

## К вопросу построения спортивной тренировки в течение года спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге

Седляр Ю.В.

*Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко*

### Аннотации:

Приведены обобщенные данные о подходах к построению спортивной тренировки в течение года. Представлена систематизация данных специальной научно-методической литературы по построению тренировочного процесса спортсменов в бодибилдинге. Обозначены нерешенные вопросы построения тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров в годичном макроцикле. Показаны методические приемы построения учебно-тренировочного процесса спортсменов. Подготовка спортсменов высококвалифицированных спортсменов характеризуется четко выраженной цикличностью.

**Седляр Ю.В. До питання побудови спортивного тренування протягом року спортсменів, що спеціалізуються у бодібілдингу.** Наведено узагальнені дані про підходи до побудови спортивного тренування протягом року. Представлено систематизацію даних спеціальної науково-методичної літератури з побудови тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу. Позначено невирішені питання побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у річному макроциклі. Показано методичні прийоми побудови учбово-тренувального процесу спортсменів. Підготовка спортсменів висококваліфікованих спортсменів характеризується чітко вираженою циклічністю.

**Sedljär J.V. To the question of construction of sporting training during year of sportsmen, specialized in bodybuilding.** Aggregate data are resulted about going near the construction of the sporting training during a year. Systematization of information is presented the special to scientifically-methodical literatures on the construction of training process of sportsmen in bodybuilding. The open questions of construction of training process of highly skilled bodybuilders are marked in a circannual macrocycle. The methodical receptions of construction of training process of sportsmen are rotined. Preparation of sportsmen of highly skilled sportsmen is characterized the expressly expressed recurrence.

### Ключевые слова:

*бодибилдеры, тренировочный процесс, годичный макроцикл.*

*бодібілдери, тренувальний процес, річний макроцикл.*

*bodybuilders, training process, annual macrocycle .*

### Введение.

В современном спорте многих специалистов [3, 5] всегда в той или мере интересовала природа периодичности изменения тренировочного процесса на протяжении годичных циклов тренировки. Беспрерывно велся теоретический и экспериментальный поиск объективных закономерностей построения целостной теории периодизации спортивной тренировки [5].

Современная система годичной подготовки формировалась на протяжении многих десятилетий, начиная с 20-х годов XX века, и интенсивно совершенствуется в настоящее время на основе достижений науки и практики [5].

Теоретико-методологической основой построения годичной подготовки является так называемая теория периодизации, обобщенная в фундаментальных работах Л.П. Матвеева [3], развитая в работах ряда специалистов [2, 4, 5, 7].

Методические приемы построения спортивной тренировки в течение года на протяжении многих лет занимают одно из центральных мест в теории и методике спортивной тренировки [4, 5, 6, 7].

Независимо от вариантов построения тренировочного процесса в течение года (одноциклового, двух- или трехциклового, сдвоенного или строенного цикла и др.) в структуре макроцикла четко просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру и преемственности задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, средние циклы (мезоциклы). Одни и те же элементы макроструктуры могут иметь различные преимущественные задачи, общую структуру и конкретное содержание, обусловленные спецификой вида спорта, особенностями этапа многолетней подготовки, квалификацией и индивидуальными особенностями спортсменов, календарем соревнований и задачами, стоящими перед конкретным спортсменом в главных

соревнованиях макроцикла [5].

Развитие теории и практики спорта привело к появлению значительного количества вариантов построения и планирования тренировочного процесса. При этом ведущими направлениями в построении и планировании тренировки являются принципы традиционной периодизации спортивной тренировки [3, 5].

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Глуховского национального педагогического университета им. А. Довженко.

### Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель исследования* – систематизация данных специальной научно-методической литературы касающейся вопросов построения тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

### Задачи исследования:

1. По данным специальной научно-методической литературы изучить методические приемы построения учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.
2. На основе полученных данных определить нерешенные вопросы, связанные с построением тренировочного процесса бодибилдеров в годичном макроцикле.

*Методы исследования:* анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и Интернет источников, педагогические наблюдения.

### Результаты исследований.

По мнению ряда специалистов [2, 4, 6] оптимизация построения учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге связана с рациональным соотношением различных видов подготовки, сложной динамикой нагрузок, изменением соотношения работы различной направленности которые позволяют добиться высоких и стабильных результатов.

Ю. Бомбела [1] рекомендует годичную подготовку

бодибилдеров разделить на два макроцикла, каждый из которых включает в себя шесть календарных месяцев. В каждом макроцикле автор выделяет три мезоцикла (по два месяца каждый): силовой, объемно-формирующий и соревновательный.

В.Н. Платонов, [5] отмечает, что в бодибилдинге характерен 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 соревновательных (1,5—2 месяца) периода. При трехцикловом построении подготовки подготовительный период первого цикла продолжителен (4 месяца), а соревновательный 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 соревновательных — работы над рельефом мышц.

В исследовании, проведенном В.В. Усыченко, [7, 8], построение годичного цикла подготовки спортсменов основывалось на общепринятой теории периодизации, которая предусматривает деление макроструктуры на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Разработанный автором годичный цикл подготовки состоял из двух макроциклов. Отличительной особенностью первого макроцикла продолжительностью 24 недели являлось отсутствие в его структуре переходного периода, что предполагало плавный переход соревновательного периода первого макроцикла в подготовительный период второго макроцикла.

Основная цель подготовительного периода первого макроцикла, длящегося 15 недель, — наращивание объемов мышц на основе использования базовых упражнений, с большим отягощением, малым количеством повторений в каждом подходе. Такие упражнения, как правило, выполняются в медленном темпе.

Соревновательный период первого макроцикла, длительность которого составила 9 недель, предполагал участие спортсменов в отборочных соревнова-

ях — Кубок Украины, а также в главных соревнованиях макроцикла — Чемпионате Европы. Соревновательный период заканчивался недельным восстановительным микроциклом.

Второй макроцикл, являясь относительно самостоятельной структурной единицей, продолжительностью 28 недель, по своим задачам и содержанию является органическим продолжением предыдущего макроцикла (рис. 1).

В то же время, учитывая то, что в конце данного макроцикла, автором планируются главные соревнования года, это определяет дальнейшую направленность отдельных структурных образований, а также особенность построения подготовительного периода, длительность которого составила 15 недель.

И хотя общая структура второго макроцикла приемлема в целом для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, непосредственное содержание программ подготовки составлялось автором индивидуально для каждого спортсмена, а именно: использование тех или иных средств и методов, их своевременная смена и чередование, количество повторений, эффективных методических подходов и прочее.

Подготовка в данном периоде отличается большим суммарным объемом работы и высокой нагрузкой, применением наиболее сильно воздействующих тренировочных средств, эффективных методических приемов, повышающие эффективность упражнений в отношении прироста мышечной массы, использованием программ занятий с большими нагрузками.

Разработанный В.В. Усыченко [7] общеподготовительный этап, состоящий из 5-ти недель носил базовый характер, 2-х недельный втягивающий мезоцикл, включал в себя соответственно два 5-ти и один 4-х дневные микроциклы: втягивающий, ударный, восстановительный. Следовавший за ним 3-х недельный базовый мезоцикл предполагал создание предпосылок для дальнейшей напряженной работы, связанной с непосредственной коррекцией телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

В структуре специально-подготовительного этапа, который характеризуется преимущественным использованием узкоспециализированных упражнений

Недельные микроциклы	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Месяцы	VI	VII		VIII		IX		X		XI		XII			
Этапы	A			B					C				ПР		
Периоды	ПГ												ПР		
Макроциклы	II														

Рис. 1. Схема второго макроцикла годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге:

A — общеподготовительный этап; B — специально-подготовительный этап; ПГ — подготовительный период; C — соревновательный период; ПР — переходной период; ↓ - соревнования, ↓ - главные соревнования года [7]

и применением эффективных методических приемов, позволяющих устранить выявленные индивидуальные «недостатки» телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, автором представлено два базовых мезоцикла. Каждый мезоцикл состоял из четырех недельных микроциклов: первый базовый мезоцикл (3 недели) включал в себя ударный, восстановительный, ударный и восстановительный микроциклы. Отличительной особенностью второго базового (3 недели) мезоцикла специально-подготовительного этапа подготовительного периода второго макроцикла являлось наличие последовательно трех ударных микроциклов и одного восстановительного.

По мере приближения к контрольно-подготовительному мезоциклу соревновательного периода одной из ключевых задач, стоящих перед спортсменом, являлось совершенствование способности к владению мышечными группами и отдельными мышцами. Умелое представление сильных сторон своего телосложения, что позволяет сглаживать отдельные недостатки, зачастую является решающим при достижении желаемого результата.

Контрольно-подготовительный мезоцикл состоял из втягивающего, двух ударных и восстановительного недельных микроциклов.

В структуре заключительного соревновательного периода годичного цикла подготовки В.В. Усыченко, [7] представлены также предсоревновательный и соревновательный мезоциклы.

#### **Выводы.**

Расширение количества соревнований, в том числе и крупных международных, периодические изменения программ и правил соревнований в отдельных видах спорта, и многие другие причины оказывают существенное влияние на систему подготовки, в том числе и на ее периодизацию. Однако анализ многочисленных

нововведений в сфере построения спортивной подготовки в течение года свидетельствует лишь о том, что они ни в коей мере не противоречат основным положениям системы периодизации, а лишь дополняют и развивают ее отдельные части с учетом особенностей современного этапа развития спорта. Подготовка спортсменов высокого класса, специализирующихся в бодибилдинге характеризуется четко выраженной цикличностью.

Накопленный теоретический и фактический материал требует дальнейшего развития.

*Перспективы последующих исследований* связаны с научным обоснованием и построением тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, в соревновательном периоде годичного цикла.

#### Литература

1. Бомбела Ю. Периодизация в бодибилдинге: что это такое? / Ю. Бомбела // Железный мир. – 2005. – №2. – С. 22–25.
2. Бурмистров В.А. Построение тренировочного процесса бодибилдеров 14-16 лет с учетом их возрастных физиологических особенностей: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / В.А. Бурмистров. – СПб., 2002. – 19 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Лев Павлович Матвеев. – М. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Олешко В.Г. Моделирование процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / Валентин Григорович Олешко. – К. : ДМП «Полімед», 2005. – 251 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Пуцов О.И. Атлетизм : Навчальний посібник / О.І. Пуцов, І.О.Капко, В.Г.Олешко. – К.: ВПЦ Київський університет, 2007. – 232 с.
7. Усыченко В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 7. – С.123–125.
8. Усыченко В.В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В.В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 55. Том. 1. – Чернігів. – 2008. – С. 344–348.

Поступила в редакцию 05.02.2010г.

Седляр Юрій Валерійович

[fbk@yandex.ru](mailto:fbk@yandex.ru)