

**Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменок які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу**

Джим Є.С.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Мета: розглянути питання особливостей побудови тренувального процесу спортсменок, які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням особливостей специфічного біологічного циклу. Матеріал і методи: у роботі використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової інформації, системний аналіз. Результати: представлено сучасні підходи щодо особливостей побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом; надано детальну структуру побудови річного макроциклу з урахуванням фаз ОМЦ. Висновки: визначено, що у спортсменок, які займаються бодібілдингом необхідно протягом річного макроциклу здійснювати детальний розподіл навантажень відповідно до фаз ОМЦ, та необхідно для кваліфікованих спортсменок враховувати навантаження в базових та передзмагальних мезоциклах.

**Ключові слова:** кваліфіковані спортсменки, специфічний біологічний цикл, фази ОМЦ, мікроцикли, мезоцикли.

**Вступ.** Сучасний спорт характеризується неухильним зростанням спортивних досягнень, що супроводжується збільшенням обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. Такий підхід до тренувального процесу часто призводить до перенапруження регуляторних систем, виснаження адаптаційного резерву та скорочення термінів виступів спортсменів, що не дає змоги досягнути високих спортивних результатів. Діяльність фізіологічних і функціональних систем, адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від таких у чоловіків. Це обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, пов'язаною з репродуктивною функцією – циклічністю функцій гіпоталамо гіпофізарно-оваріально-адреналової системи. Низку досліджень (Платонов, 2015; Усыченко, 2006; Шахліна, 1999; Шейко, 2003)., серед яких і закордонні (Casazza, Jacobs, & Suh, 2004; Horton, Miller, Bourret, 2006; Jacobs, Cassaza, & Suh, (2005). присвячено впливові статевих гормонів у системі спортивної підготовки жінок. Фахівці встановили залежність прояву працездатності спортсменок різних спортивних спеціалізацій і реакцію їхнього організму, залежно від зміни концентрації статевих гормонів упродовж менструального циклу (МЦ) (Усыченко, 2006; Шахліна, 1999).

**Мета дослідження:** розглянути питання щодо особливостей побудови тренувального процесу спортсменок, які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням особливостей специфічного біологічного циклу.

У роботі використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової інформації, системний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивне тренування передбачає застосування засобів і методів підготовки, спрямованих на покращення рівня розвитку фізичних якостей, силових показників та гармонійності тіла. Тривалий вплив навантажень на організм викликає зміни у функціональному стані систем органів (дихальної, кровоносної), а внаслідок цього підвищується загальний рівень підготовленості та фізичної працездатності. Однак для того, щоб вплив занять спортом мав позитивний характер, тренер має підбирати адекватний рівень навантаження з урахуванням фаз оваріального менструального циклу та вміло складати програми харчування враховуючи індивідуальні особливості спортсменок (Джим, 2013; Мулик, 2001).

Враховуючи рекомендації провідних спеціалістів в області побудови процесу підготовки кваліфікованих спортсменок (Платонов, 2004; Мулик, 2017). обґрунтовано побудову здвоєної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бодібілдингу з урахуванням фах ОМЦ протягом річного макроциклу.

В нашому дослідженні побудова річного макроциклу підготовки спортсменок базувалась на загальноприйнятій теорії періодизації (Платонов, 2004), яка передбачає поділ макроструктури на підготовчий, змагальний та перехідний періоди та при появленні менархе нами було розроблено експериментальну методику побудови мезоциклів, розробленої з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу.

Так *перший макроцикл* експериментальної групи (тривалістю 24 тижні), (травень- жовтень 2016 р.) мав в своїй структурі підготовчий період (травень-серпень 2016 р.), який складався з двох загально та спеціально підготовчих етапів де тренувальне навантаження виконувалось в послідовному збільшенню.

Планування тренувального процесу в *загально підготовчому етапі* (тривалість 12 тижнів) включав один втягувальних та два базових мезоцикла. Базовий мезоцикл мав експериментальний характер де було урахувано фази оваріально-менструального циклу в тренувальний процес, також завданнями мезоциклу передбачалося створення передумов для подальшої напруженої роботи, пов'язаної безпосередньо з нарощуванням м'язових об'ємів і удосконаленням рельєфу м'язів. Структура спеціально-підготовчого етапу, (тривалість 4 тижні), мала формуючий характер і включала «спеціально-підготовчий» мезоцикл.

*Спеціально-підготовчий етап* характеризується переважним

використанням вузькоспеціалізованих вправ і застосуванням спеціальних методичних прийомів (суперсерії, три сети, гігантські сети, використання статичних та стато-динамічних режимів тренування), що дозволяють усунути виявлені індивідуальні «недоліки» тілобудови кваліфікованих спортсменок які спеціалізуються в бодібілдинзі. Спеціально-підготовчий мезоцикл складався з втягувальних, ударних та відновних мікроциклів.

Структура *змагального періоду* тривалістю (8 тижнів вересень-жовтень 2016 р.) річного циклу має (передзмагальний та змагальний) мезоцикли включає втягувальний, підвідні та змагальний мікроцикли.

Особливістю першого макроциклу від другого було те, що перший макроцикл не мав перехідного періоду, що передбачало плавний перехід змагального періоду першого макроциклу в підготовчий період другого макроциклу, а також (табл. 1.).

Таблиця 1

**Структура річного зведеного макроциклу кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бодібілдингу з урахуванням біологічного циклу**

Макроцикли	I						II					
	Підготовчий			Змагальний			Підготовчий		Зм		Прх	
Періоди	З-п			Зм			З-п		Зм		Вд	
Етапи	3-п			Зм			3-п		Зм		Вд	
Мезоцикли	ВТ	Б-1	Б-2	СП	ПЗ	Зм	ВТ	Б-2	СП	ПЗ	ЗМ	ПС
Місяці	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
ОМЦ	-	X	X	-	X	-	-	X	-	X	-	-

Примітка: Мезоцикли: *Вт* – втягувальний; *Б 1* – базовий (загальна фізична підготовка); *Б 2* – базовий (спеціальна фізична підготовка); *СП* – спеціально підготовчий; *ПЗ* – передзмагальний; *ЗМ* – змагальний; *ПС* – поновлювально підтримуючий.

- Без урахуванням фаз оваріальн-менструального циклу.

*X* – з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу

*Другий макроцикл* (тривалістю 24 тижня), (листопад-березень 2017 р.) за своїми завданнями та змістом є органічним продовженням першого макроциклу, підготовчий період якого склав 12 тижнів (листопад-січень 2017 р.).

*Загально-підготовчий етап*, (тривалість 8 тижнів, листопад-грудень) включав два мезоцикла витягувальний та базовий. Базовий мезоцикл мав експериментальний характер де було урахувано фази оваріально-менструального циклу в тренувальний процес, також завданнями мезоциклу передбачалося створення передумов для подальшої напруженої роботи, пов'язаної безпосередньо з нарощуванням м'язових об'ємів і

удосконаленням рельєфу м'язів.. Структура спеціально-підготовчого етапу, (тривалість 4 тижні), мала формуючий характер і включала «спеціально-підготовчий» мезоцикл.

**Спеціально-підготовчий етап** характеризується переважним використанням вузькоспеціалізованих вправ і застосуванням спеціальних методичних прийомів (суперсерії, три сеті, гігантські сеті, використання статичних та стато-динамічних режимів тренування), а також використання спеціального позування з підготовкою до змагань. Спеціально-підготовчий мезоцикл складався з відновного мікроциклу, втягуючого, ударного та відновного. Даний етап створював передумови для відновлення після базового мезоциклу та подальшого покращення спортивної форми шляхом удосконалення м'язових пропорцій та зниження жирового прошарку, що впливає на рельєф тіла спортсменки.

Структура **змагального періоду** (тривалість 8 тижні) має формуючий характер. Об'єм навантаження знижується, особлива увага приділяється відпрацюванню основних поз та довільної програми змагань. Задача даного періоду – досягнення пікової форми спортсменок у день змагань з метою максимальної пропорційності тіла та рельєфу. Вирішальне значення має режим харчування та вживання рідини, що впливає на сепарацію та дефініцію м'язів. Структура змагального періоду річного циклу має (передзмагальний та змагальний) мезоцикли включає втягувальний, підвідні та змагальний мікроцикли.

**Перехідний період** передбачає відновлення організму після тренувальної та змагальної діяльності, а також був сполучною ланкою між минулим та наступним річним тренувальним макроциклом. Тривалість перехідного періоду склала 4 неділі.

Запропонований підхід до планування річного макроциклу підготовки в жіночому бодібілдингу з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу виявився основою програми удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом експериментальної групи з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу протягом річного макроциклу, а також дозволив розробити програми тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу протягом річного макроциклу.

### **Висновки.**

1. Проведений нами аналітичний розгляд питання щодо особливостей тренувань спортсменок, які займаються бодібілдингом та особисті спостереження за впливом навантажень на становлення специфічного біологічного циклу дає змогу рекомендувати здійснювати планування тренувального процесу в усіх мезоциклах річної підготовки з урахуванням мікроциклів, що відповідають фазам ОМЦ (поновлювальний – менструальна фаза; ударний – постменструальна і постовуляторна фази; підтримуючий –

передменструальна фаза). Зазначене планування буде сприяти становленню ОМЦ, що має бути міцною основою формування функціональних систем для подальшої спортивної діяльності.

2. Тренувальний процес кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом спрямований на досягнення високих спортивних результатів, передбачає виконання найвищих навантажень у базових та передзмагальних мезоциклах з урахуванням працездатності в окремі фази ОМЦ, в інших мезоциклах річного макроциклу, в яких знижується обсяг навантажень, потрібно розглядати їх розподіл у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень** передбачає визначення особливостей тренування спортсменок в окремих мезоциклах річного макроциклу.

#### Список літератури:

- Джим, В. Ю. (2013). «Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4 (37), 15–19.
- Мулик, В. В. (2001). *Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта)*. (Автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту). Киев, Украина.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимп. лит., Киев.
- Усыченко, В. В. (2006). Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*, № 7, 123–125.
- Шахлина, Л. Г. (1999). «Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений». *Теория и практика физ. Культуры*, № 6, 51–55.
- Шейко, Б. И. (2003). *Пауэрлифтинг: настольная книга тренера*. Спорт сервис, Москва.
- Casazza, G. A., Jacobs, K. A., & Suh, S. (2004). «Menstrual cycle phase and oral contraceptive effects on triglyceride mobilization during exercise» *J. Appl. Physiol*, Vol. 97, 302–309.
- Horton, T. J., Miller, E. K., Bourret, K. (2006). «No effect of menstrual cycle phase on glycerol or palmitate kinetics during 90 min of moderate exercise». *J. Appl. Physiol*, Vol. 100, 917–925.
- Jacobs, K. A., Cassaza, G. A., & Suh, S. (2005). «Fatty acid re-esterification but not oxidation is increased by oral contraceptive use in women». *J. Appl. Physiol*, Vol. 98, 1720–1731.
- Janse de Jonge X. A. (2003). «Effects of the menstrual cycle on exercise performance». *Sports Med.*, Vol. 33, 833–851.

#### Відомості про автора:

**Джим Євгенія Сергіївна** –

аспірант другого року навчання

викладач кафедри важкої атлетики та боксу

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*