

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ТИХОРСЬКИЙ О.А.

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Анотація. Розкрито особливості тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів протягом загального періоду підготовки. Розроблено методику тренувального процесу у змагальному періоді з застосуванням двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися об'ємом навантаження, його тривалістю та засобами, що використовувалися у підготовці.

Ключові слова: бодібілдинг, загальний період, методика тренування.

Вступ. Бодібілдинг – достатньо молодий вид спорту, що стрімко розвивається в Україні, чисельність прихильників постійно зростає серед різних верств населення (В.Г. Олешко, 2011; А.І. Стеценко, 2008; Ф.Н. Хетфильд, 1993).

Слід зазначити, що в науково-методичній літературі недостатньо висвітлено проблему удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки, не розкритим залишаються питання оптимального співвідношення роботи аеробного, анаеробного та статичного навантаження, такого як відпрацювання обов'язкової програми змагань, що й обумовило актуальність вибраної теми дослідження.

Мета досліджень: дослідити особливість тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів протягом змагального періоду підготовки.

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

Таким чином, була розроблена методика тренування висококваліфікованих бодібілдерів протягом змагального періоду підготовки з застосуванням двох варіантів тренувальних програм, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та інтенсивністю. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, у яких вказувалося кількість та об'єми тренувальної роботи.

Ефективність підготовки висококваліфікованих спортсменів оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що передбачав застосування інформації щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових показників та рівню підшкірного жиру.

Перший мезоцикл – змагальний (тривалістю 4 тижні) закінчується відбірними

Схема змагального періоду підготовки висококваліфікованих бодібілдерів.

Період	Етап	Мезоцикл	Мікроцикл
Змагальний	Змагальний	Змагальний (відбірні змагання)	Вт Уд Пд Зм
		Контрольно-підготовчий	Вд Вт Уд Уд
		Змагальний	Вд Пд Пд Зм

Мікроцикли: Вт – втягувальний; Уд – ударний; Вд – відновний, Пд – підвідний; Зм – змагальний.

змаганнями обласного рівня. Включав в себе втягуючий, ударний, підвідний та змагальні мікроцикли, що відрізнялися змістом та завданнями.

Контрольно-підготовчий мезоцикл (тривалість 4 тижні) складався з відновного мікроциклу, втягуючого та двох ударних. Даний етап створював передумови для відновлення після змагань попереднього етапу та подальшої покращення форми шляхом покращення м'язових пропорцій та зниження жирового прошарку, що впливає на удосконалення рельєфу тіла спортсмена.

Структура змагального мезоциклу (тривалість 4 тижні) має формуючий характер. Об'єм навантаження знижується, особлива увага приділяється відпрацюванню основних поз та довільної програми змагань. Задача даного мезоциклу – досягнення пікової форми спортсмена у день змагань, та максимальний результат. Вирішальне значення має режим харчування та вживання рідини, що впливає на сепарацію та дефініцію м'язів. (Тривалість мезоциклу 4 тижні).

Програма тренувань бодібілдерів високої кваліфікації КГ виглядала наступним чином: 6 днів тренувань анаеробної направленості у семиденному мікроциклі, сьомий день – відпочинок. Перші три дні, в основному, базові вправи наступні три дні – формуючі. Спліт виглядав таким чином: перший день – ноги, другий день – грудні м'язи, передній пучок дельтоподібного м'язу та триголовий м'яз плеча, третій день – м'язи спини, середній та задній пучки дельтоподібного м'язу, двоголовий м'яз плеча, четвертий день – ноги, п'ятий день – грудні м'язи, передній пучок дельтоподібного м'язу та триголовий м'яз плеча, шостий день – м'язи спини, середній та задній пучки дельтоподібного м'язу, двоголовий м'яз плеча. Таким чином, ноги тренуються окремо, а інші великі м'язові групи – разом зі своїми синергістами. Що стосується динаміки навантаження в класичній системі вона постійно зростає, доки не настає «плато», під час якого збільшувати об'єм навантаження та кілограмів неможливо. У мікроциклах відбіркових та головних змагань сезону, навантаження зменшувалося до 60% від максимального. Тренування аеробного характеру не використовувалося, тренування з позування виконувалося спортсменами самостійно у вільний час у довільних пропорціях.

Навантаження будувалося таким чином, щоб тренування служило стимулом адаптації що у бодібілдерів виражається гіпертрофією м'язових волокон та зниженням жирового прошарку. Як видно з графіку пік навантаження

приходився на другий, восьмий та дев'ятий мікроцикли. Оскільки бодібідери висококваліфіковані, тренування направлене на розвиток гіпертрофії вимагає великих та граничних навантажень. Також обов'язковим елементом є відновлення та подальша суперкомпенсація.

Запропонована програма тренувань ЕГ включає чотири анаеробні заняття, що сприяють гіпертрофії м'язових волокон. Аеробні заняття представлені бігом невеликої інтенсивності на відпрацюванням довільної програми змагань. Аеробні вправи низької інтенсивності активізують метаболічне відновлення, м'язове розслаблення та використовувалося для відновлення після силового тренування.

Запропонована методика тренування для спортсменів експериментальної групи у втягуючому мікроциклі, змагального мезоциклу полягала в правильності складання тренувального обтяження в кілограмах та тоннах, а також планування кількості підйомів штанги (КПШ).

Висновки:

1. Порівняльний аналіз методик тренування, що застосовувалися у змагальному періоді висококваліфікованих бодібідерами показав, що розроблена методика, яка була застосована для спортсменів експериментальної групи і включала у себе 4 анаеробних тренування протягом макроциклі а також аеробні вправи не великої інтенсивності виявилася більш ефективною ніж загальноприйнята. Впровадження удосконаленої методики тренування висококваліфікованих бодібідерів експериментальної групи сприяло достовірному покращенню пропорцій протягом усього експерименту. Так, величини зниження маси тіла наприкінці змагального періоду склали в контрольній групі 17,54кг, в експериментальній – 8,4 кг; ($P < 0,001$). Середнє значення зниження окружності талії (6,88 см, і 12,06 см) відповідно в контрольній та експериментальній групах ($P < 0,001$). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) – 4,53см та 1,49см; грудної клітини 14,84см та 4,09см на вдиху, 14,84см та 3,94см на видиху; окружність стегна зменшилась на 8,80см та 2,92см. Всі розходження антропометричних показників вірогідні ($P < 0,001$)

2. За отриманими результатами можна зробити наступний висновок, впровадження експериментальної методики, що передбачала удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібідерів протягом змагального періоду дозволило показати кращі результати спортсменам експериментальної групи в змагальних вправах: порівняльному ($t=6,06$; $P < 0,001$), обов'язковому ($t=6,21$; $P < 0,001$) та вільному ($t=5,70$; $P < 0,001$) позуванні та за сумою набраних балів ($t=5,99$; $P < 0,001$) ніж контрольної групи.

Список використаної літератури:

1. Джим В. Ю. Сравнение техники отработки рывковых упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике / В. Ю. Джим // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье : материалы Всерос. науч. -практ. конф. , Сочи, 2–5 окт. 2013 г. – Сочи : РИЦ СГУ, 2013. –

С. 22–27.

2. Джим В. Ю. Сравнение тренировочных методик в силовых видах спорта / В. Ю. Джим // *Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы I Междунар. науч. -практ. конф. [Электронный ресурс] / Уфим. гос. ун-т экономики и сервиса ; отв. за вып. Е. А. Жданова. – Уфа, 2014. – С. 373–376.*

3. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте* / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

4. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения* / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит. , 2004. – 808 с.

5. Струков С. Ф. *Основы фитнес тренировки* / С. Ф. Струков. – Киев : Изд-во Жупановского, 2011. – 173 с.

6. Стюарт МакРоберт. *Думай! Бодибилдинг без стероидов* / МакРоберт Стюарти. – М. : Медиа спорт, 2001. – 108 с.

7. Тесч Пер. *Бодибилдинг для всех* / Пер Тесч. – М. : Эксмо, 2004. – 160 с.

8. Тихорский А. А. *Питание спортсменов силовых видов спорта и единоборств в базовом периоде* / А. А. Тихорский, Н. И. Галашко, В. Ю. Джим // *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. науч. ст. X междунар. конф. , 7–8 февр. 2014 г. / ХГАФК. – Харьков–Белгород–Красноярск, 2014. – С. 206–209.*