

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ «СПЛІТ» ТА «ФУЛБОДІ» В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБАХ

Чорний А.А., Долгарева М.Г.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»),
Україна, м. Харків
dolgareva@ukr.net*

Анотація. Дослідження присвячене порівнянню актуальних програм силової підготовки, виявленню сильних та слабких сторін цих програм. За результатами дослідження розроблені рекомендації щодо застосування розглянутих програм силової підготовки в спортивно-оздоровчих клубах.

Ключові слова: силове тренування, спліт, фулбоді.

Вступ. На сьогоднішній день існує чимало спортивно-оздоровчих клубів, фітнес залів та залів групових занять фізкультурою і спортом. Саме через це спортивна діяльність набирає популярності серед соціуму, але разом із популярністю зростає і потреба до знань теоретичних і методичних принципів тренувальних програм. Існує чимало тренувальних програм, що принципово відрізняються одна від одної. На зараз найпоширенішими програмами тренувань є «спліт» та «фулбоді». Існує чимало прихильників та противників наведених програм. Саме це призвело до порівняння їх між собою.

Мета роботи - зробити порівняльний аналіз програм силової підготовки «спліт» та «фулбоді» за допомогою тестування силових якостей та антропометричних вимірів. Надати рекомендації щодо застосування програм «спліт» та «фулбоді», зважаючи на досвід та цілі щодо відвідування спортивно-оздоровчих клубів.

«Спліт» (від лат. «split» – означає розділити) – програма тренування яка має на увазі умовне розділення тіла на окремі групи м'язів, які потім тренуються в окремі тренувальні дні. Дана схема дає змогу виконувати більший об'єм роботи в тренажерній залі на цільову м'язову групу. А тому, як м'язових груп у людини достатньо велика кількість, в одне заняття якісно проробити всі групи ми не в змозі, причина - на це потрібно велика кількість часу та зусиль, якщо тренування буде довгим, буде зменшуватися працездатність та інтенсивність роботи, і саме тому атлети-культуристи вирішили поділити тренувальний процес на окремі групи м'язів, іншими словами – розділити. Саме так з'явилась програма «спліт».

Фулбоді (від англ. «full body» - все тіло) - це програма тренувань всього тіла за одне заняття, часто застосовується досвідченими атлетами та також прихильниками «спліт»-програми. Порівняно з системою спліт, фулбоді не надає такого ступеню навантаження м'язової групи за одне тренування, але це не зовсім є недоліком. Скоріш це є негативним чинником для атлетів, що використовують гормонозамінну терапію для підвищення анаболічних факторів росту м'язового волокна. Також система тренування фулбоді потребує більшого ступеню контролю за тренувальним процесом (часом відпочинку та кількості повторень у підходах).

Дослідження проводилось на базі спортивно-оздоровчого клубу «Sport Style», ООО «Магістр спорту» (м. Харків), у приміщенні тренажерної зали. Тренажерна зала обладнана новітніми тренажерами та знаряддям для занять фізичною культурою та фітнесом.

Для порівняння програм тренування було створено дві експериментальні групи «спліт» та «фулбоді» (по 8 осіб кожна). До експериментальних груп увійшли 16 осіб, з них 10 юнаків та 6 дівчин віком від 17 до 24 років.

Заняття проводились тричі на тиждень. Експериментальні групи займались за розробленими комплексами тренування з використанням програм силової підготовки

«спліт» та «фулбоді».

Для аналізу програм силовой підготовки «спліт» та «фулбоді» було проведено тестування та антропометричні заміри в обох експериментальних групах.

Тестування оцінювало абсолютну і відносну сили засобом трьох контрольних рухів: присідання, жим штанги лежачі, тяга вертикального блоку. А також було проведено антропометричні заміри об'ємів трьох частин тіла: об'єм грудної клітини в стані спокою, об'єм плеча в напруженому стані, об'єм стегна стоячі.

Результати роботи. Простеживши динаміку результатів тестів, які оцінювали абсолютну силу учасників обох експериментальних груп, можна зауважити на значну перевагу програми «фулбоді».

Після закінчення восьми тижневого експерименту, учасники експерименту з обох груп отримали невеликі прирости м'язової маси і сили. Але тут прогрес виявився помітно вище в групі, яка тренувала все тіло на тренуванні в порівнянні з групою, що займалася по системі роздільного тренування. Це пов'язано з тим, що, коли атлет тренує більшу кількість м'язових груп, це призводить до більшого анаболічного відгуку та менший катаболічний ефект (розщеплення м'язових кліток під впливом молочної кислоти та іонів водню).

Зміни результатів в тестах на оцінку відносної сили в обох експериментальних групах показали відсутність великої різниці між групами «спліт» та «фулбоді».

Оцінивши зміни результатів антропометричних замірів (об'ємів грудної клітини, об'єму плеча в напруженому стані та об'єму стегна) було помічено незначну перевагу програми «фулбоді».

Висновки. Після проведеного експерименту можна стверджувати, що програма силовой підготовки «фулбоді» спрацювала на новачках краще за програму «спліт». Це підтверджують всі три тести (антропометричні данні, показники абсолютної та відносної сили).

Це могло статися тому, що програма «спліт» має великий недолік – незначний анаболічний відгук організму на навантаження, за рахунок залучення меншої кількості м'язових волокон та великої ступені катаболічного ефекту під час лінійного навантаження міофібрилів цільової групи.

Спираючись на результати дослідження та педагогічного спостереження було надано рекомендації щодо застосування програм силовой підготовки «спліт» та «фулбоді» в спортивно-оздоровчих клубах. А саме:

- Обидві програми силовой підготовки мають тенденцію щодо розвинення силових показників, саме тому обидві програми можуть мати місце в тренувальному процесі новачків, однак якщо використовувати «спліт», то для новачків бажано застосовувати дводенний «спліт», через те, що він не має глибокого розділення на окремі групи м'язів, і через це новачки мають змогу тренувати ту саму м'язову групу частіше аніж при класичній схемі триденного «спліту»;

- «Фулбоді» має більш значний анаболічний відгук організму на навантаження, але для програми «фулбоді» необхідно використовувати круговий повторний метод тренування, за для меншого катаболічного ефекту тренувального процесу;

- Програма «фулбоді» досить гнучка для використання, її можна адаптувати майже під усі цілі заняття в спортивно-оздоровчих клубах (культуризм, силовий тренінг, тренування на витривалість (спеціальну, спільну), схуднення та заняття фізичною культурою за для підтримки гарного самопочуття).

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю. Розвиток фізичних якостей. За ред. М.М. Булатової, М.М. Линець, В.М. Платонова. – Київ: «Олімпійська література», 2017 р.
2. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. – Київ: «Олімпійська література», 2007 р.
3. Селуянов В.Н. Факторы роста мышечного волокна / В.Н. Селуянов //

Железный мир. – 2014. – №2.

4. Теория и методика физического воспитания: учеб. [в 2 т.] : / под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 342 с.

5. Що таке спліт тренування [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
URL:<http://sportwiki.to/>