

© Славітяк О. С. Твеліна А. О, *Чабан І. О, *Кулаков К. С

УДК 796. 894:796. 015. 2

Славітяк О. С. Твеліна А. О, *Чабан І. О, *Кулаков К. С

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ БОДІБІЛДЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського

*Чорноморський державний університет ім. Петра Могили, м. Миколаїв

У статті відображені результати експериментальних досліджень щодо особливостей використання у програмах тренувальних занять юними бодибілдерами на етапі початкової підготовки, різноманітних варіантів сполучення показників тренувальної роботи. Встановлено, що 33,9% учасників дослідження, застосовують в процесі занять бодибілдингом стандартну величину показників тренувальної роботи, що не в повній мірі сприяє диференційному навантаженню відсталих в розвитку м'язових груп, а також швидко сприяє адаптації організму до певного режиму м'язової роботи, що особливо характерно на етапі початкової підготовки.

Метою експерименту було виявити відхилення показників тренувальної роботи існуючих загальноприйнятих програм, що використовують спортсмени початківці які займаються бодіблдингом.

В дослідженнях брали участь 200 спортсменів-початківців віком 20-21 років, які систематично займаються бодіблдингом протягом 2-х років.

За допомогою метода анкетування в процесі дослідження визначали комбінації силових вправ, які використовують атлети-початківці в процесі тренувальних занять. Для вирішення поставленої мети досліджувалися наступні показники: кількість вправ в одному тренувальному занятті; кількість вправ, що навантажують одну м'язову групу в тренувальному занятті; кількість базових та ізолюючих вправ в одному тренувальному занятті; направленість тренувань на розвиток відповідних м'язових груп.

В даних результатах дослідження щодо визначення загальної кількості вправ у окремому тренувальному занятті, яку застосовують бодибілдері на етапі початкової підготовки, було виявлено, що більшість спортсменів використовують у тренувальному занятті десять та одинадцять вправ.

За допомогою анкетування також було визначено кількість вправ, які застосовувалися на одну м'язову групу у певному тренувальному занятті. Спортсмени використовували три вправи, що становило 44,2%.

Тож за допомогою експерименту визначали кількість базових та ізолюючих вправ виконують спортсмени-початківці які займаються

бодиблдингом. Виявлено, що більшість спортсменів-початківців використовували у тренувальному занятті три базових та шість ізолюючих вправ на певну м'язову групу.

За допомогою метода анкетування визначалась перевага розвитку м'язових груп спортсменами які займаються бодіблдингом. Виявлено, що більшість спортсменів надають перевагу розвитку грудних м'язів, їх кількість становить 27,4%.

Ключові слова: показники тренування роботи, загальноприйняті програми, бодіблдинг.

Вступ. Одним із головних факторів удосконалення тренувальних програм для спортсменів початківців які займаються бодіблдингом є впровадження тренувальних навантажень на ті м'язові групи які за пропорцією відстають у розвитку та потребують корекції. Опрацьовані літературні джерела говорять про те, що при застосуванні загальноприйнятих програм тренувальних навантажень, дають прискорення у розвитку ті м'язові групи які більш-розвинуті та сильніші в показнику менш-розвинутої м'язової групи, що не сприяє вдосконаленню пропорції у підготовчому періоді юних бодиблдерів [1-10]

Подібні програми не приносили якісного покращення фізичного стану спортсменів і мали відносно довгий період застосування для корекції м'язів, що відстають у розвитку. Робота виконана у відповідності до плану НДР НУФВСУ. 2. 7 «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості», та 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту».

Метою роботи було виявити відхилення показників тренувальної роботи існуючих загальноприйнятих програм, що використовують спортсмени початківці які займаються бодіблдингом.

Методи та організація дослідження. В дослідженнях приймали участь 200 спортсменів-початківців віком 20-21 років, які займаються систематично бодіблдингом на протязі 2-х років. Дослідження проходили на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу Миколаївського національного університету

ім. В. О. Сухомлинського. За допомогою метода анкетування в процесі дослідження визначали комбінації силових вправ, які використовують атлети-початківці в процесі тренувальних занять. Для вирішення поставленої мети досліджувалися такі показники: кількість вправ в одному тренувальному занятті; кількість вправ, що навантажують одну м'язову групу в тренувальному занятті; кількість базових та ізолюючих вправ в одному тренувальному занятті; направленість тренувань на розвиток відповідних м'язових груп. Аналіз науково-методичної літератури, експеримент із використанням методу анкетування який піддавався статистичній обробці в яку входить пакетом програм «Статистика» в системі «Microsoft Excel-2010»

Результати дослідження та їх обговорення. На рис. 1 представлено результати анкетування, що визначення загальної загальна кількість вправ у окремому тренувальному занятті, яку застосовують бодибілдері на етапі початкової підготовки.

За результатами анкетування було виявлено, що більшість спортсменів використовують у тренувальному занятті десять та одинадцять вправ.

Встановлено, що 25,9% спортсменів навантажують м'язову систему десятима вправами. Водночас 23,6% спортсменів застосовують одинадцять вправ, а 21,7% вважають най ефективнішим для набору м'язової маси в одному тренувальному занятті це дев'ять вправ. У свою чергу дванадцять вправ в одному тренувальному занятті виконують 12,5% спортсменів. Крім того 6,1% спортсменів застосовують у своїх тренувальних заняттях вісім тренувальних вправ, а 5,8% атлетів які брали участь в анкетуванні застосовували шість тренувальних вправ. Не зважаючи на малу кількість тренувальних вправ в одному тренувальному занятті 4,4% спортсменів виконували лише чотири вправи.

Аналіз результатів тренувального заняття показав, що велика кількість спортсменів мають власні погляди щодо визначення кількості вправ в одному тренувальному занятті. На думку видатних авторів [1-7] лише 21,7% притримувалися загально визнану програм тренувальних занять у якій виконувалось три вправи на одну м'язову групу.

На підставі аналізу анкетування можна зробити висновок, що велика кількість (21,7%) спортсменів які займалися бодибілдингом додержувалися загально визнану програму силових вправ для навантаження певних м'язових груп в одному тренувальному занятті, що не є ефективним для корекції відсталих м'язових груп.

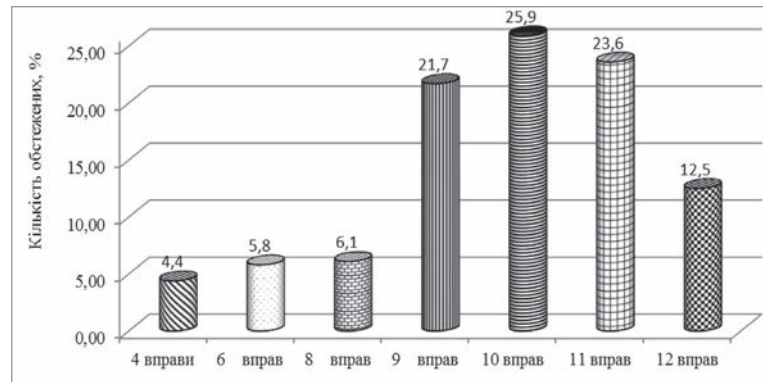


Рис. 1. Комбінації кількості вправ, яку застосовують бодибілдері-початківці, в одному тренувальному занятті, n = 200.

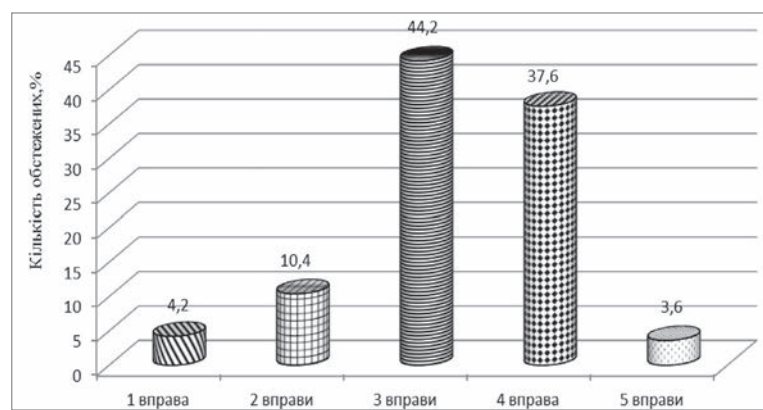


Рис. 2. Кількість вправ, яку застосовують спортсмени-початківці в тренувальному занятті, щоб навантажити окрему м'язову групу, n = 200.

За допомогою анкетування також було визначено кількість вправ, що застосовувалися на одну м'язову групу у тренувальному занятті. Результати дослідження наведено на рис. 2.

Було виявлено, що більшість спортсменів використовували у своєму тренувальному занятті три вправи, що становило 44,2% від займаючи, а 37,6% наголошували, що доречно використовувати чотири вправи. Водночас найефективнішими використанням двох тренувальних вправ вважали 10,4%, до них приєднувалися спортсмени які виконували одну тренувальну вправу, їх становило 4,2%. 3,6% спортсменів які брали участь в анкетуванні вважають, що велика кількість вправ потрібна для поліпшення обміну речовин, що позитивно впливатиме на зростання сили м'язів, таким чином спортсмени використовували п'ять тренувальних вправ.

Аналіз результатів показує, що 44,2% учасників анкетування виконували три тренувальних вправи які відповідали загальноприйнятим програмам тренувальних занять для бодибілдерів. Як свідчать дослідження провідних фахівців [5-10], для спортсменів, які займаються бодибілдингом, найбільш оптимальним показником кількості вправ для навантаження окремої м'язової групи буде застосування трьох вправ (однієї базової та двох формулюючих). На

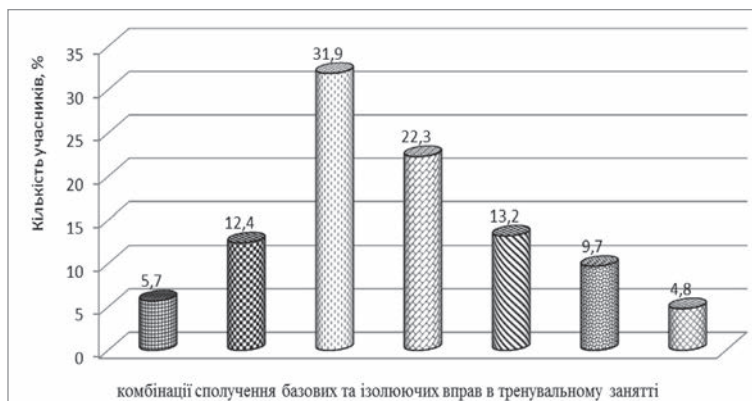


Рис. 3. Варіанти сполучення загальної кількості базових та ізолюючих вправ в одному тренувальному занятті, які застосовують юні бодібілдери на етапі початкової підготовки, n = 200.

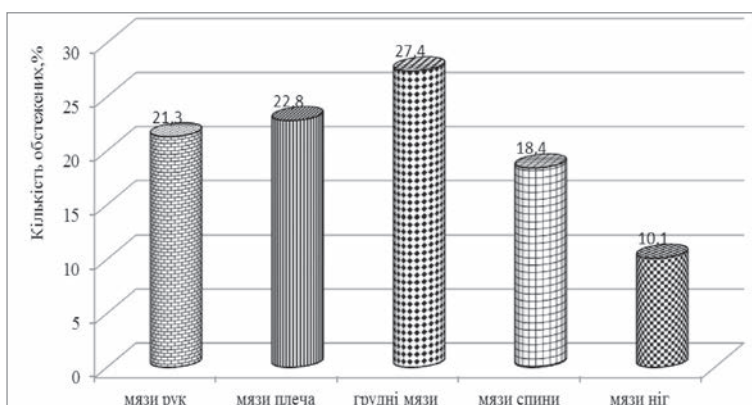


Рис. 4. Результати анкетування, щодо визначення переваги тих чи інших м'язових груп, розвитку яких приділяють більшу увагу спортсмени-початківці, які займаються бодібілдингом, n = 200.

підставі аналізу результатів анкетування можна зробити висновок, що 44,3% учасників дослідження виконують у своїх тренувальних заняттях загальновизнану кількість силових вправ для навантаження окремої м'язової групи.

За допомогою методу анкетування також визначили кількість базових та ізолюючих вправ виконують спортсмени-початківці які займаються бодібілдингом. Результати дослідження наведено на **рис. 3**.

Виявлено, що більшість спортсменів-початківців використовували у тренувальному занятті три базових та шість ізолюючих вправ на певну м'язову групу, що становило 31,9%. Так, 22,3% спортсменів застосовують шість базових та чотири ізолюючих вправи, а чотири базових та сім ізолюючих мав показник 13,2%. Водночас спортсмени вважали, що застосування двох базових та чотирьох ізолюючих покращить рельєфність м'язового волокна

їх становило 12,4%, 9,7% застосовували шість базових та двох ізолюючих вправ. Також шість базових але із збільшеною кількістю ізолюючих вправ, шість, застосовували 4,8% учасників. 5,7% спортсменів придержувалися програми двох базових та двох ізолюючих вправ.

За допомогою методу анкетування визначалась також розвиток яких м'язових груп надавалась перевага у спортсменів які займаються бодібілдингом. Результати дослідження наведено на **рис. 4**.

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що 31,9% спортсменів які займались бодібілдингом, використовують загальновизнану кількість базових та ізолюючих вправ в одному тренувальному занятті (3-базових, 6-ізолюючих).

Виявлено, що більшість спортсменів надають перевагу у розвитку грудних м'язів, їх становить 27,4%. У свою чергу спортсмени яких становить 22,8%, вважають, що лише м'язи плеча підкреслюють атлетичну фігуру. Водночас 21,3% атлетів надають перевагу м'язам рук, а м'язам спини надавалось лише 18,4%. Не зважаючи на найбільшу м'язову масу які потрібно велика кількість часу прокачки та відновлення їй надавалось 10,1% переваги.

Висновки.

1. Встановлено, що спортсмени які брали участь у анкетуванні застосовують у тренувальному процесі з бодібілдингу,

на етапі початкової підготовки, різноманітні комбінації сполучення показників тренувальної роботи, що свідчить про диференційний підхід до структури силових підготовки.

2. Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить, що незначна кількість спортсменів-початківців (33,9%), які займаються бодібілдингом, застосовують стандартну величину показників тренувального навантаження.

Перспективи подальших досліджень. Перспектива встановлення закономірностей та розкриття взаємозв'язків між симетричним обхватних розмірів певних м'язових груп та специфічною комбінацією використання в тренувальному процесі базових та ізолюючих вправ, надає можливості для науково обґрунтованого планування довготривалого тренувального процесу з бодібілдингу.

Список літератури

1. Дмитриев А. Атлетизм без железа / А. Дмитриев. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 96 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
3. Плехов В. Н. Атлетизм для вас / В. Н. Плехов. – К. : Знання, 1990. – 80 с.

4. Лапугин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапугин. – 2-е изд. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
5. Уайдер Д. Система строительства тела / Д. Уайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
6. Уайдер Д. Типы телосложения / Д. Уайдер // Сила и красота. – 1995. – № 6. – С. 58-60.
7. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеман. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
8. Чернозуб А. Взаємозв'язок між побудовою програм тренувальних занять в атлетизмі та функціональними властивостями м'язової маси / А. Чернозуб // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 23-26.
9. Hatfield F. C. Bodybuilding a scientific approach / F. C. Hatfield. – Chicago : Contemporary book, 1984 – 272 с.
10. Tesch P. A. Training for Bodybuilding / P. A. Tesch // Strength and power in sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1991. – P. 370–381.

УДК 796. 894 : 796. 015. 2

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ БОДИБИЛДЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Славияк А. С. Твелина А. А., Чабан И. А., Кулаков К. С

Резюме. В статье отражены результаты экспериментальных исследований по особенностям использования в программах тренировочных занятий юными бодибилдерами на этапе начальной подготовки, различных вариантов сочетания показателей тренировочной работы. Установлено, что 33,9% участников исследования применяют в процессе занятий бодибилдингом стандартную величину показателей тренировочной работы, что не в полной мере способствует дифференциальной нагрузке отсталых в развитии мышечных групп, а также быстро способствует адаптации организма к определенному режиму мышечной работы, что особенно характерно на этапе начальной подготовки.

Целью эксперимента было выявить отклонения показателей тренировочной работы существующих общепринятых программ, которые используют начинающие спортсмены-бодибилдеры. В исследованиях принимали участие 200 начинающих спортсменов в возрасте 20-21 лет, систематически занимающихся бодибилдингом в течение 2-х лет.

С помощью метода анкетирования в процессе исследования определяли комбинации силовых упражнений, которые используют начинающие атлеты в процессе тренировочных занятий. Для решения поставленной цели исследовались следующие показатели: количество упражнений в одном тренировочном занятии; количество упражнений нагружающих одну мышечную группу в тренировочном занятии; количество базовых и изолирующих упражнений в одном тренировочном занятии; направленность тренировок на развитие соответствующих мышечных групп

В результатах исследования по определению общего количества упражнений в отдельном тренировочном занятии, применяемых бодибилдерами на этапе начальной подготовки, было установлено, что большинство спортсменов используют в тренировочном занятии десять и одиннадцать упражнений.

С помощью анкетирования также было определено количество упражнений, применяемых на одну мышечную группу в определенном тренировочном занятии. Спортсмены использовали три упражнения, что составляло 44,2%.

Также с помощью эксперимента определяли количество базовых и изолирующих упражнений, выполняемых спортсменами-новичками которые занимаются бодибилдингом. Установлено, что большинство начинающих спортсменов использовали в тренировочном занятии три базовых и шесть изолирующих упражнений на определенную мышечную группу.

С помощью метода анкетирования определялось преимущество развития мышечных групп спортсменами занимающимися бодибилдингом. Выявлено, что большинство спортсменов предпочитают развитие грудных мышц, их количество составляет 27,4%.

Ключевые слова: показатели тренировки работы, общепринятые программы, бодибилдинг.

UDC 796. 894: 796. 015. 2

Features of Structure of Programs of Training Occupations of Young Bodybuilders at a Stage of Initial Preparation

Slavityak A. S. Tvelina A. A., Chaban I. A., Kulakov K. S.

Abstract. The article reflects the results of experimental researches regarding the features of the training sessions using by young bodybuilders in the phase of primary training, various ways of the performance combination of the training work. It is found that 33.9% of participants use the conventional value of the training work indicators in the training process that contributes not completely the differential loading of the backward in the development muscles groups and promotes fast adaptation to the routine of muscle work that is true to form in particular in the phase of primary training.

The goal of the experiment was to detect the deviations of the training work indicators of existing generally accepted programs using by the beginner bodybuilders.

In researches were participated 200 beginner athletes at the age of 20-21 years who have actually been engaging in bodybuilding for 2 years.

Using the method of questionnaire during the research process were determined the combination of strength exercises using by the beginner athletes in their training sessions. The following indicators were investigated to pursue the goal: the number of exercises on one training session; the number of exercises that load one muscle group on the training session; the number of base and isolating exercises on one training session; the training commitment to the development of appropriate muscle groups.

It was found in these research results regarding the determination of the overall number of exercises in a separate training session that are used by the bodybuilders in the phase of primary training that most athletes use ten or eleven exercises on the training session. Through the use of the survey it was also determined the number of exercises that were used for one muscle group at the particular training session. Athletes used three exercises that has represented 44.2% of bodybuilders.

Also, it was determined by means of the experiment the number of base and isolating exercises performing by the beginner bodybuilders. It was found that most of beginner athletes have used three basic and six isolating exercises for the particular muscle group in the training session.

Through the use of the method of questionnaire was also determined the development of the muscle groups were given the preference over by the athletes engaged in bodybuilding. It was found that most athletes prefer the development of the pectoral muscles, their number is equivalent to 27.4%.

Keywords: indicators of training work, generally accepted programs, bodybuilding.

Стаття надійшла 01. 12. 2015 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування