**Чернозуб Андрій Анатолійович. Програми тренувальних занять в атлетизмі, що побудовані залежно від індивідуальних властивостей м'язової маси спортсменів : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Миколаївський держ. педагогічний ун-т. — Миколаїв, 2003. — 173арк. — Бібліогр.: арк. 147-161**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Чернозуб А.А. Програми тренувальних занять в атлетизмі, що побудовані залежно від індивідуальних властивостей м’язової маси спортсменів.** – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, 2003.  У дисертаційній роботі запропоновано нестандартні шляхи вирішення проблеми застосування в тренувальному процесі навантажень, що призводили б до прискореного зростання м’язової маси спортсменів, що займаються атлетизмом.  Визначено індивідуальні темпи зростання м’язової маси спортсменів, які дозволяють розробляти найефективніші програми тренувальних занять в атлетизмі. Основними чинниками, що свідчать про адекватність показників тренувальної роботи індивідуальним темпам зростання м’язової маси спортсменів є: покращення результативності обхватних розмірів тіла, силових показників основних груп м’язів, рівня жирового шару, активної маси тіла та індексу активної маси тіла.  Розроблено експериментальні програми тренувальних занять з урахуванням індивідуальних темпів зростання м’язової маси спортсменів. Основною відмінністю розробленої нами програми тренувальних занять від загальновизнаної є: збільшення ваги обтяження від 70 % до 85 %, зменшення кількості повторень від 8 – 12 до 4 – 8 та зменшення тривалості окремого сету від 48 – 72 с до 24 – 36 с. Ми припускаємо, що за рахунок таких змін відбудеться послідовне рекрутування переважно всіх типів рухомих одиниць, що у свою чергу сприятиме ефективному зростанню м’язової маси спортсменів, які займаються атлетизмом.  Водночас, експериментальні тренувальні навантаження сприятимуть інтенсивним витратам АТФ, КФ, структурних та функціональних білків, що дозволяє досягти в процесі відновлення суттєвої суперкомпенсації.  Запропоновані нами програми тренувальних занять для спортсменів, які займаються атлетизмом, впроваджено в практичний курс з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів м. Миколаєва. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз науково-методичної літератури та засобів тренувальної роботи спортсменів показав, що в теорії та практиці атлетизму ще недостатньо глибоко вивчено питання розробки програм тренувальних занять залежно від індивідуальних темпів зростання м’язової маси спортсменів, які сприяють покращенню ефективності тренувального процесу. Водночас, не повною мірою використовуються основні положення фізіології про те, що процес одночасного збільшення м’язової маси та підвищення силових можливостей спортсменів залежить від переважного співвідношення певних типів м’язових волокон та їх рекрутування. 2. Аналіз використаних спортсменами засобів тренувальної діяльності, отриманих за допомогою проведеного анкетування, показав, що більшість з них (73,3 %) не застосовує в програмах підготовки загальновизнаних показників тренувальної роботи. В одному випадку спортсмени застосовують показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їх м’язової маси, а в другому – не застосовують тому, що не ознайомлені з сучасними методами тренування в атлетизмі. Тільки невелика кількість спортсменів (26,7 %) застосовує у програмах занять загальновизнані показники тренувальної роботи. Так, наприклад, у 14,3 % атлетів цей показник відповідає нормам (8 – 12 повторень), а більшість спортсменів (85,7 %) застосовує іншу кількість повторень в одному сеті, що коливається від 4 – 8 до 8 – 15. 3. Визначено індивідуальні темпи зростання м’язової маси спортсменів груп “А” та “Б”, які оцінювалися за допомогою динаміки обхватних розмірів тіла, силових показників основних груп м’язів та даних складу тіла під впливом певних програм тренувальних занять. Результати визначення індивідуальних темпів зростання м’язової маси спортсменів показали, що в атлетів групи “А” після застосування загальновизнаної програми тренувальних занять спостерігалася позитивна тенденція зміни обхватних розмірів тіла на 2,1 % (р > 0,05), силових показників основних груп м’язів на 7,4 % (р > 0,05) та рівня жирового шару на 6,1 % (р > 0,05), що, у свою чергу, свідчить про адекватність загальновизнаних показників тренувальної роботи індивідуальним темпам зростання їх м’язової маси.   У спортсменів групи “Б” після застосування цієї програми тренувальних занять не відбулося суттєвих змін обхватних розмірів тіла та силових показників основних груп м’язів, але спостерігалося значне зниження рівня їх жирового шару на 13,7 % (р < 0,05). Отримані результати свідчать про те, що запропоновані показники тренувальної роботи не є адекватними індивідуальним темпам зростання м’язової маси для спортсменів групи “Б”.   1. Розроблено експериментальну програму тренувальних занять, що відрізняється від загальновизнаної за рахунок збільшення ваги обтяження (до 85 %) та одночасного зменшення кількості повторень (до 4 – 8) в одному сеті. За рахунок цього відбуваються інтенсивні витрати АТФ, КФ, структурних (складові частини міофібрил) та функціональних (ферменти, гормони) білків у м’язах спортсменів, що дозволяє досягти у тренувальному процесі суттєвої суперкомпенсації систем організму. 2. Застосування експериментальної програми тренувальних занять сприяло отриманню передбачуваних результатів за вдвічі коротший проміжок часу (за три мезоцикла). Так, у спортсменів групи “Б” обхватні розміри тіла зросли на 5,2 % (р < 0,01), силові показники основних груп м’язів відповідно – на 17,1 % (р < 0,01), що свідчить про адекватність експериментальних показників тренувальної роботи індивідуальним темпам зростання їх м’язової маси. У спортсменів групи “А” обхватні розміри тіла в середньому зросли на 4,6 % (р < 0,01), а силові показники основних груп м’язів на 13,8 % (р < 0,05), однак ці зміни пройшли за шість мезоциклів тренувальних занять. 3. Нам вдалося підтвердити теорію про переважну активізацію певних типів м’язових волокон спортсменів під впливом відповідних показників тренувальної роботи: особливо ваги обтяження, кількості повторень та тривалості роботи в одному сеті. Водночас встановлено, що використання загальновизнаних програм тренувальних занять не завжди є ефективним чинником для досягнення спортивного результату. До побудови тренувального процесу необхідно підходити комплексно, переважно враховуючи індивідуальні темпи зростання м’язової маси спортсменів. | |