

АНАЛІЗ ПРОГРАМ З БОДІБІЛДИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Бондаренко О. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті проведений аналіз програм з бодібілдінгу, розглянути сильні й слабкі їх сторони стосовно відповідності принципам тренувань підлітків

На початку тренування підлітків, серед яких бодібілдінг має дуже велику популярність, треба враховувати те, що одні і ті ж вправи і параметри навантаження можуть у одних викликати інтенсивний ріст м'язової маси, а на інших не чинити помітного впливу [3]. У зв'язку з цим, слід так проводити тренувальний процес, щоб найкращим чином використовувати пропонувані програми. Досвідченим шляхом створювати на їх основі нові варіанти і вчасно переходити з одних програм на інші.

В процесі занять атлетичною гімнастикою, треба враховувати індивідуальні особливості (принцип індивідуалізації), зокрема, тип статури [2]. Займаючись за програмою тренувань для підлітків (ектоморфів), новачки зможуть адаптувати свої м'язи до фізичної роботи. Тіло звикне до силових навантажень і підготується до більш складним вправам і тренувальним комплексам.

Програма для новачків допоможе поліпшити тонус всього тіла початківця бодібілдера і підготує до роботи зі сплати схемами. Коли м'язи, зв'язки і суглоби зміцніють і будуть готові до більш складним і важким тренуванням, можна буде перейти до сплати програмами – це коли програма складається з урахуванням різних груп м'язів. Наприклад, понеділок – груди і спина, середа – ноги, п'ятниця – біцепс і дельти. Такі схеми використовуються для більш глибокого «прокачування» кожної, окремо взятої м'язи, за рахунок скорочення часу занять в залі [1]. Цей комплекс можна застосовувати для повернення до тренувань після тривалої перерви і відсутність фізичних навантажень або дуже рідкісного відвідування залу (один раз на тиждень або рідше). Потрібно домогтися щоб тіло (м'язи, зв'язки, суглоби, центральна нервова система) звикли до навантажень. Так організм буде готовим до серйозної зміни, яка вимагає більше

додаткової сили і м'язової маси (в залежності від обраного стилю тренувань і режиму харчування). Програма тренувань з бодібілдингу в тренажерному залі для підлітків повинна складатися з базових багатосуглобних вправ, яка буде спрямована на тренування всього тіла.

Програми тренування для набору м'язової маси. Для набору обсягу м'язової маси одним з головних пріоритетів має стати визначення кращої програми тренувань. Існує велика кількість різних тренувальних програм, тому дуже важливо вибрати ту, яка буде відповідати потребам спортсмена. Важливо зрозуміти, які чинники найбільше сприяють росту м'язів, які вправи для набору м'язової маси найбільш ефективні, і програма, заснована на таких принципах, буде набагато дієвою.

Програма «5x5». Програма передбачає виконання 3-х основних вправ, націлених на головні м'язові групи (як верхній, так і нижній частині тіла на одному тренуванні). Ці вправи виконуються в 5-ти підходах з 5-ти повторень. При необхідності в кінці кожного тренування можна додати кілька підходів ізолюючих вправ. Однією з головних переваг цієї програми є підвищена частота тренувань. Оскільки стимулюється велика кількість м'язових волокон через день, це приведе до високого рівню викиду тестостерону, що добре сприяє м'язовому росту. Недоліком цієї програми є те, що вона, швидше за все, не підійде для підлітків через свою інтенсивність, яка може привести до перетренованості. Найкраще спочатку протягом 3-6 місяців набути досвіду силових тренувань, підготувати організм до такого стресового навантаження.

Німецький об'ємний тренінг. Він схожий на програму «5x5» тим, що теж включає велику кількість підходів, але відрізняється високим (понад 10-ти) діапазоном повторень в кожному підході. Дана програма робить акцент на 2-ух основних м'язових групах на одному тренуванні, чергуючи ці групи протягом 3 днів в тиждень. Дана програма дозволить набирати м'язову масу в швидкому темпі, за умови дотримання правильного режиму харчування. Для отримання хороших результатів треба використовувати висококалорійну дієту. Це необхідно для підтримки даного обсягу тренувань. Але, як і у випадку з програмою «5x5», слід знизити додаткове навантаження, щоб

організм мав достатньо часу для відновлення. Іншим мінусом цієї програми є те, що вона не підходить для максимального розвитку сили. Причина в тому, що збільшення сили вимагає низького діапазону повторень, а дана програма передбачає більш високий діапазон.

Тренінг на розтяжку фасції – 7 (FST-7). Третій тип тренувань, який зараз досить швидко набирає популярність, називається FTS-7. Ця тренувальна програма не містить переліку конкретних вправ, які слід виконувати. Вона скоріше дає рекомендації, що слід робити в останній вправі на кожну відпрацьовану частину тіла. Назва FTS-7 розшифровується як Fascial Stretch Training, що в перекладі означає «тренінг на розтягування фасції». Це вказує на те, що однією з основних цілей програми є розтягнення фасцій, які є сполучною оболонкою, що покриває м'язи і інші органи. В першу чергу фасції відповідальні за допомогу в підтримці структурної цілісності організму, вони забезпечують його підтримку і захист, а також виступають у ролі амортизатора при активній роботі як в спортзалі, так за його межами. Коли фасції розтягуються, то м'язове зростання збільшується, а також посилюється приплив до них мінералів, амінокислот і кисню. Ця програма передбачає виконання 7 підходів з 15 повторень в останній вправі на кожну м'язову групу. Відпочивати між підходами слід близько 30 секунд. Окрім поліпшення здоров'я фасцій, програма дозволяє збільшити загальну структурну гнучкість тіла. Ще один плюс такого підходу полягає в тому, що високий діапазон підходів і повторень буде значно стимулювати метаболізм. Потенційний мінус програми полягає в тому, що через високе навантаження не можна часто тренуватися.

Спліт тренування «верх-низ». Дана програма будується на основі поділу тіла за принципом «верх-низ». Зазвичай графік тренувань передбачає 2 тренування поспіль, а потім 1 день відпочинку. Це дозволяє опрацьовувати кожну м'язову групу 2 рази в тиждень. Такий тип тренувань прекрасно підходить для підлітків, охочих набрати м'язову масу. Ця програма є хорошим стартом, оскільки дає достатньо часу для відпочинку протягом тижня, а розбивка тіла на певні м'язові групи робить її менш напруженою. Ще одним плюсом даної програми є те, що вона дозволяє включити в тренування більше ізолюючих вправ. Через

те що ця програма настільки універсальна, у неї не так багато мінусів. Недолік можна знайти в тому, що ця програма ураховує тренування 4 рази на тиждень. Так що її включення в графік може стати проблемою. Але цю проблему можна вирішити, тренуючись один тиждень за принципом «низ, верх, низ», а іншу за принципом «верх, низ, верх», постійно чергуючи цей порядок.

Комплексна програма тренувань для всіх м'язових груп. Програма «5x5» теж може певною мірою вважатися такою, оскільки опрацьовуються майже всі головні м'язові групи в 3-х обраних вправах. Але комплексна програма дає вправу для кожної групи м'язів – квадріцепси, біцепси стегна, м'язи грудей, спини і плечей (руки опрацьовуються під час виконання вправ на груди і спину). До них можна додати кілька ізолюючих вправ, якщо треба «прокачати» малі м'язові групи окремо. Ця програма підходить для новачків за умови виконання невеликої кількості підходів у кожній вправі і дотримання належного обсягу тренувань. Головний мінус – якщо ставить за мету опрацювати якусь конкретну м'язову групу, то ця програма не дуже добре підходить для цього, оскільки треба виконувати кілька вправ на кожну частину тіла протягом одного тренування. Для пропрацювання певної м'язової групи треба присвятити їй 2-3 вправи, що злегка перевантажує загальну тренувальну програму.

CrossFit (Грег Глассман, 1982-1986) – це тренувальні методики високоінтенсивного та багатофункціонального тренінгу, що відрізняється короткими інтенсивними тренуваннями по 15-30 хв у комплексі з підготовчою і завершальною частинами – по 45-60 хв. Основний вид навантаження – кардіотренування і кардіотренування з силовими вправами (аеробний режим). Основа тренування – виконання вказаного об'єму роботи за найменший відрізок часу, або виконання фізичного навантаження впродовж 30-60 с (до 2 хв.), або колове тренування [1].

Тренувальні програми для усіх рівнів підготовленості мають відмінності по вазі обтяження і кількості підходів, по використанню засобів загальної фізичної підготовленості, кросс-фита, по постановці цілей зайняття, по здійсненню як оздоровчих, так і спортивних завдань.

Література:

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренінг в тренажерному залі для новачків / Атлетизм на рубежі століть // Н.Ю.Абрамова, В.И.Дубинин. - СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта. СПб., 2001. - С.91-98
2. Барабанов, А. Індивідуально-диференційований підхід в атлетизмі з урахуванням конституційних типів телоскладу / Атлетизм на рубежі століть // А.Барабанов. СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2001. — С.57-59
3. Бодибілдінг. Повне посібник /Автор-сост. Л.Орлова. Минск: Харвест, 2008. - 320 с.

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Доценко А. С.
Університету Ушинського, Україна

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що останнім часом зростають вимоги, які пред'являються спортсменкам, приймаючим участь у змаганнях з художньої гімнастики. Першість буде зберігатися за гімнастками, які зможуть поєднувати різнобічну складність з віртуозним виконанням, особливою емоційністю та артистизмом. При цьому високий рівень сучасних результатів вимагає якомога більш ранньої прогностичної оцінки фізичного потенціалу гімнастки, а також і екстраординарних спадкових даних, що визначаються спортивним відбором.

Метою даної роботи є визначення сучасних методик відбору дітей у групи початкової підготовки, а також встановлення шляхів їх удосконалення, визначення важливості спортивної обдарованості при здійсненні відбору.

Етап початкової підготовки в художній гімнастиці може тривати до п'яти років, в залежності від віку початку занять в 4-5 або 6-7 років. На даному етапі підготовки здійснюється початковий відбір, який поділяється на два етапи: попередній і основний. Набір дітей у спортивні школи повинен здійснюватися з 6 років, фактично набір дівчат для занять художньою гімнастикою проводиться з 4-5 років. Діти цього віку займаються