

Особливості тренувального процесу спортсменок боді-фітнесу під час підготовки до змагань з використанням функціонального тренування

Долгова Д.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито особливості тренувального процесу спортсменок розрядників, які займаються боді-фітнесом протягом загального періоду підготовки. Розроблено методіку тренувального процесу у змагальному періоді з застосуванням двох варіантів в тренувальних методик, що відрізнялися об'ємом навантаження, його тривалістю та засобами, що використовувалися у підготовці.

Ключові слова: бодібілдинг, загальний період, методика тренування, навантаження, засоби.

Вступ. Бодібілдинг (номінація боді-фітнес) – достатньо молодий вид спорту, що стрімко розвивається в Україні, чисельність прихильників постійно зростає серед різних верств населення (Струков, 2011; Мак Роберт, 2001; Пер 2004).

Слід зазначити, що в науково-методичній літературі недостатньо висвітлено проблему удосконалення тренувального процесу спортсменок розрядників, які займаються боді-фітнесом 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 спортсменок боді-фітнесу протягом змагального періоду підготовки з використання функціонального тренування.

Результати досліджень та їх обговорення: Враховуючи рекомендації провідних спеціалістів щодо побудови тренувального процесу підготовки спортсменок розрядників (Платонов, 2004; Тихорский, Галашко, & Джим, 2014), та особливості тренування спортсменок розрядників була застосована одноциклова система планування у річному макроциклі (Джим, 2014).

Таким чином, була розроблена методика тренування спортсменок боді-фітнесу 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 (Джим, 2013; Джим, 2014).

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

Схема змагального періоду підготовки спортсменок боді-фітнесу наведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Схема змагального періоду підготовки спортсменок боді-фітнесу

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

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

Перший мезоцикл – змагальний (тривалістю 4 тижні) закінчується відбірними 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 спортсменок.

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 спортсменки 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 боді-фітнесисток 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 50 % 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 боді-фітнесисток виражається гіпертрофією м'язових волокон та зниженням жирового прошарку. Як видно з графіку пік навантаження приходився на другий, восьмий та дев'ятий мікроцикли. Оскільки спортсменки розрядники, 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: Порівняльний аналіз методик тренування, що застосовувалися у змагальному періоді спортсменками боді-фітнесистками показала, що розроблена методика, яка була застосована для спортсменок 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 спортсменок боді-фітнесу експериментальної групи сприяло достовірному покращенню пропорцій протягом усього експерименту. Так, величини зниження маси тіла наприкінці змагального періоду склали в контрольній групі 7,54 кг, в експериментальній – 4,4 кг; ($P < 0,001$). Середнє значення зниження окружності талії (3,88 см, і 6,06 см) відповідно в контрольній та експериментальній групах ($P < 0,001$). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) – 2,53 см та 0,49 см; грудної клітини 7,84 см та 2,09 см на вдиху, 7,84 см та 2,94 см на видиху; окружність стегна зменшилась на 4,80 см та 1,92 см. Всі розходження антропометричних показників вірогідні ($P < 0,001$).

Література:

- Джим, В. Ю. (2013). «Сравнение техники отработки рывковых упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике». *Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье*, 22–27.
- Джим, В. Ю. (2014). «Сравнение тренировочных методик в силовых видах спорта». *Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы I Междунар. науч. -практ. конф. [Электронный ресурс]*, 373–376.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимп. лит., Киев.
- Струков, С. Ф. (2011). *Основы фитнес тренировки.*: Изд-во Жупановского, Киев.
- Стюарт, Мак Роберт (2001). *Думай! Бодибилдинг без стероидов*. Медиа спорт, Москва.
- Тесч, Пер (2004). *Бодибилдинг для всех*. Эксмо, Москва.
- Тихорский, А. А., Галашко, Н. И., & Джим, В. Ю. (2014). «Питание спортсменов силовых видов спорта и единоборств в базовом периоде». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 206–209.

Відомості про автора:

Долгова Діана Олександрівна –
аспірантка другого року навчання

E-mail: didolgova1991@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2019 р.