

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.894:796.015.31.001.4

ДЖИМ В. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду

Анотація. Мета: обґрунтування методики удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду **Матеріали і методи:** у дослідженні брали участь 18 кваліфікованих бодібілдерів, які включені до складу збірної команди Харківської області з бодібілдингу. **Результати:** наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу у бодібілдингу. Розроблено й обґрунтовано оптимальну методику для кваліфікованих бодібілдерів у залежності від вихідної форми спортсмена на початку спеціально-підготовчого етапу тренування. Наводиться залежність зміни маси тіла бодібілдера від тренувального процесу. **Висновки:** на основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика тренування в залежності від мікроциклу тренувань у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу.

Ключові слова: структуризація тренування, бодібілдинг, тренувальний процес, кваліфіковані бодібілдери, оптимальна методика, мікроцикл.

Вступ. Зростання популярності видів спорту, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості тощо), отримання красивої статури, є підґрунтям для зростання популярності бодібілдингу. Цей відносно новий та неолімпійський вид спорту ще не має комплексного теоретико-методичного обґрунтування.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів у цьому виді базується на раціонально побудованому тренувальному процесі у сукупності із харчуванням як чинником, що забезпечує необхідний матеріал для зростання м'язової маси.

Тому було розроблено та обґрунтовано методику тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу [1; 2].

У вітчизняному спорті дуже мало науково обґрунтованих тренувальних методик підготовки кваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу. Таким чином, практичний досвід тренерів і спортсменів доводиться набирати шляхом проб і помилок [6; 9].

У бодібілдингу підготовчий період спеціально-підготовчого етапу триває 8 тижнів. У цей період кваліфіковані спортсмени, різних вікових груп та всіх категорій, намагаються максимально відпрацювати техніку тренувальних вправ та зменшити жиrowий прошарок за рахунок тренування з оптимальними обтяженнями. У кінці кожного мікроциклу форма спортсмена оцінюється тренером, та вносяться корективи у тренувальний процес та план харчування [3; 15–18].

Цією проблемою займалися такі видатні вітчизняні спеціалісти в області фізичної культури та спорту, як В. М. Платонов, Л. С. Дворкін, А. І. Стеценко, Б. І. Шейко, В. Г. Олешко, О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний, В. В. Усиченко [4–10]. Їх дослідження базувалося на досліді таких закордонних фахівців у галузі, як Джо Уаєйдер, Бен Уаєйдер, Э. Коннорс, Т. Кімбер, М. Мак-Кормик [12–14].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи

у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета досліджень: обґрунтувати методику удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. Методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Матеріали дослідження: уданому дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області. До експерименту були залучені 18 бодібілдерів, з яких 4 майстри спорту, 14 КМС, у віці 18–25 років, середня маса тіла спортсменів становить $85 \pm 2 - 100 \pm 2$ кг. Учасники були розподілені за спортивною кваліфікацією на контрольну та експериментальну групи. Учасники експерименту контрольної групи тренувались 5–6 разів на тиждень, а учасники експериментальної групи тренувались 4 рази на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів обумовило застосування двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та іншими компонентами. 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, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настроїв, бажання тренуватися тощо).

Спортсмени контрольної групи тренувались на протязі 8 тижнів з великими процентними обтяженнями, а спортсмени експериментальної групи – тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів (табл. 1, 2). Перед початком експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп, а також антропометричні заміри, за допомогою яких ми змогли виявити кращий результат у

Таблиця 1

Зміст тренувальної програми залежно від маси обтяження у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної групи

Показники тренувального навантаження та класифікація м'язових груп	Мезоцикли			
	Контрольно-підготовчий		Контрольно-підготовчий	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Діапазон навантаження у відсотках від максимуму	70–90	40–50	80–100	50–40
Кількість тренувальних днів	5	4	6	4
Кількість повторень	5–7	10–12	3–5	12–15
Кількість спроб	5–6	4–5	5–6	5–6
Час виконання вправи, с				
Позитивна фаза (рух угору)	1	0,5	1,5	0,5
Негативна фаза (рух униз)	1,5	1	0,5	1
Паузи між повтореннями, с	0,8	0,5	0,8	-
Відпочинок між спробами, хв				
У базових вправах	3–4	1,5–2	5	1,2
У формуючих вправах	3	1–1,2	4	1
Час відпочинку між навантаженням м'язових груп, доба				
Стегна	5	4–3	5	4–3
Спини	5	5	5	5
Грудей	3	4	3	4
Дельтоподібного м'яза	4	5	4	5
Двоголового м'яза	2	5	2	5
Триголового м'яза	3	4	3	4
Передпліччя	6	5	6	5
Триголового м'яза гомілки	6	3	6	3
Косих та прямих м'язів живота	3	1	3	1
Ший	0	5	0	5

прирості показників. Для проведення зважування використовувався прилад аналізатор маси тіла – (ваги TANITA BC-545, виробник Японія) та сантиметрова стрічка (табл. 3, 4).

Відмінність спеціально-підготовчого етапу від загально-підготовчого полягає у більш плавному переході від одного тренувального мікроциклу до іншого, а також в інтенсивності тренувального заняття (табл. 1). Збільшення тренувальних занять, скорочення розривів між тренувальними днями відіграє велику роль у підготовці на цьому етапі. Немалу роль відіграє інтенсивність, як видно з табл. 1, час виконання вправи суттєво зменшився, як на позитивних фазах, так і на негативних фазах, а найголовніше те, що паузи між повтореннями зменшились у відновному мікроциклі до 0,5 секунд, а у відповідному взагалі не було відпочинку між повтореннями.

Особливостями цього етапу є мале відсоткове

застосування невеликих обтяжень, яке складає в першому контрольно-підготовчому мезоциклі ЕГ 40–50%, в КГ складає 70–90%, а у другому контрольно-підготовчому мезоциклі в ЕГ складає 50–40%, в КГ 80–100%, таким чином, у ЕГ приділяється більше уваги опрацюванню м'язів, а не підніманню ваги, що на цьому етапі найголовніше.

Дані, приведені у табл. 2, свідчать про те, що спортсмени експериментальної групи тренувалися з середніми обтяженнями від максимальних навантажень, контрольна група тренувалася з невеликою кількістю повторень, але з великими обтяженнями, що в цьому мезоциклі не рекомендовано, так як на даному етапі спортсмени розпочинають підготовку до змагань і зменшують кількість вуглеводів. Так, у підготовчому періоді на спеціально-підготовчому (формуючому) етапі велика увага приділяється м'язам стегна та гомілки – кількість підйомів штанги (КПШ) за два

Таблиця 2

Сумарний обсяг тренувальної роботи, що виконана кваліфікованими бодібілдерами контрольної та експериментальної групи в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу

Групи м'язів	Обсяг, КПШ		Обсяг, тисяч кг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Базові вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	176,0	352,0	33,260	28,160
М'язи рук	272,0	544,0	100,280	98,250
М'язи грудей	258,0	516,0	101,880	92,890
М'язи спини	272,0	544,0	100,400	98,250
М'язи стегна та гомілки	417,0	834,0	181,200	151,400
Всього	1,395	2,790	517,020	468,950
Формуючі вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	214,0	428,0	65,805	77,800
М'язи рук	450,0	900,0	50,560	56,760
М'язи грудей	203,0	406,0	22,223	27,120
М'язи спини	354,0	708,0	38,850	42,960
М'язи стегна та гомілки	1,132	2,264	320,580	371,680
М'язи живота прямі та косі	1,450	2,900	-	-
Всього	3,803	7,606	498,018	576,320

Примітка. КПШ – Кількість підйомів штанги.

Таблиця 3

Середні показники антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп на початку спеціально-підготовчого (формуючого) етапу підготовчого періоду ($n_1=n_2=9$)

Показники	КГ		ЕГ		t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	V, %	$\bar{X}_2 \pm m_2$	V, %		
Маса тіла, кг	91,00±3,60	11,88	92,67±4,03	13,04	0,25	>0,05
Окружність шиї, см	41,28±1,35	9,79	42,78±1,29	9,03	0,66	>0,05
Окружність грудей (вдих), см	111,88±2,00	5,36	117,38±2,58	6,59	1,38	>0,05
Окружність грудей (видих), см	103,33±2,07	6,02	106,72±2,21	6,22	0,91	>0,05
Окружність біцепса, см	42,00±1,87	13,32	43,43±1,59	10,99	0,48	>0,05
Окружність талії, см	77,28±2,28	8,84	81,95±2,52	9,22	1,12	>0,05
Окружність стегна, см	77,38±1,82	7,04	78,48±1,92	7,34	0,34	>0,05
Окружність гомілки, см	39,45±1,32	10,03	41,12±1,41	10,32	0,70	>0,05
Окружність передпліччя, см	37,00±1,35	10,91	37,83±1,89	14,99	0,29	>0,05
Довжина тіла, см	168,00±1,40	2,50	170,50±2,25	3,96	0,77	>0,05
Довжина тулуба, см	77,83±0,65	2,49	78,00±0,63	2,43	0,15	>0,05
Довжина нижньої кінцівки, см	90,17±0,88	2,93	90,33±0,91	3,02	0,11	>0,05
Довжина верхньої кінцівки, см	83,67±1,22	4,39	83,67±1,22	4,39	0,001	>0,05

Таблиця 4

Показники приросту середніх антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп у кінці спеціально-підготовчого (формуючого) етапу підготовчого періоду ($n_1=n_2=9$)

Показники	КГ	ЕГ	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Маса тіла, кг	3,17±0,25	1,33±0,20	4,64	<0,01
Окружність шиї, см	1,33±0,17	1,08±0,07	1,1	>0,05
Окружність грудей (вдих), см	2,00±0,21	2,67±0,17	2	>0,05
Окружність грудей (видих), см	2,00±0,21	2,67±0,17	2	>0,05
Окружність біцепса, см	1,08±0,07	0,75±0,09	2,39	<0,05
Окружність талії, см	3,17±0,14	0,01±0,00	19	<0,01
Окружність стегна, см	1,67±0,17	1,23±0,14	1,61	>0,05
Окружність гомілки, см	1,02±0,01	0,75±0,09	2,35	>0,05
Окружність передпліччя, см	0,33±0,17	1,33±0,17	3,35	<0,01
Довжина тіла, см	168,00±1,40	170,50±2,25	0,77	>0,05
Довжина тулуба, см	77,83±0,65	78,00±0,63	0,15	>0,05
Довжина нижньої кінцівки, см	90,17±0,88	90,33±0,91	0,10	>0,05
Довжина верхньої кінцівки, см	83,67±1,22	83,67±1,22	0,0001	>0,05

Приріст, см

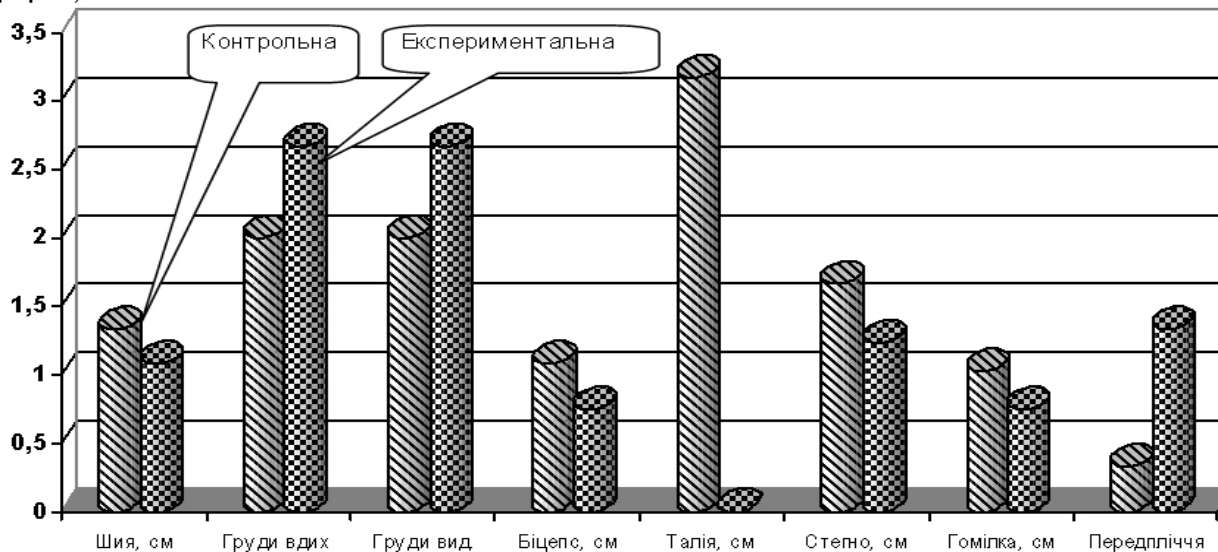


Рис. 1. Порівняльна діаграма приросту антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп у кінці підготовчого періоду спеціально-підготовчого (формуючого) етапу

мікроцикли складає в ЕГ – 834 підйомів у КГ – 417,0 переважно за рахунок м'язів рук, грудей та спини, які практично однакові (516–544 підйомів штанги, а також у 92,890–98,250 кілограмів). Але в цьому періоді основну роль відіграють формуючі вправи, які були різні за КПШ і підрахованими кілограмами, тому максимально велика кількість підйомів штанги була за рахунок прямих та косих м'язів живота і склала в ЕГ – 2,900 КПШ, у КГ незначну увагу приділяли м'язам

живота – 1,450 КПШ. Загальний обсяг в базових вправах КПШ складає в ЕГ – 2,790 та в КГ – 1,395, а в формуючих вправах ЕГ – 7,606 та в КГ – 3,803 КПШ. Таким чином, КГ використовувала більш силову програму підготовки та невелику КПШ з великими обтяженнями, ЕГ використовувала більш статичну програму підготовки та використовували велику КПШ, за рахунок чого обсяг кілограмів був високий.

Загальний обсяг в підрахованих кілограмах в ба-

зових вправах в ЕГ складає 468,950, в КГ – 517,020, виконуючи формуючі вправи загальна сума складає в ЕГ – 576,320 кілограмів, в КГ – 498,018. Можна зробити загальний висновок, що спортсмени експериментальної групи тренувались у цьому етапі з середньою кількістю кілограмів та приділяли велику увагу м'язам живота та м'язам ніг, оскільки після загально-підготовчого (базового) етапу, який продовжувався 20 мікроциклів, був великий приріст жирового прошарку на м'язах живота та стегна, у свою чергу спортсмени КГ приділяли більше уваги базовим вправам та силовим показникам, аніж формуючим вправам.

Перед експериментом були проведені виміри антропометричних показників бодібілдерів. Як видно з табл. 3, коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для контрольної та експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень.

Антропометричне обстеження проводилося перед початком та у кінці спеціально-підготовчого етапу (табл. 3, 4).

Так, на початку спеціально-підготовчого (формуючого) періоду підготовки розходження не вірогідні: у масі тіла (контрольна – 91,00 кг, експериментальна – 92,67 кг; $P > 0,05$); окружності талії (відповідно – 77,28 см, 81,95 см; $P > 0,05$); окружності стегна (відповідно – 77,38 см, 78,48 см; $P > 0,05$); окружності шиї (відповідно – 41,28 см, 42,78 см; $P > 0,05$); грудей на вдиху (відповідно – 111,88 см, 117,38 см; $P > 0,05$) й на видиху (відповідно – 103,33 см, 106,72 см; $P > 0,05$) і голіці (відповідно – 39,45 см, 41,12 см; $P < 0,05$).

Коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для контрольної та експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень. Наприклад, для маси контрольної групи він склав $V=11,88\%$, для експериментальної – $V=13,04\%$. Відповідно для контрольної та експериментальної груп коефіцієнти варіації склали наступні значення: окружність стегон $V=7,04\%$, $V=7,34\%$; окружність талії – $V=8,84\%$, $V=9,22\%$; окружність біцепса – $V=13,32\%$, $V=10,99\%$.

Наприкінці спеціально-підготовчого (формуючого) етапу розходження приріст масі тіла в контрольній групі склав 3,17 кг, тоді як в експериментальній – 1,33 кг ($t=4,64$; $P < 0,01$). Також вірогідні розходження

виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) у контрольній групі склав 1,08 см; в експериментальній – 0,75 см ($t=2,39$; $P < 0,05$). Середній приріст значення окружності талії в контрольній групі 3,17 см, в експериментальній – 0,01 см ($t=19,05$; $P < 0,01$).

Розходження в прирості інших показників невірогідні ($P > 0,05$).

Висновки. Таким чином, удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів дозволяє вважати, що у ЕГ ефект був більш виражений та рівень підготовленості може бути оцінений як найоптимальніший. Динаміка навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренування, травми), дозволяє досягти необхідного рівню спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови тренувального процесу, то у ЕГ методика тренування більше сприяє виконанню поставленого завдання – збільшенню м'язової маси тіла не за допомогою жирового прошарку та підшкірної води, а за рахунок тільки м'язів, що було достовірно доказано, на спеціально-підготовчому (формуючому) етапі антропометричні показники в контрольній групі склали 3,17 кг, тоді як в експериментальній – 1,33 кг; ($P < 0,01$). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) отримано в контрольній групі – 1,08 см; тоді як у експериментальній – 0,75 см ($P < 0,05$). Окружність талії збільшилася лише в контрольній групі 3,17 см ($P < 0,01$). Розходження в прирості інших показників невірогідні ($P > 0,05$).

Удосконалена методика тренування для кваліфікованих бодібілдерів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду може бути рекомендована для підготовки спортсменів, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення у перехідному періоді.

Подальші дослідження повинні містити розробку та обґрунтування тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді.

Список використаної літератури:

1. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 272 с.
2. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – Р. на Д.: Феникс, 2011. – 280 с.
3. Джим В. Ю. Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
4. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ: Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
5. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Москва: Спорт сервис, 2003. – С. 532.
6. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг: [навчальний посібник] / А. І. Стеценко. – Черкаси: НДІТЕХІМу, 2008. – 459 с.
9. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту: [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х.: ХДАФК, 2014. – 106 с.
10. Усыченко В. В. Периодизация годового цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодібілдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – № 7. – С. 123–125.
11. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодібілдинге с учётом силовой направленности: [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 55 с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодібілдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.:



Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.

14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.

15. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 10–16.

16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.

17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.

18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671936.

Стаття надійшла до редакції: 18.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Джим В. Ю. Совершенствование тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров в специально-подготовительном этапе подготовительного периода. **Цель:** обоснование методики совершенствования тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров в специально-подготовительном этапе подготовительного периода **Материалы и методы:** в исследовании принимали участие 18 квалифицированных бодибилдеров, которые включены в состав сборной команды Харьковской области по бодибилдингу. **Результаты:** Приведена сравнительная характеристика наиболее часто используемых методик тренировочного процесса в бодибилдинге. Разработана и обоснована оптимальная методика для квалифицированных бодибилдеров, в зависимости от исходной формы спортсмена в начале специально-подготовительного этапа тренировки. Приводится зависимость изменения массы тела бодибилдера от тренировочного процесса. **Выводы:** На основе проведенного исследования автором предлагается оптимальная методика тренировки в зависимости от микроцикла тренировок в подготовительном периоде специально-подготовительном этапе.

Ключевые слова: структурирование тренировки, бодибилдинг, тренировочный процесс, квалифицированные бодибилдеры, оптимальная методика, микроцикл.

Abstract. Dzhyim V. Improving the training process of skilled bodybuilders in specially-preparatory phase of the preparatory period. **Purpose:** to study methods of improving the training process of skilled bodybuilders in a specially-preparatory phase of the preparatory period. **Materials and Methods:** the study involved 18 skilled bodybuilders are included in the team of the Kharkiv region of bodybuilding. **Results:** a comparative characteristic of the most commonly used methods of training process in bodybuilding. Developed and justified the optimal technique for skilled bodybuilders, depending on the initial form of the athlete at the beginning of a specially-preparatory phase of training. Shows the dependence of changes in body weight bodybuilder from the training process. **Conclusions:** on the basis of the research the author proposes an optimal method of training depending on the training microcycle in the run specially-preparatory stage.

Keywords: structuring training, bodybuilding, training process, skilled bodybuilders, best practices, microcycle.

References:

1. Blauberg I. V., Yudin E. G. Stanovlenie i sushchnost' sistemnoy podkhoda [Formation and the nature of the system approach], Moscow, 1973, 272 p. (rus)
2. Grishina Yu. I. Osnovy silovoy podgotovki [Fundamentals of strength training], 2011, 280 p. (rus)
3. Dzhyim V. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 4(37), pp. 15–19. (ukr)
4. Dvorkin L. S. Vazhka atletika i vik (naukovo-pedagogichni osnovi sistemi bagatorichnoi pidgotovki yunikh vazhkoatletiv) [Weightlifting and age (scientific and pedagogical foundations of long-term preparation of young heavyweights)], Sverdlovsk, 1989, 2000 p. (ukr)
5. Sheyko B. I. Pauerlifting: nastol'naya kniga trenera [Powerlifting: handbook coach], Moskva, 2003, p. 532. (rus)
6. Oleshko V. G. Silovye vidy sporta [Power Sports], Kyiv, 1999, 287 p. (rus)
7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. Total teoriya and its practical applications], Kiev, 2004, 808 p. (rus)
8. Stetsenko A. I. Pauerlifting [Pauerlifting], Cherkasi, 2008, 459 p. (ukr)
9. Vinogradov G. P., Gazimov R. R., Stepanov V. S., Shabanov A. I. Novyy metod trenirovki v bodibildinge [A new method of training in bodybuilding], SPb., 1997, 79 p. (rus)
10. Zverev V. D., Smirnov Yu. A. Osobennosti trenirovochnogo protsessu v bodibildinge u yunoshey s razlichnymi tipologicheskimi osobennostyami teloslozheniya [Features of the training process in bodybuilding in boys with different typological characteristics of body], SPb., 2002, 50 p. (rus)
11. Zverev V. D. Planirovanie trenirovochnoy nagruzki v podgotovitel'nom periode v bodibildinge s uchedom silovoy napravlenosti [Planning the training load in the preparatory period in bodybuilding considering power orientation], 2003, 55 p. (rus)
12. Dzho Uayder. Sistema stroitel'stva tela [The system of construction of the body], Moskva, 1991, 112 p. (rus)
13. Veyder B., Veyder D. Klassicheskiy bodibilding: sovremennyy podkhod «Sistema Veyderov» [Classic bodybuilding: a modern approach "System Vader"], Moscow, 2003, 432 p. (rus)
14. Konnors E., Grimkovski P., Kimber T. Bodibilding : balans krasoty i zdorov'ya [Bodybuilding: the balance of beauty and health], Moscow, Moscow, 2000, 174 p. (rus)
15. Dzhyim V. Yu. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2013, vol. 11, pp. 10–16. (rus)
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.
18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671936.

Received: 18.11.2014.

Published: 31.12.2014.



Джим Віктор Юрійович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Джим Виктор Юрьевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Viktor Dzhym: Kharkiv State Academy of Physical Culture: st. Klochkivska, 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-4869-4844

E-mail: djimvictor@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 34–40. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.007