

Периодизация годового цикла подготовки квалифицированных спортсменов специализирующихся в бодибилдинге

Виталий Усыченко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Статья посвящена анализу существующих направлений построения годового цикла подготовки квалифицированных бодибилдеров.

Ключевые слова: периодизация спортивной тренировки, спортсмены бодибилдеры.

Анотація: *Стаття присвячена аналізу існуючих напрямків побудови річного циклу підготовки кваліфікованих бодібілдерів.*

Ключові слова: *періодизація спортивного тренування, спортсмени бодібілдери.*

Annotation: *The article is devoted to the analysis of existing directions of a year cycle construction of qualified bodybuilder's preparation.*

Key words: *Sports training periodization, sportsmen bodybuilder.*

Постановка проблемы. В современном спорте многих специалистов [5, 7] всегда в той или мере интересовала природа периодичности изменения тренировочного процесса на протяжении годовых циклов тренировки. Беспрерывно велся теоретический и экспериментальный поиск объективных закономерностей построения целостной теории периодизации спортивной тренировки. Вначале это были внешние сезонные условия протекания тренировочного процесса. Сезонно-климатические изменения дали названия периодов спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный) и многие десятилетия определяли их длительность [2].

Анализ последних публикаций по теме исследования и обсуждение результатов исследования. В своей книге [7] отмечает, что в культуризме отмечается тот же подход к построению годичной подготовки, который на протяжении уже нескольких десятилетий используется во многих олимпийских видах спорта.

При двухцикловом варианте в течение года планируются два подготовительных (4—4,5 месяца) и два предсоревновательных (1,5—2 месяца) периода. При трехцикловом построении подготовки подготовительный период первого цикла продолжителен (4 месяца), а предсоревновательный длится примерно 1 месяц; во втором цикле продолжительность периодов составляет соответственно 2,5 и 1,5 месяца; в третьем цикле продолжительность каждого из периодов составляет 1,5 месяца. Как и при одноцикловом построении тренировки, в подготовительных периодах осуществляется наращивание мышечной массы, а в предсоревновательных — ее шлифовка.

При одноцикловом планировании часто после 5—6 месяцев базовой подготовки в подготовительном периоде спортсмен настолько адаптируется к комплексам упражнений, что даже самые эффективные методические приемы не всегда стимулируют дальнейшую адаптацию мышц.

В то же время применение двух- и трехцикловых вариантов построения подготовки в течение года дает возможность спортсмену не только чаще выступать в соревнованиях, но и способствует интенсификации процесса подготовки, так как не позволяет спортсмену специализирующегося в бодибилдинге адаптироваться к однообразным факторам тренировочного воздействия.

Тренировка в подготовительный период направлена, в первую очередь, на наращивания мышечной массы за счет использования большого количества базовых упражнений с максимальным отягощениями. Как отмечает ряд авторов [6, 11] в данном периоде применяются эффективные методические средства, с помощью которых увеличивается действие упражнения на определенную группу мышц.

Дополнительная задача, которой решается спортсменами в подготовительный период - это "подтягивание" или ускоренное развитие мышечных групп, которые являются слабыми. "Слабые" стороны подготовки определяются во время просмотра видеозаписей или

фотографий очередных соревнований по анализу обязательной и произвольной программ.

По мнению [3, 8, 9] при подборе упражнений для занятий в подготовительном периоде следует преимущественно ориентироваться на базовые упражнения, вовлекающие в работу большие мышечные объемы. Упражнения должны быть разнообразными и обеспечивать равномерное развитие всех частей тела, а сопротивления — достаточно большими, темп движений — медленным, количество повторений в каждом подходе — относительно невелико. Паузы между подходами достаточно продолжительны — 2 мин, что позволяет восстановить работоспособность.

Величина отягощений используемых в подготовительном периоде как отмечает [10] составляет 70—90 % максимально доступной. Количество повторений колеблется в диапазоне от 4 до 12, наиболее часто планируется от 6—8 повторений в подходе. В разных подходах конкретного упражнения может применяться стандартное количество повторений при одном и том же отягощении. Возможно изменение этих параметров: например, 4 подхода с уменьшающимся количеством повторений (12, 10, 7, 5) и возрастающей величиной отягощения (70, 80, 85, 90 % максимальной). Величина отягощения в каждом подходе планируется таким образом, чтобы спортсмен был в состоянии выполнить на одно повторение больше заданного. Серия обычно состоит из 2—5 подходов, в которых выполняются одно и то же упражнение или очень близкие по воздействию упражнения. В первом подходе каждой серии с целью лучшего вработывания отягощения обычно уменьшаются, а количество повторений несколько возрастает — до 15—20 в подходе. В отдельном занятии может планироваться от 3—4 до 8 — 12 серий, общее количество подходов может достигать 40—50 и более.

Особенности развития отдельных групп мышц могут привести к существенным отклонениям от этих величин. К примеру, при работе над трудноразвиваемыми мышечными группами (мышцы живота, голени и

предплечья) количество повторений в отдельном подходе резко возрастает и часто достигает 20—30.

Предсоревновательный период характерен увеличением количества повторений, что связано со смещением акцента работы с прироста мышечной массы на совершенствование рельефности мышц, уменьшение жировой ткани. Количество повторений может увеличиваться до 15—20, соответственно уменьшается величина сопротивлений. Если в подготовительном периоде планируется, в основном, невысокая скорость движений (30 — 60 град в 1 с), то в предсоревновательном скорость может возрасть в 2—2,5 раза [1].

В предсоревновательном периоде обычно выполняется определенный объем работы (20—30 % общего объема), способствующий поддержанию ранее достигнутого объема мышечной массы, устранение подкожного жира и поддержание на ранее достигнутом уровне мышечной массы. В основном используются изолированные упражнения. Темп работы и количество повторений в подходе увеличиваются, а величина отягощений и продолжительность пауз между подходами сокращаются. Диета — с низкой энергетической ценностью, с минимальным содержанием жира. Предсоревновательный период завершается ответственными соревнованиями.

Тренировка в соревновательный период направляется на достижение мышечного рельефа, который определяется уровнем дефиниции и сепарации, а также поддержкой достигнутого уровня мышечной массы. Основные отличия от предыдущего этапа: более высокий объем тренировочной нагрузки (до 100 сетов за одно тренировочное занятие), преобладающее использование формирующих упражнений с отягощением относительно небольшого веса, сокращение интервалов отдыха между попытками (от 2-3 мин до 60-30 с), повышение интенсивности упражнений за счет применения суперсетов, тересетов и т.п., а также упражнений, которые включают наклоны, обращение, пронацию и супинацию конечностей. Значительно увеличиваются объемы

работы аэробного характера, а также изменяется качественный состав питания за счет отбора одной из диет [4].

Как показал анализ литературы, соревновательная деятельность бодибилдеров высокой квалификации и подготовка спортсменов к соревнованиям имеют свою отличительную специфику. Спортсмены, выступающие на соревнованиях, доводят состояние своего организма практически до полного истощения. За 60 дней до ответственных соревнований (Чемпионаты Украины, Европы, Мира) спортсмены исключают из своего рациона питания все без исключения молочные продукты, мучные изделия, а также всю жареную пищу. За 30-40 дней до выступления из рациона убирается соль, сахар, все приправы. Рацион спортсменов составляет только отварная телятина, отварная рыба нежирная (минтай, судак), отварное белое мясо курицы, вареные яичные белки, из углеводов – отварной рис, овощи и фрукты в строго дозированном количестве. В вышеперечисленных продукты для улучшения вкусовых качеств может быть использован свежий лимон, несколько капель, которого делают пищу не такой пресной и безвкусной. За 30 дней до турнира начинается постепенное ограничение приема жидкости. В этот период спортсмен выпивает в день примерно два литра воды из 4,5 литров положенных. В последующие 20 дней количество жидкости уменьшается до одного литра 800 грамм воды в день. За 6-8 дней до выступления спортсмены переходят исключительно на дистиллированную воду, которая плохо усваивается организмом и практически не накапливается под кожей. За сутки - двое до взвешивания прием жидкости прекращается вообще. После процедуры взвешивания (примерно за 14-15 часов до выхода спортсменов на сцену) начинается загрузка организма углеводами и прием воды очень маленькими дозами (30-50 гр. за один прием).

Учитывая выше приведенную периодизацию спортивной тренировки в бодибилдинге В. Плехов [8, 9] предлагает учитывать промежуточный

период, длительность которого не превышает 4 недель. По мнению автора, данный период является переходным этапом между "большими" периодами.

Ниже приводятся отдельные моменты, характеризующие промежуточный период:

- ✓ поступательное снижение калорийности рациона с 3500-4000 до 1800-1500 калорий путем уменьшения дневного приема на 100-200 калорий при сохранении полноценности и сбалансированности питания; - возрастание числа и частоты тренировок в цикле при сохранении соотношения тренировок для отдельных групп мышц;

- ✓ сокращение перерывов между подходами;

- ✓ увеличение числа подходов на группу мышц;

- ✓ постепенное введение в тренировочный процесс все более сложных и интенсивных принципов современного культуризма [1].

Годичную подготовку бодибилдеров с учетом выступления в соревнованиях [6] рекомендует разделить на два макроцикла, каждый из которых включает в себя шесть календарных месяцев. В каждом макроцикле автором выделены три мезоцикла (по два месяца каждый): силовой, объемно-формирующий и соревновательный.

Основная цель силового мезоцикла набор мышечной массы и развитие силы за счет использования базовых упражнений. В объемно-формирующем мезоцикле с целью корректировки общего воздействия на крупные пучки мышц добавляются изолированные упражнения, а соревновательный мезоцикл направлен на «прорисовку» отдельных мелких групп мышц.

Перспективы дальнейших исследований. Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике культуризма еще недостаточно глубоко изучены вопросы разработки программ тренировочных занятий в зависимости от индивидуальных особенностей геометрии масс тела атлетов. Решение данной проблемы позволит несколько

в ином направлении рассмотреть направленность мезоциклов в годичном цикле подготовки спортсменов бодибилдеров.

Литература

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэлифтинг. // Вида-Н, 2003. - 352с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной подготовки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 302 с.
3. Бомбела Ю. Периодизация в бодибилдинге: что это такое? // Железный мир. – М., 2005, №2 – С. 22 – 25.
4. Вайдер Б., Вайдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вайдеров: М.: Эксмо, 2004. – 432с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М., 2001. – 324 с.
6. Муравов С. Периодизация тренировочного процесса. Взгляд практика. // Железный мир. – М., 2005, №2 – С. 26 – 27.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Плехов В. Геракл – 1 // К.: Знание Украины, 1992. – 144с.
9. Плехов В. Геракл – 2 // К.: Знание Украины, 1992. – 144с.
- 10.Олешко В.Г. Силові види спорту К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 287.
- 11.Чернозуб А.А. Программы тренировочных занятий в атлетизме, построенные в зависимости от индивидуальных свойств мышечной массы спортсменов. Автореф. дис....канд. физ. воспитания: 24.00.01. – К., 2003. – 18 с.