

УДК 796.894

Сердюк Д.Г.¹, Мустафаєва К.Р.²

¹канд. наук з фіз. вих., доц., ЗНУ

²студ. гр. 6.0179-2с ЗНУ

ПОШУК НОВИХ ПІДХОДІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОДІБІЛДЕРІВ

Сучасний бодібілдинг є одним з силових видів спорту, який вирішує завдання симетричного збільшення обхватних розмірів і зростання м'язової маси спортсменів в умовах інтенсивних тренувальних навантажень силового напрямку. Протягом останніх десятиліть цей вид спорту набув досить істотного розвитку в світі і Україні серед людей різного віку і статі. Однак засоби і методи підготовки, які використовуються в бодібілдингу, спрямовані не тільки на збільшення гармонійно розвиненої мускулатури тіла, але і на вирішення однієї з головних завдань тренувального процесу – розвиток максимальної сили до рівня, який сприяє вдосконаленню інших сторін підготовки спортсменів, а не перешкоджає йому.

Практика показує, що ефективність використання силових вправ залежить не тільки від раціонального їх співвідношення в періодах підготовки, але і від застосування ефективних методичних прийомів, що дозволяють істотно змінити величину впливу навантажень на м'язову систему спортсменів і забезпечити поступове планомірне зростання їх силових можливостей.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що базовими вважаються вправи, які виконуються з максимальними або близькими до максимальних обтяженнями і навантажують великі групи м'язів спортсменів із залученням до роботи м'язів навколо декількох суглобів. Такі вправи зазвичай виконуються з вільними обтяженнями (гантелі, штанги, гирі тощо). Формуючими (ізолюваними) називають вправи, які переважно виконуються із середніми або малими обтяженнями і навантажують дрібні групи м'язів спортсменів із залученням до роботи м'язів переважно навколо одного суглоба. Такі вправи зазвичай виконуються на спеціальних тренажерах або блокових пристроях.

Проблема вдосконалення підготовки спортсменів у бодібілдингу на основі застосування раціональної черговості вправ базового і формуючого характеру вивчалася багатьма фахівцями. При цьому в процесі вирішення даної проблеми виникає безліч суперечливих питань щодо раціональної послідовності застосування силових вправ в одному тренувальному занятті. Особливо дискусійним в бодібілдингу залишається питання доцільності застосування в періодах підготовки – базовому (підготовчому) і формуючому (змагальному), які несуть різну спрямованість тренувальних занять.

Досвід практики показує, що для збільшення величини впливу навантажень на м'язову систему спортсменів, фахівці використовують в заняттях ефективні методичні прийоми. Частіше за всіх використовується методичний прийом «передчасна втома», який заснований на загальноновизнаних у бодібілдингу принципах тренування: «попередне

стомлення», «передчасна ізоляція м'язів», «попереднє виснаження», і «передчасне навантаження». Цей прийом передбачає передчасне навантаження групи м'язів спочатку формуючою вправою, а потім базовою.

Одним з основних актуальних напрямків вдосконалення силової підготовки спортсменів у бодібілдингу є пошук ефективних засобів, методів, принципів і методичних прийомів впливу на м'язову систему атлетів з допомогою раціональної черговості вправ базового і формуючого характеру в тренувальних заняттях бодібілдерів. Все вищевикладене зумовило вибір теми дослідження, визначення мети і завдань кваліфікаційної роботи.

У тренувальному процесі спортсменів у бодібілдингу робилися спроби пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу не лише з метою підвищення силових можливостей та зростання м'язової маси, але й з метою усунення недоліків будови тіла. Однак основними шляхами розв'язання цієї проблеми були лише спроби зменшення показників обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, що не завжди позитивно впливало на підвищення силових можливостей спортсменів. При цьому, до цього часу залишається дискусійним питання характеру та черговості використання базових та формуючих вправ у межах тренувальних мезоциклів, а особливо мікроциклів, тому що ця структурна одиниця тренувального процесу найбільше впливає на рівень м'язової адаптації спортсмена на певне тренувальне навантаження.

Водночас недостатня кількість даних у науково-методичній літературі щодо ефективності та доцільності застосування різноманітних програм тренувальної діяльності, що побудовані на основі раціонального використання вправ базового та формуючого характеру, не дозволяє чітко визначити рівень зростання м'язової маси спортсменів за умови зниження ваги обтяження у вправах базового характеру за рахунок попереднього навантаження робочої м'язової групи формуючими вправами. При цьому слід враховувати, що основним завданням у бодібілдингу на даному етапі підготовки є «грубий» набір м'язової маси, а робота з великою вагою обтяження лише підвищує ризик прояву травматизму і розвитку патологічних процесів в умовах м'язової напруги.

Отже пошук найбільш оптимальних методик дозволяє знизити параметри обсягів тренувальних навантажень, при цьому зберегти позитивну динаміку зростання результатів є одним з основних завдань не тільки тренерів, але і дослідників у даній області. Вирішення цих питань дає можливість для наукового обґрунтування процесів планування, контролю, а найголовніше – управління довготривалим тренувальним процесом спортсменів у бодібілдингу.