

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту

Резецький Сергій Миколайович

**ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В
БОДІБЛІНГУ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:	доктор біологічних наук, професор Коробейніков Георгій Валерійович
-------------------------	---

Рецензент :

Захист відбудеться 23 лютого 2019 р. о 9 годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія 4-104.

Із дипломною роботою можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Бодібілдинг – достатньо молодий вид спорту, що стрімко розвивається в Україні, чисельність прихильників якого постійно зростає серед різних верств населення. Заняття з обтяженнями стають все більше відомими, тому фізично розвинена статура популяризується багатьма фільмами сучасності. Популяризація здорового життя сприяє відкриттю нових фітнес-центрів із сучасним обладнанням, магазинів спортивного харчування, що є фактором позитивного впливу на розвиток бодібілдингу.

Мета роботи: удосконалити підготовку висококваліфікованих бодібілдерів на сонові застосування комплексів вправ на мязові групи, що забезпечують найвищу оцінку змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які займаються бодібілдингом.

2. Визначити групи мязів, що забезпечують найвищий рівень оцінки в різних змагальних позах.

3. Встановити кореляційний взаємозв'язок між змагальними вправами, базовими силовими вправами та морфофункціональними показниками висококваліфікованих бодібілдерів.

4. Розробити та експериментально обґрунтувати методику удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів із застосуванням спеціалізованих комплексів вправ і використання різних нутрієнтів в обраних структурних утвореннях змагального періоду.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді підготовки.

Предмет дослідження – застосування спеціалізованих комплексів вправ та харчових продуктів енергозабезпечення для оптимізації стану мязів, що забезпечують оцінку змагальної діяльності кваліфікованих бодібілдерів.

Методи дослідження теоретичний аналіз і узагальнення науково- методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що вперше:

- визначено групи м'язів, що забезпечують виконання змагальних поз у бодібілдингу, на основі яких розроблено комплекси вправ, що сприяють їх формуванню та подальшій суддівській оцінці;
- обґрунтовано структуру змагального періоду, що передбачає наявність двох змагальних мезоциклів, із яких змагання в першому є відбірковими, а в другому – головними;
- визначено особливості антропометричних показників та фізичної підготовленості висококваліфікованих бодібілдерів протягом змагального періоду;
- встановлено кореляційний взаємозв'язок окружностей м'язових груп бодібілдерів із показниками виконання вправ різного характеру в змагальному періоді;
- визначено найбільш раціональний розподіл нутрієнтів харчування висококваліфікованих бодібілдерів під час підготовки до змагань, який залежав від мікроциклу та забезпечував виконання визначених навантажень.

Практичне значення полягає в тому, що на підставі власних досліджень розроблено методику вдосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів протягом змагального періоду з урахуванням оптимізації стану м'язів, що сприяють виконанню змагальних вправ.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; подано інформацію про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі «**Огляд літератури**» здійснено теоретичний аналіз літературних джерел та він показав, що багато праць присвячено тренувальним програмам, які дозволяють збільшувати м'язову масу тіла та знижувати жировий компонент (В.М. Заціорський, 2009; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995). У той же час, у працях фахівців звертається увага на проблему спеціального харчування спортсменів високої кваліфікації в окремих періодах річної підготовки (М.Д. Гольберг, 2007; С.Клейнер, 2010; Л.В. Подрігало, 2010).

На сьогодні сформовано наукову концепцію багаторічної підготовки спортсменів: від новачків до майстрів спорту міжнародного класу як єдиний процес, що підпорядковується певним закономірностям складної специфічної системи тренування з притаманними їй особливостями та шляхами розвитку (Л.П. Матвєєв, 1999; В.М. Платонов, 2004).

В науково-методичній літературі недостатньо висвітлено проблему вдосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді підготовки, не розкритими залишаються питання оптимального співвідношення роботи аеробного, анаеробного та статичного навантаження, яке передбачає відпрацьовування обов'язкової програми змагань.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

Методи дослідження теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне спостереження, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження:

Дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури на кафедрі важкої атлетики та боксу та на базі спортивних комплексів Харківської державної академії фізичної культури. Методологія досліджень передбачала поетапність педагогічних експериментів. Дослідження проводилося висококваліфікованими бодібілдерами та включало 4 етапи.

На першому етапі було вивчено понад 260 літературних джерел щодо теоретичних підходів до досліджуваної проблеми, проаналізовані методики, які використовувались в навчально-тренувальному процесі бодібілдерів. Обґрунтовано тему магістерської, конкретизовано мету, сформульовано завдання, розроблено програму дослідження, підібрані відповідні методи дослідження.

На другому етапі було проведено констатуючий педагогічний експеримент. Було проведено анкетування провідних фахівців бодібілдингу: президентів федерацій, заслужених тренерів України, чемпіонів та призерів чемпіонатів Світу з бодібілдингу. Для виявлення найбільш гармонійних пропорцій було відібрано 16 осіб вком від 20 до 30 років (МС та МСМК), які навчаються в Харківській державній академії фізичної культури.

На третьому етапі було проведено формуючий експеримент, в якому взяли участь дві групи висококваліфікованих бодібілдерів (контрольна та експериментальна) чисельністю по 8 осіб в кожній віком від 20 до 30 років (по 6 МС та 2 МСМК у кожній із груп). У процесі підготовки спортсменів експериментальної групи була впроваджена розроблена нами методика побудови тренувального процесу в змагальному періоді, яка враховувала результати дослідження проведеного на попередньому етапі. Заняття спортсменів контрольної групи будувалися за традиційною системою тренування, використовується в спортивних клубах. В обох групах на початку та в кінці формуючого педагогічного експерименту проводився контроль антропометричних даних, фізичної підготовленості, каліпометрії та стану кардіореспіраторної системи спортсменів, які не мали вірогідної різниці на початку дослідження.

На четвертому етапі були проаналізовані, узагальнені й описані результати

дослідження, отримані на попередніх етапах, здійснено їхню апробацію та впровадження в практику підготовки висококваліфікованих бодібілдерів, сформульовані висновки та практичні рекомендації, оформлено магістерську роботу.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** отримані дані, що забезпечують найвищу оцінку в кожній змагальній вправі. Так, оцінюються м'язові об'єми, пропорційний розвиток м'язових груп, сепарація та дефініція м'язів. Звертається увага на основні м'язові групи, що демонструються у кожній змагальній позі, розвиток інших м'язів, їх рельєф і пропорційне співвідношення їх один з одним.

За результатами анкетування провідних фіхівців із бодібілдингу визначено, що сильний вплив антропометричних даних надає гармонійності фізичному розвитку спортсмена. Встановлено, що для досягнення максимального результату на змаганнях з бодібілдингу спортсмену слід докладати зусиль для збільшення м'язових об'ємів, покращенню пропорцій та зниження жирового прошарку.

Суттєвим фактором підготовки в змагальному періоді для висококваліфікованих бодібілдерів є правильно підібране харчування. Визначено, що харчування в даному періоді підготовки повинно бути таким, що забезпечує дефіцит калорій. Щодо пропорцій основних нутрієнтів думки експертів розділилися між основними та найчастіше використовуваними дієтами, що застосовуються у бодібілдингу. Для підвищення цінності харчування існує потреба вживання спеціальних спортивних продуктів та вітамінно-мінеральних комплексів.

Для досягнення максимального рельєфу м'язів, висококваліфікованим бодібілдерам слід у змагальному періоді працювати над розвитком витривалості. Оптимальним дозуванням такого навантаження є два тренування на тиждень протягом 45 хвилин.

Виявлено, що позування та статичне утримання змагальних поз впливає на покращення змагальної форми висококваліфікованих бодібілдерів.

У бодібілдингу надважливим є побудова підготовки в останньому мікроциклі перед основними змаганням, оскільки спортсмен здійснює маніпуляції з рідиною та деякими мікроелементами, але експерти, що брали участь в анкетуванні, не дали однозначної відповіді щодо оптимального позбавлення рідини під шкірою. Таким

чином, постає необхідність у вдосконаленні тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що покращення тренувального процесу у бодібілдингу залежить від ефективної методики тренування та відпочинку, забезпечення всіма необхідними нутрієнтами організм спортсмена в залежності від антропометричних показників та особливостей статури. У той же час аналіз літературних джерел свідчить, що залишається невизначеним питання щодо участі окремих м'язових груп, в забезпеченні найвищого рівня оцінки різних змагальних поз та вправ, у мікроциклах змагального періоду у сполученні з раціональним харчуванням висококваліфікованих бодібілдерів.
2. Визначено, що найвищий рівень оцінки в різних змагальних позах у бодібілдингу судді визначають за показниками розвитку м'язових об'ємів (29%), пропорційним розвитком м'язових груп (21%), сепарації та дефініції м'язів (22%), демонстрації м'язів і артистизму (7%), підготовки довільної програми, тону гриму і крію плавок (по 7%).

Зазначене свідчить, що для досягнення максимального результату на змаганнях з бодібілдингу спортсмену, під час тренувального процесу, основну увагу потрібно приділяти використанню вправ для збільшення м'язових об'ємів, покращення пропорцій м'язових груп та зниження жирового прошарку.

3. Проведений кореляційний аналіз між показниками окружностей м'язових груп висококваліфікованих бодібілдерів і результатами виконання базових вправ спеціальної фізичної підготовленості виявив сильний зв'язок між окружністю грудної клітини та жимом штанги лежачи. Високий кореляційний зв'язок виявлений між становою тягою та розвитком м'язів стегна і гомілки, а також окружністю плеча. Визначено, що на розвиток м'язів плеча впливає виконання вправ жим штанги стоячи, згинання рук зі штангою

стоячи та жим штанги лежачи вузьким хватом. Тісний взаємозв'язок виявлений між розвитком м'язів стегна та гомілки з присіданням зі штангою на плечах відповідно. Показники тестування загальної фізичної підготовки також мають суттєвий кореляційний зв'язок з окремими антропометричними показниками.

4. Встановлено, що у якості спеціалізованих базових силових вправ, які забезпечують найвищу оцінку у кожній позі доцільно використовувати для розвитку м'язів: стегна та гомілки – присідання зі штангою та станову тягу; грудної клітини – жим штанги лежачи; плеча – жим штанги стоячи, жим штанги лежачи вузьким хватом та згинання рук зі штангою стоячи. Крім цього, базовою основою розвитку м'язів є використання загальнопідготовчих вправ для м'язів стегна та гомілки – стрибки у довжину з розбігу і з місця та вгору і глибину; плеча – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; об'єма грудної клітини – підтягування на перекладині широким хватом; окружності талії – підйом тулуба у сід (прямі, бокові та кругові рухи).

Використання загально-фізичних та спеціалізованих базових силових вправ дозволяє здійснювати цілеспрямований вплив на окремі м'язові групи, що сприяє більш ефективній підготовці висококваліфікованих бодібілдерів.

АНОТАЦІЇ

Резецький С.М. Особливості корекції тренувального процесу в бодібілдингу в період змагальної діяльності. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У роботі було проведено вдосконалення підготовки висококваліфікованих бодібілдерів на основ застосування комплексів вправ м'язової групи, що забезпечує найвищу оцінку змагальної діяльності.

Було здійснено аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які займаються бодібіндингом.

Визначено групи м'язів, що забезпечують найвищий рівень оцінки в різних змагальних позах.

Встановили кореляційний взаємозв'язок між змагальними вправами, базовими силовими вправами та морфофункціональними показниками висококваліфікованих бодібіндерів.

Розробили та експериментально обґрунтували методику вдосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібіндерів із застосуванням спеціалізованих комплексів вправ і використання різних нутрієнтів в обраних структурних утвореннях змагального періоду.

Ключові слова: Особливості корекції, тренувальний процес, бодібіндинг, змагальна діяльність.

Резецкий С.М. Особенности коррекции тренировочного процесса в бодибилдинге в период соревновательной деятельности. – Рукопись.

Дипломная работа на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 2019.

В работе было проведено усовершенствование подготовки высококвалифицированных бодибилдеров на основе применения комплексов упражнений мышечной группы, обеспечивает наивысшую оценку соревновательной деятельности.

Был осуществлен анализ данных научно-методической литературы по проблеме повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся бодибилдингом.

Установили корреляционную взаимосвязь между соревновательными упражнениями, базовыми силовыми упражнениями и морфофункціональними показателями высококвалифицированных бодибилдеров.

Разработали и экспериментально обосновали методику совершенствования тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров с применением специализированных комплексов упражнений и использованием различных нутриентов в избранных структурных образованиях соревновательного периода.

Ключевые слова: особенности коррекции, тренировочный процесс, бодибилдинг, соревновательная деятельность.

Rezetskii S.M. Features of the correction of the training process in bodybuilding during the period of competitive activity. - Manuscript.

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019.

The work improved the training of highly skilled bodybuilders on the basis of the use of complexes of muscular exercises, provides the highest evaluation of competitive activity.

An analysis of the data of scientific and methodical literature on the problem of increasing the efficiency of training and competition activities of athletes involved in bodybuilding was carried out.

Established a correlation relationship between competitive exercises, basic strength exercises and morphofunctional indicators of highly skilled bodybuilders.

The methods of perfection of the training process of highly qualified bodybuilders with the use of specialized complexes of exercises and the use of various nutrients in selected structural formations of the competition period have been developed and experimentally substantiated.

Keywords: correction features, training process, bodybuilding, competitive activity.