

СОВЕРМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ ГЕОМЕТРИИ МАСС ТЕЛ ДЛЯ
СПОРТСМЕНОВ-БОДИБИЛДЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины*

Аннотация. В статье изучены, проанализированы и систематизированы отдельные подходы к построению тренировочного процесса спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации, а также внесены методические рекомендации по разработке индивидуальных тренировочных программ для высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова. Индивидуальный подход, тренировочные программы, информационные технологии.

Анотація. Усиченко В.В. Сучасні підходи до розробки тренувальних програм для спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації. У статті вивчено, проаналізовано і розглянуто окремі підходи до побудови тренувального процесу спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації, а також внесено методичні рекомендації по розробці індивідуальних тренувальних програм для висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова. Індивідуальний підхід, тренувальні програми, інформаційні технології.

Annotation Usichenko V. *The modern approaches to the to the development of correction training programs of the body mass geometry for high qualification sportsmen-bodybuilders.* The separate approach to the training process construction of high qualification sportsmen-bodybuilders are studied, analysed and systematized in the article, the methodical recommendations on individual trainings program development for high qualification sportsmen are submitted.

Keywords. Individual approach, trainings programs, information technologies.

Введение. Существенной особенностью современной методики подготовки в бодибилдинге является разнообразие средств и методов воздействия на одни и те же мышечные группы. В настоящее время наблюдается тенденция постоянного совершенствования методики тренировки спортсменов-бодибилдеров. За последнее время широкое распространение получило множество систем тренировок, большинство которых опирается на основные базовые принципы набора спортивной формы:

- принцип перегрузки, согласно которому для закрепления способности механизма переносить увеличивающуюся нагрузку по ходу развития адаптационного процесса все большая и большая нагрузка должна воздействовать на данный механизм;
- принцип изоляции, который предполагает, что для обеспечения максимально возможной интенсивности адаптационного процесса, прорабатываемая мышца должна быть или самой слабой мышцей данного движения, или полностью изолированной от других мышц;
- принцип САУТ, исходя из которого, для получения желаемого результата правильная методика приложения нагрузки должна применяться в каждом конкретном случае;
- принцип симуляции, согласно которому воздействие перегрузкой при выполнении сложного движения предназначается не для увеличения силы, а для прокладывания моторных "тропинок", задействованных и данном движении [2].

Однако, в связи с избытком методических рекомендаций к построению тренировочного процесса, а также, зачастую противоречивых, авторских программ, по нашему мнению назрела необходимость систематизировать накопленный опыт, а также внести дополнения в имеющиеся представления о подходах к разработке индивидуальных тренировочных программ для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации с учетом достижений современной науки в области теории и

методики построения тренировочного процесса и влияния, оказываемого развитием информационных технологий на спорт высших достижений.

Цель. Изучить основные методические приемы к построению тренировочного процесса спортсменов-бодибилдеров, а также внести отдельные рекомендации по разработке индивидуальных тренировочных программ для бодибилдеров высокой квалификации.

Результаты исследований. В результате изучения научно-методической и специальной литературы, нами систематизированы данные о методах подготовки спортсменов-бодибилдеров в соревновательной деятельности, среди которых основное внимание следует уделить методу максимальных и повторных усилий, «двойной прогрессии», а также увеличенного объема (рис.1).

При этом следует отметить, что по оценкам специалистов, для одновременного роста силы и мышечной массы считаются оптимальными отягощения 5-6 ПМ, а отягощения 6-12 ПМ в наибольшей мере способствуют приросту массы мышц [5].

Тем не менее, увеличивать отягощения, с которыми выполняются упражнения, можно на протяжении всей спортивной карьеры, но традиционными средствами делать это с каждым годом занятий становится все труднее и труднее. В силу изложенных выше обстоятельств на протяжении всей истории развития бодибилдинга спортсмены постоянно искали и ищут варианты новых, необычных тренировочных воздействий, способы, соответствующие прогрессу на пути достижения существенных результатов (рис.2).

Используя основные методические приемы, специалистами предлагаются различные тренировочные программы как для спортсменов-новичков, так и для опытных спортсменов-бодибилдеров.

С целью преодоления застоя в тренировке, разработана специальная программа "*Stacking*", базирующаяся на методе максимальных усилий [12], которую предлагается использовать в течение 2-3 недель.

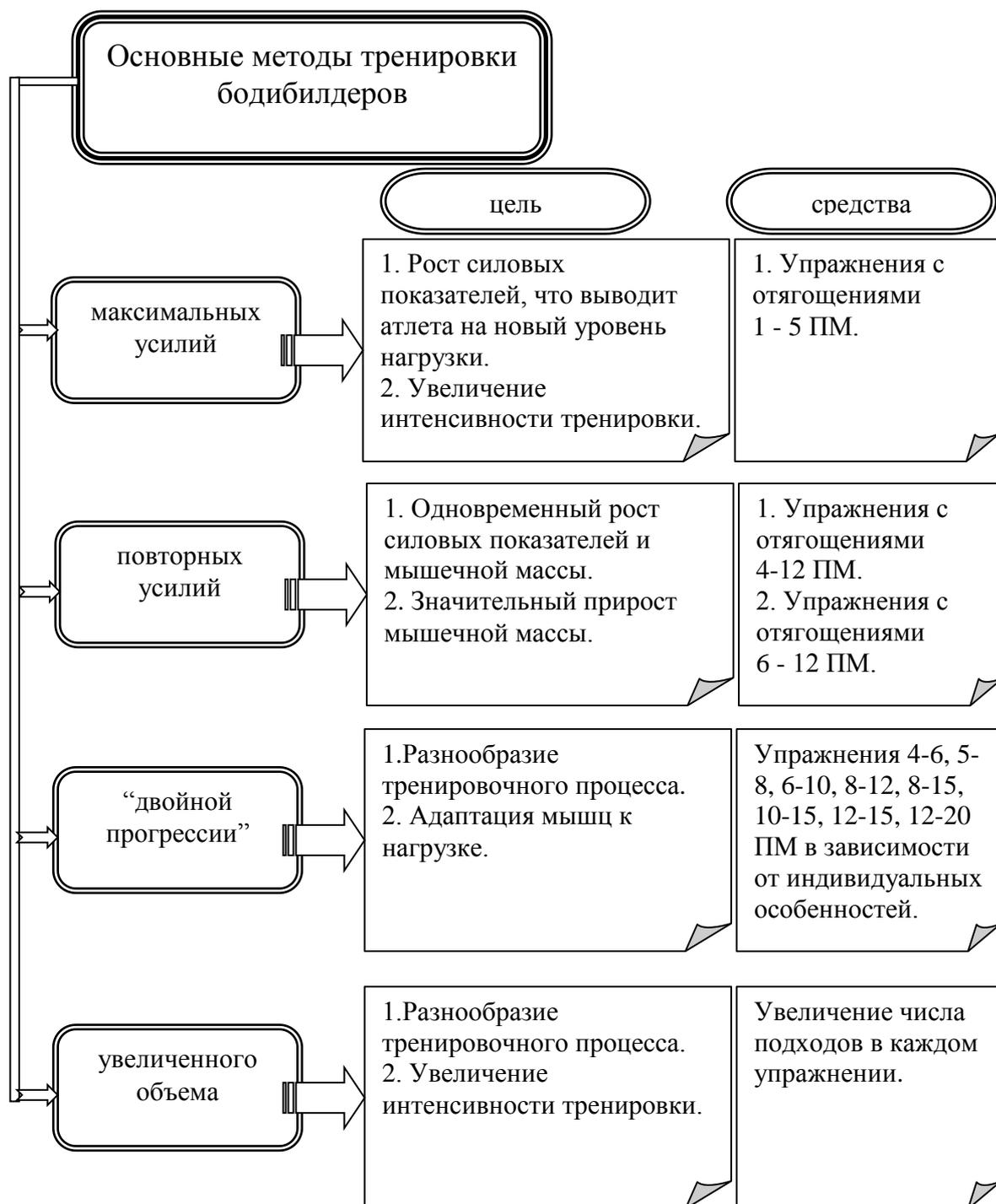


Рис.1. Традиционные методы тренировки бодибилдеров, где 1-5 ПМ — использование такого отягощения, с которым спортсмен выполняет упражнение в одном подходе от 1 до 5 раз (и больше не может); 4-12 ПМ — от 4 до 12 раз; 6-12 ПМ — от 6 до 12 раз.

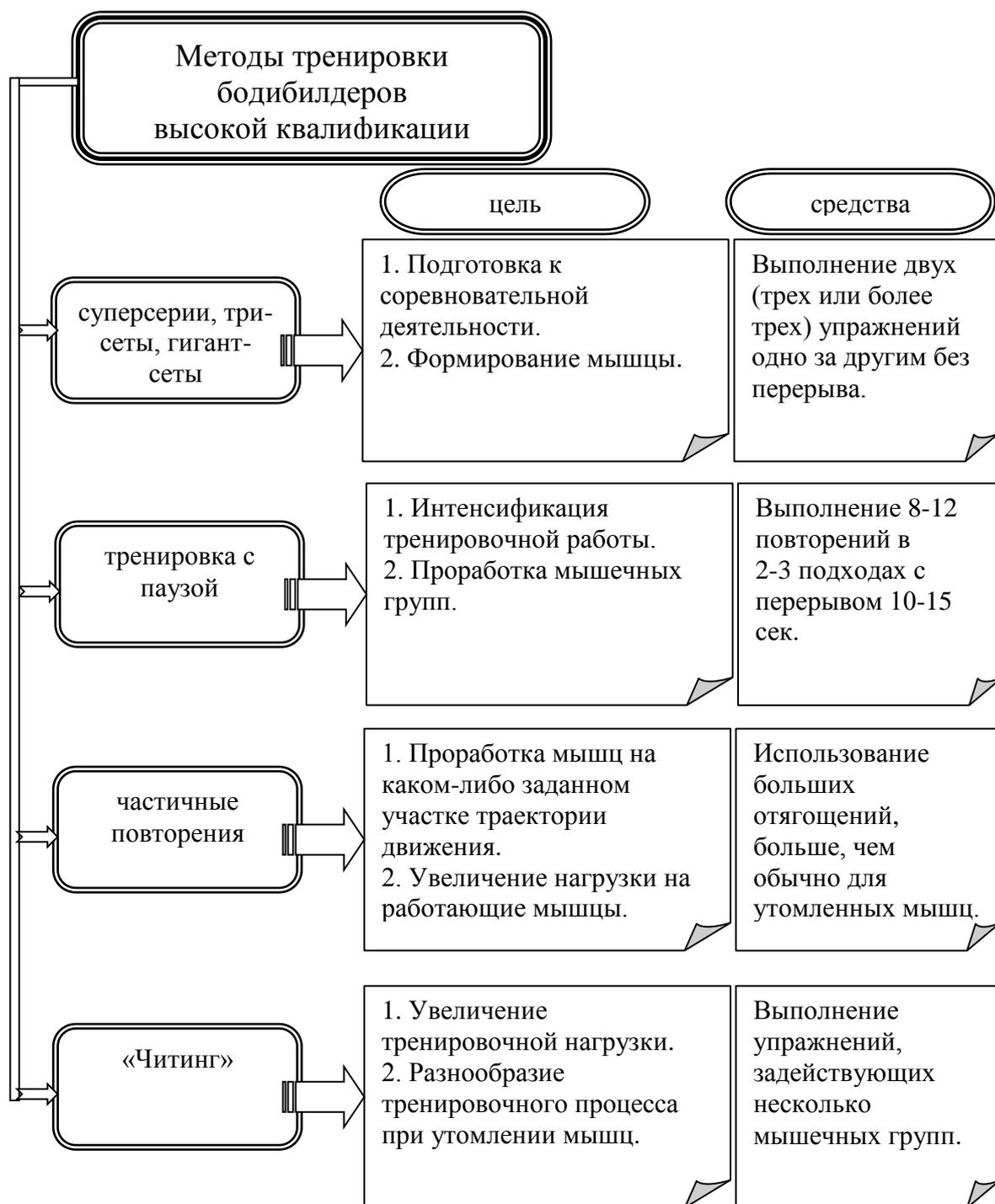


Рис.2. Отдельные нетрадиционные методы тренировки бодибилдеров.

В своих работах Рэндалл Штрассен рассматривает систему подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров *сплит* (разделения), сущность которой сводится к разделению проработки мышечных групп по дням недели [8]. Широкое распространение получили многие способы сплита, общим правилом которых является стремление ограничивать каждую

тренировку проработкой связанных мышечных групп. Как отмечает автор, обоснование такой программы в том, что руки и грудь включают и работу одинаковые мышцы или группы мышц и поэтому их следует тренировать в один и тот же день, чтобы избежать пере тренированности.

Известный американский специалист в области бодибилдинга Джо Вейдер разработал систему прогрессивной *сверхнагрузки*, которая заключается в том, чтобы подвергать мышцы прогрессивно возрастающей нагрузке, заставляя их становиться крупнее и сильнее [3]. Эта система включает в себя четыре базовых метода:

- увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении;
- увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении;
- сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами;
- увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Брукс Кубик предлагает метод силовых тренировок "*тренинг динозавров*", который, по его мнению, является наиболее продуктивным [1]. Этот тренинг представляет собой целостную, единую систему физических упражнений, построенную на 12-ти ключевых принципах, центральным из которых является принцип тяжёлой работы. Автор уверен, что ничто не поможет спортсмену нарастить ни грамма мышц, если только он не наберётся мужества, решительности и упорства тренироваться в тяжёлых базовых упражнениях - потому что именно эти упражнения строят настоящую силу.

С другой стороны, Стюарт Мак Роберт считает, что культурист должен циклически менять нагрузку на тренировках. В *циклическом изменении нагрузки* - ключ к результативности длительных занятий бодибилдингом [9]. Автор указывает на то, что регулярные тренировки с полной нагрузкой приводят к истощению организма, и как наиболее результативный способ

достижения предельного физического развития предлагает в течение года успешно чередовать периоды тяжелых, интенсивных тренировок с периодами более легких, менее интенсивных тренировок.

Джон МакКаллум разработал *высокоинтенсивный тренинг*, в основу которого положены следующие принципы построения тренировочного процесса [4]. Тренировки должны быть:

- тяжёлыми - настолько тяжёлыми, насколько возможно без нарушения правильной техники выполнения тренировок;
- короткими - от 1 до 3 сетов нескольких основных упражнений, выполняемых в течение часа или менее;
- нечастыми - не чаще чем 3 раза в неделю, иногда 2 или даже 1 раз в неделю;
- безопасными - основная задача силовой подготовки заключается в предотвращении травм.

Другие сторонники высоко интенсивного тренинга Дориан Ятс (Мистер Олимпия 1992-1997 гг.) и Майк Ментцер, рекомендуют следующее: "Тренируйся интенсивно, тренируйся кратко и тренируйся нечасто - это эффективно и работает для всех" [4].

В своем всестороннем руководстве по развитию силы, Фредерик К. Хэтфилд делает упор на существование множества факторов, воздействующих на увеличение размеров мышцы. Следовательно, спортсмену необходимо научиться воздействовать на все механизмы, составляющие мышцы, опираясь на принцип разнообразия в тренировочной технике [11].

Для того чтобы в процессе спортивной тренировки направлено изменять геометрию масс тела человека, А.Н. Лапутиным, (1999) было предложено использовать биомеханические стимуляторы, которые представляют собой систему грузов, закрепляемых в области локализации центров масс биозвеньев тела человека [6]. Масса каждого груза, закрепляемого на том или ином звене, рассчитывается с учетом общей массы

тела каждого конкретного человека, исходя из конкретных задач тренировочного процесса и биомеханических параметров выполнения заданных физических упражнений. Эффективность использования костюма достигается за счет дифференцированного распределения нагрузки на отдельные биозвенья тела атлета, благодаря чему при выполнении разнообразных комплексов физических упражнений или обычных естественных движений организм спортсмена может получать сравнительно незначительное общее физическое воздействие при достаточно интенсивной работе отдельных мышечных групп.

В результате изучения, анализа и обобщения рекомендаций специалистов, а также на основании собственного опыта, мы пришли к заключению, что в основу авторской тренировочной программы будут положены такие основные принципы:

- принцип циклирования, поскольку при циклировании нагрузки прогресс силы наблюдается десятилетиями;
- принцип педагогического контроля, который осуществляется при помощи специального программного обеспечения, так как его использование способствует усилению мотивации спортсменов в условиях переутомления [10];
- принцип индивидуализации, как ключевой принцип подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- принцип инстинктивной тренировки, во избежание перетренированности и возможных травм.

Таким образом, в результате проведенных исследований, нами разработана технология подготовки спортсменов-бодибилдеров, в рамках которой построен тренировочный цикл, ориентированный на спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации.

Выводы.

В результате проведенного исследования нами изучены и систематизированы отдельные методические рекомендации по разработке тренировочных программ для спортсменов-бодибилдеров:

Тренировочную программу для спортсмена высокой квалификации целесообразно строить на основе индивидуального подхода.

На начальном этапе разработки индивидуальной тренировочной программы тренеру необходимо иметь четкое представление об охватных размерах спортсмена, а также об эталонных объемах различных частей тела при наблюдаемом росте и весе. При этом отдельного внимания заслуживает соотношение роста и веса спортсмена для составления его рациона питания.

Оптимизация работы тренера предполагает использование информационных технологий, в частности, программы «Пропорция».

Индивидуальную тренировочную программу следует разрабатывать с учетом достижений современной науки в области теории и методики построения тренировочного процесса в рамках годичного цикла с возможностью внесения изменений на определенных этапах тренировочной деятельности.

Индивидуальную тренировочную программу целесообразно базировать на следующем методическом приеме:

При регулярном использовании общеразвивающих упражнений, спортсмен акцентирует внимание на упражнениях для тех групп мышц, которые не отвечают эталонным.

Перспективы дальнейших исследований мы видим в конкретизации вышеозначенных идей, которая выражается в разработке примеров индивидуальных тренировочных программ в микро цикле, макроцикле, межсезонье, а также тренировочных программ для различных групп мышц.

1. Брукс Кубик. Тренинг Динозавров. Забытые секреты силы и развития тела. - http://athlete.ru/books/brux_kubik_trening_dinozavrov/. – 2008.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства - (атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт). - <http://www.hugahuga.ru/index.php?module=item&item=1001050186>. - 2008.
3. Джо Вейдер. Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт, 1992. - 112с., <http://www.gymonline.ru/books/weider/index.shtml>. - 2008.
4. Джон МакКаллум. Ключи к успеху. - <http://www.cybergym.kiev.ua/books/keys/>. - 2008.
5. Зациорский В. М. Методика воспитания силы /Физические качества спортсмена. - М., ФиС, 1970.
6. Лапутин
7. Роберт Спектор. Высокоинтенсивный тренинг в вопросах и ответах. - <http://bodybuilding.info/books/text/spektor.html>. - 2008.
8. Рэндалл Штрассен. Суперприседания. - http://pumpingiron.ru/index.php?name=Files&op=view_file&lid=47. - 2008.
9. Стюарт МакРоберт. "Думай! Бодибилдинг без стероидов". - <http://rusbody.by.ru/think1.html>. - 2008.
10. Усыченко В.В. Определение эталонных пропорций тела спортсменов-бодибилдеров на основе использования современных компьютерных средств / Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007, № 6. – С. 45-52.
11. Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. - http://bodybuilding.info/books/text/Hetfild_Vsestononnee_rukovodstvo_po_razvitiyu_sily.html. - 2008.
12. Miller J Breaking. Out of Training Ruts: Stacking /Muscle I Fitness, oct. - 1982.