

## ДЕЯКІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОДІБІЛДІНГУ

ВАЛЕНТИН ПОНОМАРЬОВ

*Запорізький державний університет*

В останнє десятиріччя суттєво зросло зацікавлення до занять бодібілдингом. Значним кроком до популяризації цього виду спорту є його визнання Міжнародним Олімпійським комітетом як олімпійського виду спорту. Олімпійське визнання бодібілдинга одночасно провокує наклепи з боку опозиціонерів, виставляючи його в очах суспільства як наскрізь стероїдний, а тому смертельно небезпечний спорт. Цій думці сприяє така форма проведення змагань, яка мало схожа на традиційні змагання спортсменів, коли вони намагаються перевершити один одного в динамічних якостях мускулатури [1]. Не є таємниця і те, що сучасна концепція формування м'язової маси частково "перекриває" інші цілі бодібілдинга. Тому, враховуючи вищесказане, а також беручи до уваги, що бодібілдинг є оздоровчим спортом, на даному етапі зростає необхідність більш детального науковообґрунтованого підходу та медико-біологічного забезпечення змагально-тренувальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у цьому виді спорту. Особливо важливими є питання, що пов'язані з регламентацією фізичних навантажень.

Фактором, що лімітує вирішення даного питання, є перш за все відсутність адекватних критеріїв оцінки фізичного стану спортсменів. Існуючі підходи до формування фізичних навантажень ґрунтуються на використанні середньо-вікових нормативів, не враховують індивідуальну варіабельність функціональних показників, динаміку їх змін у процесі тренувальних мезоциклів і значною мірою є емпіричними [2].

Слід враховувати той факт, що при вибірково сприятливих тренуваннях з бодібілдингу адаптація у більшості випадків не призводить до підвищення резистентності організму, тому слід враховувати "ціну" адаптації [3]. Таким чином, головним завданням спортивного тренування є вибір дозованих навантажень, які корелюють з адекватними можливостям організму. Неадекватні фізичні навантаження викликають стресові впливи на організм, які призводять до порушень у різних органах і тканинах. Зокрема виникають порушення скорочувальної функції серця. Практичні спостереження виявили, що інколи у спортсменів, які активно займаються бодібілдингом, виникають жалоби на післятренувальні болі в серці, різке підвищення кров'яного тиску, виникли тахікардія [4]. Ми обстежили 20 спортсменів, різного ступеню кваліфікації впродовж шести місяців тренувальної діяльності. При цьому ми використовували методику проведення тренування за Стівом Саллованом [5]. Вибір даної методики тренувального процесу був обумовлений необхідністю додаткового тренування серцевого м'язу.

Були проведені електрофізіологічні дослідження спортсменів до тренування з періодичністю 1 раз на місяць за наступними методиками: електрокардіографія, варіаційна пульсометрія, інтегральна реографія, спірографія. Паралельно виконувалась велоергометрія з розрахуванням традиційних параметрів роботи та

потужності у тесті PWC<sub>170</sub>. У результаті досліджень серед спортсменів були виявлені особи з ознаками детренованості серцево-судинної системи.

Основними проявами були метаболічні порушення міокарда різної локалізації та ступеня вияву, підвищення ударного та об'ємного периферійного опору судин, зниження ударного, серцевого індексу, потужності лівого шлуночка, зростання витрат енергії на переміщення одного літру на хвилину об'єму крові, при аналізі ритму серця за Р.М.Баєвським зростали індекс вегетативної рівноваги та напруження регуляторних систем, виражено змінився час ULF, LF та HF хвиль.

Для цієї категорії спортсменів у тренувальний процес були внесені елементи тренування серцевого м'язу.

### Система тренування серцевого м'язу

#### Перша серія

1. Присідання зі штангою.
2. Жим ногами на Гакк-станкові.
3. Жим ікрами, лежачи на станкові.
4. Підйом на носки з партнером.

#### Друга серія

1. Жим штанги лежачи.
2. Жим штанги під кутом 45 градусів.
3. Підйом штанги вгору.
4. Підйом гантелей через сторони.

#### Третя серія

1. Віджимання на брусах.
2. Французький жим лежачи.
3. Підйом штанги на біцепс.
4. Поперемінне згинання рук у ліктьовому суглобі.

Всі вправи робились по одному підходу, серії повторюються три рази. У результаті експерименту при проведенні медичного обстеження у спортсменів обох груп не вибрали значних м'язових об'ємів, практично не було порушень у серцево-судинній системі. При цьому аналіз змагальної діяльності, об'єктивних та суб'єктивних думок спортсменів показав, що вони значно покращили рельєфність м'язів, що дозволила їм посісти призові місця на чемпіонаті України з бодібілдінгу. Таким чином, цю програму рекомендовано впровадити в систему тренувань з бодібілдінгу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Джо Вайдер. *Фундаментальный курс*. - М., 1991. - 21 с.
2. Мерсон Ф.З. *Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам*.
3. Мейерона, 1988. - 256 с.
4. Уайлар Дж. Х., Костилл Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности*. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.
5. Добинс Б. *Научный бодибилдинг*. - М., 1998. - 34 с.
6. Селюхан С. *Основы бодибилдинга*. - М., 1997. - 41 с.

### NEW APPROACHES TO OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS IN BODYBUILDING

VALENTIN PONOMAREV

The Zaporozhye State University

Recently the interest to employment bodybuilding has increased essentially. Inadequate physical loadings cause stressful influences on organism, which

result in infringements in various bodies and fabrics. In particular, there are infringements abbreviate of function of heart. On the basis of Stiv Sallovan jobs we have developed system of trainings of an intimate muscle and have tested it on 20 sportsmen. The received results have shown efficiency of application of this technique for intimate muscle.

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ

ЛІДІЯ РАДЧЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Актуальність** питань побудови, вивчення і використання індивідуальних моделей у практиці спортивної підготовки обумовлена високими вимогами, що висуває до атлетів тренувальна і змагальна діяльність. Тренер прагне до найповнішого розкриття можливостей учня. Складність вирішення цієї задачі полягає в тому, що можливості спортсмена – це, насамперед, можливості його організму, які залежать від великої кількості факторів, що необхідно враховувати. Крім того, підготовка повинна бути побудована таким чином, щоб досягти запланованого результату в межах визначеного терміну. З цією метою на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивної майстерності доцільна розробка індивідуальних модельних характеристик функціональної підготовленості спортсменів, що дозволить розкрити резерви організму, сприятиме досягненню запланованого результату, допоможе визначити основні напрямки вдосконалювання підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін, а також зв'язок і взаємини між ними [2, 5].

**Новизна роботи** полягає в тому, що вперше був застосований комплексний підхід до оцінки функціональної підготовленості фехтувальників високого класу. Були виділені інформативні показники і розроблені індивідуальні модельні характеристики, що дозволяють керувати функціональним станом, спеціальною підготовленістю конкретного спортсмена.

**Мета роботи** – розробити індивідуальні модельні характеристики, засновані на використанні інформативних показників, що характеризують стан функціональної підготовленості фехтувальників на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивної майстерності.

У ході роботи були поставлені такі **задачі**:

1. Визначити інформативні показники, що характеризують стан функціональної підготовленості фехтувальників високого класу;
2. Побудувати індивідуальні модельні характеристики спортсменів;
3. Внести необхідні корективи у процес підготовки висококваліфікованих фехтувальників з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

У роботі були використані такі **методи**: аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, аналіз планів підготовки, щоденників спортсменів, протоколів змагань, опитування, педагогічні спостереження, тестування.