам рекомендуется выполнять стретчинг упражнения. Каждое упражнение выполняется в 4 подходах по 8-15 повторений в каждом. Используются следующие упражнения: тяга штанги к поясу в наклоне; тяга к поясу, сидя в тренажере; верхняя тяга к груди; тяга гантели к поясу.

б) программа Д. Катлера – уделяет большое значение разминке и стретчинг упражнениям. Атлет выполняет по 3 подхода в упражнении по 6-10 повторений. Используются следующие упражнения: подтягивания; верхняя тяга за голову; тяга гантели одной рукой; тяга штанги к поясу в наклоне.

г) программа Р. Чарлока – предусматривает использование

70 % веса снаряда от разового максимального достижения в данном упражнении. В каждом упражнении выполняется по 3 подхода из 12 повторений, первый – с весом 50 %, а второй и третий – 70 % от максимума. Комплекс состоит их следующих упражнений: верхняя тяга к груди; верхняя тяга за голову; нижняя тяга; верхняя тяга обратным хватом; тяга штанги в наклоне; нижняя тяга одной рукой [3].

Программы направленные на увеличение объема грудной клетки:

а) программа Д. Вейдера включает приседания со штангой на плечах и пуловер прямыми руками. Упражнения объединяются в суперсерию и их используют 3 раза в неделю.

Квалифицированным спортсменам рекомендуется выполнять 4-5 суперсерий. Пауза между сериями 3-4 минуты.

Данная программа, в сочетании со специально подобранными упражнениями, является одним из методических подходов увеличения массы тела бодибилдера.

б) программа МакКаллума – имеет много общего с программой Д. Вейдера. Основные отличия тренировки с использованием данного метода заключаются в том, что суперсерии «приседание – пуловер» выполняют в конце занятия, а не в начале, как предлагает Д. Вейдер.

Тренировочная программа по МакКаллуму выглядит следующим образом: вначале выполняется по 2 подхода из 10 – 12 повторений комплекса, состоящего из следующих упражнений: жим штанги, лежа; тяга штанги к груди в наклоне; жим штанги из-за головы; сгибания рук со штангой.

По окончании выполнения комплекса из 4-х упражнений, предлагается в течение нескольких минут выполнить дыхательные упражнения, затем лечь и расслабиться. После этого идет следующая



шая часть программы, состоящая из четырех суперсерий «приседания – пуловер».

Приседания включают 15 и пуловер – 20 повторений. При выполнении приседаний, вес штанги в каждой последующей суперсерии увеличивается на 5-10 %. Пуловер выполняется с постоянным отягощением. Отдых между суперсериями составляет 3-5 минут.

в) программа Д. Гримека – включает приседания, пуловер и разведения гантелей лежа. Как и в варианте Д. Вейдера, данные упражнения выполняются в начале тренировки. Особенность данной программы заключается в том, что во всех суперсериях первое упражнение – приседания, а второе меняется через суперсерию – пуловер или разведения [3].

Вес штанги в приседаниях от подхода к подходу увеличивается от легкого до почти максимального, что приводит к снижению количества повторений от 15 до 1. В пуловере и разведениях вес отягощения увеличивается в меньших пределах. Количество повторений, снижается от 15 до 10.

Необходимо также отметить разработанные А.А. Чернозубом [8] тренировочные программы, учитывающие индивидуальные темпы прироста мышечной массы бодибилдеров. Основным отличием разработанных программ тренировочных занятий от общепринятых является увеличение веса отягощений с 70 % до 85 % с одновременным уменьшением количества повторений с 8 – 12 до 4 – 8, а также уменьшением продолжительности выполнения отдельного сета с 48 – 72 с до 24 – 36 с. В процессе исследований автором установлено, что за счет таких изменений происходит последовательное рекрутирование всех типов двигательных единиц, которые в свою очередь оказывают содействие эффективному приросту мышечной массы спортсменов, занимающихся бодибилдингом.

Одним из методических приемов коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов специализирующихся в бодибилдинге являются программы предложенные В.В. Усыченко [7]. Разработанные автором программы включают: постановку задач, подбор средств и методов, дозировку, определение направленности комплексов физических упражнений с учетом обхватных размеров биозвеньев тела спортсменов, симметричности, рельефности и тонуса скелетных мышц, а также компонентного состава тела.

Выводы. Система подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге носит самобытный характер. В бодибилдинге накоплен огромный опыт применения силовых упражнений, использования тренажеров и приспособлений, многочисленных методических приемов с целью увеличения мышечной массы, повышения ее рельефности и развития максимальной силы.

Анализ систем подготовки бодибилдеров свидетельствует о том, что силовые упражнения используются в тренировочном процессе с обязательным учетом подготовленности спортсменов:

- а) в первую очередь тренируют более слабые в развитие мышцы, а затем – остальные.
- б) упражнения с максимальным напряжением на большие мышцы чередуются с упражнениями, которые выполняются с небольшим отягощением и направлены на восстановление частоты дыхания, увеличивают время отдыха между сериями.
- в) базовыми упражнениями нагружают максимально возможное количество мышечных групп вокруг нескольких суставов. Формирующие упражнения влияют на мышцы изолированные на протяжении всей амплитуды движения.

Перспективы дальнейших исследований. Вопросы коррекции телосложения высококвали-

фицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, в подготовительном периоде годичного цикла до настоящего времени, к сожалению, не находят должного отражения в теории и методике спортивной тренировки. В связи с этим разработка программ коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге имеет важное значение для управления спортивной деятельностью не только в теоретическом, но и практическом аспекте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок: секреты методик; программы и системы известных школ; техника дыхания / Л.В.Аксенова. – М.: АСТ, 2006. – 157 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 352 с.
3. Бурмистров В.А. Построение тренировочного процесса бодибилдеров 14-16 лет с учетом их возрастных физиологических особенностей: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.А. Бурмистров. – СПб., 2002. – 19 с.
4. Вейдер Д. Бодибилдинг: Подход Вейдера / Джо Вейдер; [пер. с англ.]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 256 с.
5. Волохов А.Е. Бодибилдинг от А до Я / А.Е.Волохов. – М.: Феникс, 2007. – 143 с.
6. Данилов А.В. Построение тренировок начинающих бодибилдеров в годичном цикле: автореф. дис. на соискание ученой. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и



- методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.В. Данилов – СПб., 2009. – 24 с.
7. Усыченко В.В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В.В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 55. Том. 1. – Чернігів. – 2008. – С. 344–348.
8. Чернозуб А.А. Программы тренировочных занятий в атлетизме, построенные в зависимости от индивидуальных свойств мышечной массы спортсменов: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. физ. воспитания: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / А.А.Чернозуб. – К., 2003. – 18 с.

