

5. Wybrane elementy przygotowania taktycznego. Środki treningowe z zakresu przygotowania taktycznego stosowane w treningu strzeleckim – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.pzss.org.pl/index.php/14-strony-statyczne/biblioteka-trenera/119-wybrane-elementy-przygotowania-taktycznego-rodki-treningowe-z-zakresu-przygotowania-taktycznego-stosowanie-w-treningu-strzeleckim (Дата звернення: 07.09.2015 року)

6. Teoretyczne podstawy przygotowania taktycznego – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.pzss.org.pl/index.php/14-strony-statyczne/biblioteka-trenera/121-kijowski-a-teoretyczne-podstawy-przygotowania-taktycznego (Дата звернення: 12.08.2015 року)

Джим В.Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

КОРЕКЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ЕКТОМОРФІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБІЛДИНГОМ В ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ

Метою даної статті є корекція та обґрунтування методу тренувального процесу для спортсменів ектоморфів, які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки. **Матеріали:** у дослідженні брали участь 18 спортсменів ектоморфів, які займаються бодібілдингом, що включені до складу збірної команди Харківської області по бодібілдингу. **Результати:** Наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу у бодібілдингу. Розроблена і обґрунтована методика тренувального процесу спортсменів ектоморфів, які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки, виявлено, що спортсмени експериментальної групи які тренувались з середніми обтяженнями 50-70 % від максимуму, при загальному обсязі в 175,950 кілограмів в базових вправах та в формуючих вправах становило 181,013 кілограм. **Висновки:** встановлено, що на основі проведеного дослідження методика розроблена автором яка дозволяє тренуватися з середнім об'ємом від максимуму сприяє відновленню своєї ваги не отримавши травм і маючи хороший приріст в м'язовій масі.

Ключові слова: обґрунтування методу, спортсмени ектоморфи, тренувальний процес, перехідний період, відновлення своєї ваги, м'язова маса.

Джим В.Ю. Коррекция тренировочного процесса спортсменов эктоморфов, которые занимаются бодибилдингом в переходном периоде подготовки. Целью данной статьи является коррекция, и обоснование методу тренировочного процесса для спортсменов эктоморфы которые занимаются бодибилдингом в переходном периоде подготовки. **Материалы:** в исследовании принимали участие 18 спортсменов эктоморфы, которые занимаются бодибилдингом, которые включены в состав сборной команды Харьковской области по бодибилдингу. **Результаты:** приведена сравнительная характеристика наиболее часто используемых методик тренировочного процесса в бодибилдинге. Разработана и обоснована методика тренировочного процесса спортсменов эктоморфы, которые занимаются бодибилдингом в переходном периоде подготовки, обнаружено, что спортсмены экспериментальной группы, которые тренировались со средними отягощениями 50-70% от максимума, при общем объеме в 175,950 килограммов в базовых упражнениях и в формирующих упражнениях составило 181,013 килограмм. **Выводы:** установлено, что на основе проведенного исследования методика разработана автором которая позволяет тренироваться со средним объемом от максимума способствует восстановлению собственного веса не получив травм и имея хороший прирост в мышечной массе.

Ключевые слова: обоснование методу, спортсмены эктоморфы, тренировочный процесс, переходный период, восстановление своего веса, мышечная масса.

Dzhyh V. Correction training process ektomorfov athletes engaged in bodybuilding transition training. The purpose of this article is the correction and justification of methodology training process for athletes engaged in bodybuilding ektomorfov in transition training. **Materials:** The study involved 18 athletes engaged in bodybuilding ektomorfov included in the national team in the Kharkov region bodybuilding. **Results:** Comparative characteristics of the most commonly used methods of training process in bodybuilding. The technique was developed and training process ektomorfov athletes engaged in bodybuilding transition training, found that athletes who trained experimental group with average weights of 50-70% of the maximum, the total amount of 175.950 kilograms in the basic exercises and exercises molding was 181.013 kilograms. **Conclusions:** found that based on the research method developed by the author that allows you to train with the average of the maximum volume helps to restore their weight of injuries and not having received a good gain in muscle mass.

Key words: study methods ektomorfy athletes, training process, transition, reconstruction of their weight, muscle mass.

Вступ. На цей час в Україні зростає популярність бодібілдингу серед різних верств населення, і насамперед, серед молоді, що обумовлено доступністю занять і їх ефективністю у розвитку основних фізичних якостей. Специфіка бодібілдингу полягає у тому, що саме у цьому виді спорту першочергове значення має харчування, а потім посідає місце тренування не зважаючи на різний тип статури, як чинник, що забезпечує оптимальний приріст м'язів та силових показників [1; 2; 3; 4; 5; 8; 9]. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато науковців присвятили свої дослідження питанню взаємозв'язку між різними соматичними типами і спортивними здібностями (О.О. Борисова; В.А. Друзь; В.М. Платонов; Д. Вейдер; Б. Вейдер) [1; 6; 10; 12; 13]. Встановлено, що представники різних типів статури мають неоднакові можливості у розвитку фізичних якостей. Видатні успіхи у певних видах спорту, зазвичай, співпадають із конкретними морфологічними ознаками. Що стосується бодібілдерів, при віднесенні спортсмена до того або іншого типу конституції враховується не тільки різного роду антропометричні показники, але вводяться додаткові координати, зокрема береться до уваги темп індивідуального розвитку. У багатьох випадках при визначенні конституції тіла спортсмена враховують такі ознаки як маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, поздовжні та обхватні розміри нижніх та верхніх кінцівок (стегна, гомілки, плеча тощо), тулуба. Однією з

основних особливостей фізичного розвитку є тілобудова. За даними досліджень провідних вчених спортивної галузі (В.А. Друзь; В.М. Платонов; Д. Вейдер) [6; 7; 10; 12] представники різних соматичних типів мають різні здібності, що має важливе значення при виборі спортивної спеціалізації. Разом з тим, при правильному підході в тренувальному процесі особливості статури можна використати як перевагу. Спираючись на практичний досвід та узагальнюючи дані спеціальної літератури, можна виділити такі типи тіло будови. Спортсмен **ектоморф (астенічного)** типу мають більш розвинені здібності до швидкості та спритності. Його ще називають повільно зростаючим. У спортсменів які відносяться до цього типу, кістки тонкі, тіло худорляве, кінцівки довгі, а торс короткий. Процес метаболізму у них дуже швидкий, тому їм досить складно набрати вагу. Вони мають гарну реакцію і дуже енергійні, але що стосується силової витривалості, то вона дуже мала. Так, процес відновлення після тривалого навантаження йде повільно, хоча аеробна витривалість у таких спортсменів досить висока. Отримання високих спортивних результатів багато в чому залежить від наявності індивідуалізованої системи підготовки, що повинна базуватися на оптимальній побудові тренувального процесу спортсменів різних типів статури які займаються бодібілдингом. Тому автором було розроблено та скоректовано методику тренувального процесу для спортсменів ектоморфів в перехідному періоді підготовки [10; 11; 12]. Проте до цих пір у вітчизняному спорті немає науково обґрунтованих методик тренування для спортсменів ектоморфів які займаються бодібілдингом у перехідному періоді підготовки. Тому практичний досвід тренерів і спортсменів доводиться набирати шляхом проб і помилок. Збільшена потреба бодібілдерів у науково-обґрунтованій методиці харчування у перехідному періоді підготовки потребує вивчення стану проблеми і розробки ефективних принципів дієти. [14; 15; 16; 17]. У бодібілдингу перехідний період підготовки триває 4 тижні тобто чотири відновних мікроциклів. В цей період бодібілдери, різних типів статури, відновлюють власну вагу та намагаються максимально якомога більше відпрацювати техніку тренувальних вправ. У кінці кожного мікроциклу стан спортсмена оцінюється тренером, та вносяться корективи тренувальний процес [8; 9; 10; 11].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета, завдання роботи, матеріали і методи.

Мета досліджень: корекція та обґрунтування методики тренувального процесу для спортсменів ектоморфів які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки.

Методи досліджень: Теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Матеріали дослідження: В даному дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області та України. До експерименту були залучені 18 бодібілдерів з типом статури ектоморф, з яких 4 КМС, 14 – I розряду, у віці 20-26 років. Учасники були розподілені за спортивною кваліфікацією на дві групи контрольну та експериментальну. Учасники експерименту тренувались 4 рази на тиждень.

Результати дослідження. На початку експерименту нами було проведено дослідження по аналізу тупу статури для кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у бодібілдингу. Проаналізувавши спортивні зали клуб («Феромон», «Тетра», «Чорний Бізон», «Форма», ДЮСШ № 9 м. Харкова), а також студентів Харківської державної академії фізичної культури спеціалізації важка атлетика, нами було виявлено 30 кваліфікованих спортсменів віком від 20 до 26 років (КМС та I розряду) які спеціалізуються у бодібілдингу і які виявили бажання взяти участь у дослідженні. Всі відібрані кваліфіковані бодібілдери мали середній зріст 170,9, мінімальні та максимальні показники зросту у спортсменів становили 160 см. та 181 см. Нами були підібраний індекс за якими на наш погляд можливо найточніше визначити тип статури кваліфікованих бодібілдерів. Індекс Соловйова – це визначення типу статури спортсменів за обхватом кисті (товщина кістки). За критеріями Соловйова мезоморф (нормостенік) має параметри обхвату кисті не менше 18 см. та не більше 20 см., ендоморф (гіперстенік) має параметри 20 см. і більше та найменший тип статури ектоморф (астенік) все, що менше 18 см. Таким чином на початку експерименту було 30 кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються в бодібілдингу, всі спортсмени розділені за різними показниками статури. За допомогою індекса Соловйова ми визначили, що 18 спортсменів ектоморфи, 2 спортсмена ендоморфи та 10 спортсменів мезоморфи.

На наш погляд було взято най проблемніший тип статури в занятті бодібілдингом ектоморф, який за своїм типом статури мав багато недоліків займаючись бодібілдингом. Тому було розроблено дві експериментальні дієти по відновленню м'язової маси тіла після тривалих навантажень. Серед кваліфікованих бодібілдерів які мають різні типи статури нами було відібрано 18 спортсменів ектоморфів які займаються бодібілдингом. Використання тренувального процесу бодібілдерів ектоморфів, зумовило застосування двох варіантів тренувальних методик класичну та експериментальну, які відрізнялися навантаженням і обсягом тренувальних вправ, відпочинком та іншими компонентами. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, в яких вказувалися кількість та обсяги тренувальної роботи.

Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, який передбачав застосування інформації про виконання вказівок тренера, динаміку силових показників і на витривалість, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настрої, бажання тренуватися і т.п.). Спортсмени контрольної групи тренувалися протягом 4 тижнів з невеликими процентними обтяженнями, а спортсмени експериментальної групи - тренувалися в плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів (табл. 1, 2). Перед початком експерименту було проведено тестове зважування обох груп, а також антропометричні виміри, за допомогою яких ми змогли виявити кращий результат в прирості показників. Для проведення зважування використовувався прилад аналізатор маси тіла - (ваги TANITA HD-545 виробник Японія) і сантиметрова стрічка (табл. 3, 4). Особливостями цього періоду є мале процентне застосування невеликих обтяжень, що становить у відновному мезоциклі ЕГ 50 - 70%, в КГ становить 40 - 50%, таким чином, в ЕГ приділяється більше уваги опрацюванні м'язів, за допомогою підняття ваги в плавному темпі.



Таблиця 1

Зміст тренувальної програми залежно від ваги обтяження в перехідному періоді для спортсменів екоморфів які займаються бодібіндингом контрольної та експериментальної групи

Показники тренувального навантаження та класифікація м'язових груп	Мезоцикл	
	Відновні	
	КГ	ЕГ
Діапазон навантаження у відсотках від максимуму	40 – 50	50 – 70
Кількість тренувальних днів	3	4
Кількість повторень	10 – 12	6 – 8
Кількість спроб	3 – 4	4 – 5
Час виконання вправи, с		
позитивна фаза (рух вгору)	1	1,2
негативна фаза (рух вниз)	1,2	2
Паузи між повтореннями, с	0,5	1
Відпочинок між спробами, хв		
у базових вправах	1,2	2,5
у формуючих вправах	1	2
час відпочинку між навантаженням м'язових груп, (діб):		
стегна,	4 - 5	3
спини,	5	3
грудей,	4	3
дельтоподібного м'яза,	5	4
двоголового м'яза,	5	4
триголового м'яза,	4	3
передпліччя,	5	4
триголового м'яза гомілки,	5	5
косих та прямих м'язів живота	1	1
шиї.	2	1
	4	2

Дані наведені в табл. 2 свідчать про те, що спортсмени експериментальної групи тренувалися із середніми обтяженнями від максимальних навантажень, контрольна група тренувалася з малими обтяженнями та великою кількістю повторень, що в цьому періоді добре для відновлення м'язів, але не для збільшення м'язової маси тіла. Тому було скоректовано та обґрунтовано в експериментальній групі результати.

Таблиця 2

Сумарний обсяг тренувальної роботи, що виконана спортсменами екоморфами які займаються бодібіндингом контрольної та експериментальної групи в перехідному періоді

Групи м'язів	Обсяг, КПШ		Обсяг, тисяч кг.	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Базові вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	190,0	170,0	9,500	13,600
М'язи рук	320,0	280,0	22,400	23,800
М'язи грудей	354,0	290,0	31,860	33,350
М'язи спини	512,0	470,0	46,400	47,000
М'язи стегна та гомілки	520,0	485,0	53,600	58,200
Всього	1,896	1,695	163,760	175,950
Формуючі вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	567,0	520,0	27,840	31,200
М'язи рук	824,0	789,0	30,260	33,138
М'язи грудей	636,0	575,0	25,200	25,875
М'язи спини	656,0	610,0	20,320	24,400
М'язи стегна та гомілки	938,0	830,0	61,300	66,400
Всього	3,621	3,324	164,920	181,013

КПШ – Кількість підйомів штанги.

Загальний обсяг у базових вправах КПШ складає в КГ 1,896 в ЕГ 1,695 а в формуючих вправах КГ 3,621 та в ЕГ 3,324 КПШ. Що стосується сумарного обсягу виконаної роботи кілограмах, то він суттєво відрізняється від підготовчого та змагального періодів оскільки за чотири мікроцикли спортсмени контрольної групи у базових вправах підняли 163,760 в експериментальній 175,950 кілограмів, у формуючих вправах КГ 164,920 та ЕГ 181,013 кілограмів. Суттєвої різниці між КПШ контрольної та експериментальної груп майже немає, але в обсязі піднятих кілограмів з невеликою різницею ЕГ об'єм більший. Завдання поставлені перед експериментальною групою були цілком і повністю виконані – що дає змогу спортсменам екоморфам які займаються бодібіндингом відновити свою вагу не отримавши травм і маючи хороший приріст в м'язовій масі, а не в загально набраних кілограмах. Перед початком експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп, а також антропометричні заміри, за допомогою яких ми змогли виявити кращий результат в прирості показників. Для проведення зважування використовувався прилад напільні ваги та сантиметрова стрічка. (табл. 3, 4.).

Таблиця 3

Середні показники антропометричних даних спортсменів екоморфів які займаються бодібіндингом контрольної та експериментальної груп на початку перехідного періоду (n1= n2=9)

Показники	КГ		ЕГ		t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	V, %	$\bar{X}_2 \pm m_2$	V, %		
Маса тіла, кг	82,50 ± 4,05	14,72	89,00 ± 3,98	13,41	0,94	>0,05

Окружність шиї, см	41,28 ± 1,35	9,79	40,78 ± 1,28	9,44	0,22	>0,05
Окружність грудей (вдих), см	111,88 ± 2,00	5,36	115,38 ± 2,70	7,01	0,85	>0,05
Окружність грудей (видих), см	103,33 ± 2,07	6,02	104,72 ± 2,27	6,50	0,37	>0,05
Окружність біцепса, см	42,00 ± 1,87	13,32	42,62 ± 1,75	12,30	0,20	>0,05
Окружність талії, см	77,28 ± 2,28	8,84	79,28 ± 2,42	9,15	0,49	>0,05
Окружність стегна, см	77,38 ± 1,82	7,04	77,22 ± 1,88	7,32	0,05	>0,05
Окружність гомілки, см	39,45 ± 1,32	10,03	39,62 ± 1,24	9,41	0,08	>0,05
Окружність передпліччя, см	37,00 ± 1,35	10,91	38,42 ± 1,67	13,03	0,54	>0,05

На початку перехідного періоду підготовки бодібілдери екоморфи розходження були не вірогідні: у масі тіла (КГ – 82,50 кг, ЕГ – 89,00 кг; $P>0,05$); окружності стегна (відповідно – 77,38 см, 77,22 см; $P>0,05$); окружності талії (відповідно – 77,28 см, 79,28 см; $P>0,05$); окружності шиї (відповідно – 41,28 см, 40,78 см; $P>0,05$); грудей на вдиху (відповідно – 111,88 см, 115,38 см; $P>0,05$) й на видиху (відповідно – 103,33 см, 104,72 см; $P>0,05$) і гомілки (відповідно – 39,45 см, 39,62 см; $P>0,05$). Коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для першої експериментальної та другої експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень. Наприклад, для маси контрольної групи він склав $V=14,72\%$, для експериментальної групи – $V=13,41\%$.

Таблиця 4

Показники приросту середніх антропометричних даних спортсменів екоморфів які займаються бодібілдингом контрольної та експериментальної груп в кінці перехідного періоду ($n_1= n_2=9$)

Показники	КГ		ЕГ		t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$		$\bar{X}_2 \pm m_2$			
Маса тіла, кг	11,67 ± 0,96		5,33 ± 0,46		4,87	<0,01
Окружність шиї, см	2,33 ± 0,17		2,50 ± 0,28		2,9	<0,05
Окружність грудей (вдих), см	2,00 ± 0,21		3,00 ± 0,21		2,73	<0,05
Окружність грудей (видих), см	2,00 ± 0,21		2,83 ± 0,39		1,53	>0,05
Окружність біцепса, см	2,33 ± 0,17		3,17 ± 0,23		7,15	<0,01
Окружність талії, см	5,17 ± 0,25		2,00 ± 0,21		7,89	<0,01
Окружність стегна, см	3,83 ± 0,33		4,00 ± 0,11		0,39	>0,05
Окружність гомілки, см	1,00 ± 0,00		2,50 ± 0,18		6,70	<0,05
Окружність передпліччя, см	0,33 ± 0,17		1,00 ± 0,30		1,58	>0,05

Так в кінці перехідного періоду у спортсменів екоморфів які займаються бодібілдингом маса тіла складала (КГ – 11,67 кг, ЕГ – 5,33 кг; $t=4,87$; $P<0,01$), окружність талії (КГ – 5,17 см, ЕГ – 2,00 см; $t=7,89$; $P<0,01$), збільшилися більше у КГ, а окружність двоногового м'яза плеча (біцепса) (КГ – 2,33 см, ЕГ – 3,17 см; $t=7,15$; $P<0,01$), окружність гомілки (КГ – 1,00 см, ЕГ – 2,50 см; $t=6,70$; $P<0,01$), окружність грудей на вдиху (КГ – 2,00 см, ЕГ – 3,00 см; $t=1,53$; $P<0,05$) в ЕГ. Розходження в прирості інших показників невірогідні ($P>0,05$).

ВИСНОВКИ. Таким чином, особливість тренувального процесу спортсменів екоморфів які займаються бодібілдингом дозволяє вважати, що, в ЕГ ефект був більш виражений, і рівень підготовленості може бути оцінений як оптимальний. Динаміка навантаження в цій групі істотно зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренованості, травм), дозволяє досягти необхідного рівня спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови тренувального процесу, то в ЕГ методика тренування більше сприяє виконанню поставленого завдання - збільшенню м'язової маси під час відновлення організму в перехідному періоді становить в масі тіла ($t=4,87$; $P<0,001$), окружності шиї ($t=2,90$; $P<0,05$), окружності грудей на вдиху ($t=2,73$; $P<0,05$), біцепса ($t=7,15$; $P<0,001$), талії ($t=7,89$; $P<0,001$) та гомілки ($t=6,70$; $P<0,001$). Методика експериментальної групи тренувального процесу спортсменів екоморфів які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки може бути рекомендована для підготовки, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ повинні містити розробку та обґрунтування методики тренування для спортсменів екоморфів які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

- Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: [учебно.-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей] / О. Борисова. – М.: Сов. Спорт, 2007. – 132 с.
- Гольберг Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. П. Дондуковская. – М.: Сов. Спорт, 2007. – 240 с.
- Джим В. Ю. Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / Джим В. Ю. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). С. 15 – 19.
- Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду / Джим В. Ю. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6 (44), с. 34-40.
- Джим В. Ю. Изучение особенностей питания спортсменов бодибилдинга в различных циклах подготовки / Джим В. Ю. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Київ. 2014, № 12 (53) 14. с. 36-40
- Друзь В. А. Влияние эмоционального состояния на выполнение двигательной деятельности в экстремальных условиях ее протекания : [учебное пособие] / В. А. Друзь, Т. И. Дорофеева, В. Ю. Джим, Я. И. Пугач. – Харьков : ХДАФК, 2014. – 305 с
- Друзь В. А. Обзорный анализ по проблеме «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля и оценки уровня физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения»: [учебное пособие] / В. А. Друзь, Н. В. Бурень, С. С. Пятисоцкая, В. Ю. Джим, Я. В. Жерновникова, Э. А. Задорожная, Я. И. Пугач. – Харьков : ХГАФК, 2014. – 127 с.

8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера, Б.И. Шейко. – Москва.: Спорт сервис, 2003. – 532.
9. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2004. – 808с
11. Виноградов Г.П. Новый метод тренировок в бодибилдинге: учеб. пособие / Г.П. Виноградов, Р.П. Газимов, В.С. Степанов, А.И. Шабанов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1997. – 79с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер - Москва.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 432с.
14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья., Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 174 с. : ил. - (Спорт).
15. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
16. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2007, vol.5(4), pp. 387 – 405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.
17. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2010, vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.

Доля В.Л.

Національний Університет фізического воститання и спорта України

ПРОГРАМА ТРЕНИРОВКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ КАК СРЕДСТВО СТИМУЛЯЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Актуальность построения программы тренировки дыхательных мышц связана с практической реализацией направленной стимуляции функциональных возможностей организма, по причине ограничений, вызванных спецификой вида спорта, а также затруднений в применении традиционных тренировочных средств. Установлено, что тренировки дыхательных мышц являются одним из способов оптимизации физиологической реактивности квалифицированных танцоров. В основу программы положены специальные режимы дыхания, упражнения с сопротивлением потоку воздуха на входе. Такой вид тренировки стимулирует увеличение работы дыхательных мышц при одних и тех же уровнях легочной вентиляции и оказывает стимулирующий эффект на чувствительность реакций кардиореспираторной системы.

Ключевые слова: Спортивные танцы, дыхательные мышцы, стимуляция работоспособности, реактивность системы дыхания.

***Доля В.Л. Програма тренування дихальних м'язів як засіб стимуляції спеціальної працездатності в спортивних танцях.** Актуальність побудови програми тренування дихальних м'язів пов'язана з практичною реалізацією спрямованої стимуляції функціональних можливостей організму, з причини обмежень, викликаних специфікою виду спорту, а також ускладнень у застосуванні традиційних тренувальних засобів. Встановлено, що тренування дихальних м'язів є одним із засобів оптимізації фізіологічної реактивності кваліфікованих танцюристів. В основу програми покладені спеціальні режими дихання, вправи з опором потоку повітря на вдиху. Такий вид тренування стимулює збільшення роботи дихальних м'язів при одних і тих же рівнях легеневої вентиляції і надає стимулюючий ефект на чутливість реакцій кардіореспіраторної системи.*

Ключові слова: Спортивні танці, дихальні м'язи, стимуляція працездатності, реактивність системи дихання.

***Dolia Vladimir. The program of training of respiratory muscles as means of stimulation of the special capacity is in sport dances.** One of the important directions of improving the modern system of sports training is an extension of non-traditional means of preparation: technical means and teaching things you can fully disclose the functional reserves of the body athletes. The implementation of this area has a high relevance for the improvement of sports training in sport dancing. It should be taken into account that the sports dance relatively new sport, which is a synthesis of sport and art, therefore, requires the development of highly specialized approaches to its improvement, taking into account the specifics of competitive activity. Recently, special attention is given to the literature of functional training in sport dancing. The topicality of building a training program of respiratory muscles associated with the practical implementation of functionality aimed stimulation of the body, because of limitations caused by the specifics of the sport, as well as difficulties in the application of traditional training tools. Established that respiratory muscle training is a means of optimizing the physiological reactivity skilled dancers. The program is based exemptions breathing exercises with resistance of air flow on inspiration. This type of training stimulates the increase of the respiratory muscles at the same level of pulmonary ventilation and provides a stimulating effect on sensitivity reactions cardiorespiratory system. The basis for the use of respiratory muscle training were positive effects of respiratory training in the conditions of resistance to inhalation dosing. Various modes of training of respiratory muscles showed the effects of stimulating an increase in power, the kinetics of aerobic energy supply, efficiency of anaerobic reserve athletes. Actuality of the problem in sport dancing and the search of opportunities for its solution on the basis of the choice for the additional out of training influences to stimulate the special performance the dancers make relevant research important.*

Key words: Sport dances, respiratory muscles, stimulation of capacity, reactivity of the breathing system.

Актуальность. Постановка проблемы. Спортивные танцы в соревновательной деятельности характеризуются