

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ БОДІБІЛДИНГУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ



Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України

I. С. Гоцул

## БОДІБІЛДИНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2018

Бодібілдинг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Програму підготували:

*Олешико В. Г.* - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

*Кононенко С.В.* - старший тренер-викладач ДЮСШ-6 м. Запоріжжя;

*Залужний В. Г.* - старший тренер-викладач ДЮСШ-6м. Запоріжжя, майстер спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації бодібілдингу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України.

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна-Притула*

Редактор *Ю.М. Слема*

Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## **ВСТУП**

Доцільність розробки нової навчальної програми з бодібілдингу зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів, все більш інтенсивним розвитком жіночого бодібілдингу в світі та підвищенням вимог з боку Міністерства молоді та спорту України та інших спортивних відомств до якості підготовки спортсменів із неолімпійських видів спорту в Україні.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. №993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами КМ від 24.07.2013 р. №549, від 19.08.2015 р. №601, від 30.03.2016 р. №248, від 30.11.2016 р. №943; наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 р. №67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» зі змінами, внесеними згідно з Наказами Мінмолодьспорту від 15.03.2016 р. №928, від 10.11.2017 р. №4706.

У програмі розкрито основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал викладено комплексно. Наведено теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та переводні нормативи, засоби психологічної підготовки. Рекомендовано допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надано форми планування та обліку. Програма може бути використана як у ДЮСШ, так і в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, а також рекомендована як програма для підготовки спортсменів з виду спорту «Бодібілдинг» у спортивних клубах різних форм власності.

# **1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДИНГУ**

## **1.1. Мета та завдання спортивної підготовки у бодібілдингу**

***Спортивна підготовка*** — багаторічний процес використання сукупності чинників (тренування, підготовки до змагань та участі у них, організації тренувального процесу, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

***Спортивне тренування*** є складовою частиною спортивної підготовки. Це - педагогічно організований процес управління фізичним розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, що спрямовують підготовку спортсмена на досягнення певного рівня тренованості.

***Спортивне змагання*** — захід, що проводиться організатором з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та затвердженого організатором положення про ці змагання.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовленого вимогами виду спорту.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у бодібілдингу;

- засвоєння техніки тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей та можливостей нервово-м'язової системи організму, на які припадає основне навантаження у бодібілдингу;
- виховання високих моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну та інтегральну.

## **1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Спортивна підготовка здійснюється за допомогою **основних засобів тренування**— різноманітних фізичних вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей спортсменів та їхню технічну майстерність, і **додаткових засобів**— тренажерів, спеціального устаткування, засобів термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності атлетів.

Засобами спортивної підготовки у бодібілдингу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До **загальнопідготовчих** належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсменів.

**Спеціально-підготовчі** вправи охоплюють засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дій, що наближені до неї за формою, структурою та характером м'язової роботи.

**Допоміжні**(напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності спортсменів.

**Змагальні**вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань з виду спорту.

**Методи**– це способи організації роботи тренера та спортсмена, за якими вони набувають знання, вміння та навички, розвивають потрібні для них фізичні якості, формується світогляд. Усі методи умовно поділяють на словесні, наочні та практичні.

До **словесних** методів належать розповіді, пояснення, вказівки, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

**Наочні** методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп’ютерні програми для демонстрування техніки виконання вправ тощо.

**Практичні** методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) методи, що спрямовані переважно на засвоєння техніки важкоатлетичних вправ, тобто на формування рухових умінь та навичок спортсменів, що є характерними для обраного виду спорту; 2) методи, скеровані здебільше на розвинення певних рухових якостей спортсменів.

### **1.3. Загальна характеристика відбору бодібілдерів у системі багаторічної підготовки**

Відбір дітей для занять бодібілдингом має за мету:

- пошук юнаків та дівчат з природними здібностями до занять бодібілдингом;
- оптимізацію витрат і засобів на навчання та тренування тих спортсменів, які можуть у майбутньому покращити спортивні результати.

Відбір здібних юнаків та дівчат до бодібілдингу тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення спортсменів – від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки спортсменів передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями(табл. 1).

*Таблиця 1*

**Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної  
підготовки бодібілдерів**

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності занять у бодібілдингу	Початковий
Попередній	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередній базовий
Проміжний	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізований базовий
Основний	Визначення здібностей спортсменів до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання	Підготовки до вищих досягнень
		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення. Визначення доцільності до продовження спортивної кар'єри	Збереження вищої майстерності
		Поступового зниження результатів

Накожному етапі відбору тренери та фахівці виявляють не лише доцільність подальшої підготовки бодібілдерів різної статі, але й роблять всебічну оцінку їхніх задатків і здібностей, сильних і слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Отримані показники є підставою для орієнтації підготовки спортсменів на черговому етапі багаторічного вдосконалення. Відбір є практично безперервним процесом,

який зумовлений можливістю і потребою точно визначати здібності спортсмена на певному етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, які проявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

#### **1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки бодібілдерів**

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів та досягнутий рівень адаптації зумовлено характером, величиною і спрямованістю тренувальних і змагальних навантажень. Навантаження класифікуються:

- за характером дії – тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;
- за величиною – малі, середні, значні та великі;
- за спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості), вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної чи тактичної підготовленості;
- за координаційною складністю – виконуються у стереотипних умовах чи пов’язані з виконанням дій високої координаційної складності;
- за психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до функціональних можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Під впливом навантаження в організмі спортсмена змінюється діяльність деяких систем процесу адаптації.

**Адаптація** – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізнюють два види адаптації – термінова та накопичувальна (кумулятивна та довгострокова).

**Термінова адаптація** – це пристосування, що відбувається безперервно у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Особливостями перебігу **накопичувальної (тривалої)** адаптації є:

- саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;
- оптимальної сили окремі впливи із достатньою частотою та кількістю повторень;
- прагнення організму до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;
- наявність переходних та стаціонарних режимів діяльності організму: переходні – якщо відбувається пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні – якщо досягнуто певний, доступний за силою впливів стійкий рівень пристосування.

**Втома** – особливий вид функціонального стану спортсмена, який проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності. Вона виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час

однакової роботи, сповільненні реакцій та зниженні швидкості перероблення інформації, ускладнення процесу зосередження і переключення уваги.

**Перевтома** – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають у результаті багаторазової надмірної втоми, що повторюється, і не зникають за час відпочинку. Тривала перевтома є однією з причин розвитку перенапруження і, як наслідок, виникнення різного роду захворювань. Слід розрізняти зміст понять «стомлення» і «втома».

**Стомлення** – це об'єктивний процес, що виникає внаслідок напруженої або тривалої діяльності, а **втома** – суб'єктивне сприйняття і віддзеркалення цього процесу, що оберігає організм від надмірного виснаження. Гострі й хронічні форми втоми можуть бути зумовлені різними причинами (фізіологічними, психологічними, медичними, матеріально-технічними і спортивно-педагогічними).

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витрачанням потенціалу функцій і стомленням, що розвивається, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і подальшою стабілізацією на доробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена.

Розрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) і стабілізації. У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостазу, поповнення енергетичних запасів, надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – реконструкція клітинних структур і ферментних систем.

## 1.5. Зміст різних сторін підготовки спортсменів

До змісту спортивної підготовки бодібіlderів належать такі її види:

• ***фізична підготовка*** забезпечує підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) бодібілдерів й скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей. Поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП);

• ***технічна підготовка*** містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше вдосконалення техніки;

• ***тактична підготовка*** містить: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях;

• ***психологічна підготовка*** поділяється на базову, тренувальну та змагальну підготовку;

• ***теоретична підготовка*** передбачає формування у бодібілдерів спеціальних знань для успішної спортивної діяльності. Проводиться під час практичних занять, у спеціально відведеній для цього часу формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів змагань бодібілдерів з подальшим аналізом їх технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, а також під час самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою;

• ***інтегральна підготовка*** - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів.

## 1.6. Структура багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: ***мікроструктуру*** – структуру окремих тренувальних занять і

мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема, піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5).

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновних, переходних, змагальних. Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтоми.

*Макроструктура* підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного вдосконалення пов'язана з підготовкою до змагань, що відповідають певному етапу.

Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорська, молодіжна, основна) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтам яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ на змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди – підготовчий (базовий), змагальний (формуючий) та переходний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

*Перехідний період* спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- специфікою виду спорту;
- структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості;
- системою змагань, що склалася в певному виді спорту;
- етапом багаторічної підготовки;
- закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у певному виді спорту;
- індивідуальними морфо-функціональними особливостями спортсменів;
- адаптаційними ресурсами спортсменів;
- особливостями тренування в попередніх макроциклах;
- індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;
- організацією підготовки;
- матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар);
- відновними засобами, спеціальним харчуванням тощо.

*Мезоцикл* – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання *втягувальних* мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

У **базових** мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У **контрольно-підготовчих** мезоциклах синтезуються можливості бодіблідера, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наблизені до змагальних.

**Передзмагальні** мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці спортсмена, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна та тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, у якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновних мікроциклів.

**Мікроцикл** – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновні.

**Втягувальні** мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженості тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, відрізняються невисоким сумарним навантаженням.

**Ударні** мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, вони також широко застосовуються в змагальному періоді.

*Відновнімікроцикли* завершують серію ударних мікроциклів, їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Вони забезпечують оптимальні умови для перебігу відновних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження, а також широке використання в них засобів активного відпочинку.

*Підвіднімікроцикли* спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Їх зміст досить різноманітний – залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у таких мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

*Змагальнімікроцикли* будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань.

## **1.7. Режим та наповнюваність навчальних груп**

До навчальних груп з бодібілдингу зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань та досягли однадцятирічного віку (табл.2).

Комплектування груп початкової підготовки першого року навчання проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші групи формуються у вересні кожного року відповідно до спортивної майстерності та згідно з контрольними нормативами. Переведення учнів спортивної школи відповідно з однієї до іншої групи підготовки здійснюється після виконання спортсменами встановлених вимог, зазначених у ДЮСШ.

Таблиця 2  
**Режим роботи та наповнюваність навчальних**

## груп у спортивних школах

Рік навчання, років	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
<i>Групи початкової підготовки</i>				
1	11	10	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	12	10	8	ІІІ юн.розвряд
<i>Групи базової підготовки</i>				
1	13	8	12	ІІ юн.розвяд
2	14	8	14	І юн. розвяд
3	15	6	18	ІІІ розвяд
Більше 3 років	16	5	20	ІІ розвяд
<i>Групи спеціалізованої підготовки*</i>				
1	17	5	24	І розвяд
2	18	5	26	І розвяд, КМС
Більше 3 років	19	4	28	КМС, МС
<i>Групи підготовки до вищих досягнень*</i>				
Весь строк	19 і старші	3	32	МС

\* За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з бодібілдингу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

### 1.8. Вікові особливості спортивної підготовки

Для досягнення максимальних результатів у бодібілдингу особливу увагу приділяють віковим особливостям розвитку рухових якостей спортсменів. З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюються обсяг та спрямування тренувальних навантажень (табл. 3).

Таблиця 3

#### Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
10–12 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема, складніших дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості.
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення.	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи.
	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
	У дітей 10–12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Вправи, спрямовані на розвиток активної гнучкості.
13–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей.
	У дівчат з'являється овулярно-менструальний цикл (ОМЦ).	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами.
	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі.	Тренувальний процес спрямовано на виконання складно-координаційних вправ.
	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють.	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння.

Продовження табл. 3

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
16–17 років	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіо-респіраторної системи.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіо-респіраторної системи.
18–19 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях.

## 1.9. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму

Залучення дівчат до занять бодібілдингом вимагає від тренерів та спортсменок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень. Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то треба, перш за все, враховувати такі показники:

- у середньому чоловіки більші й сильніші зажінок;
- чоловіки більш витривалі через більший об'єм серця й вищий зміст гемоглобіну;
- у чоловіків більш значне максимальне споживання кисню;
- у середньому жінки мають більшу гнучкість;
- жінки мають вищий болючий поріг у порівнянні з чоловіками;
- чоловіки відносно сильніші у верхній частині тіла;
- жінки відносно сильніші в нижній частині тіла.

Доведено, що і чоловіки, і жінки внаслідок тренувальних навантажень, які сприяють розвитку силових якостей, втрачають загальну масу тіла, жирову масу, відносний вміст жиру та збільшують чисту масу тіла. Однак рівень збільшення чистої маси тіла у жінок, як правило, набагато нижчий, ніж у чоловіків. За винятком чистої маси тіла - величина змін складу тіла більше пов'язана із загальними витратами енергії під час тренувальних

занять, ніж зі статевими ознаками. Що стосується чистої маси тіла, то максимальне збільшення спостерігається внаслідок тренувальних занять силової спрямованості, причому це збільшення набагато менше в жінок, головним чином, внаслідок гормональних відмінностей.

Внаслідок низького рівня тестостерону в жінок менша й м'язова маса. Силова підготовка приводить до значного (20-40%) збільшення сили у жінок, причому приріст сили майже відповідає приросту сили в чоловіків. Це зумовлено рядом нервових чинників, оскільки м'язова маса, як правило, збільшується незначно.

У жінок пропорційно ширша структура тазової області порівняно з чоловіками, що забезпечує їм стійкішу рівновагу, оскільки їхній центр тяжіння розташований нижче. Це робить незначний вплив на тренування, хоча жінки більш гнучкі, ніж чоловіки, і тому можуть виконувати вправи з ширшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла в жінок відносно сильніша за верхню, тому жінки мають тенденцію нарощувати силу й об'єми швидше в нижніх відділах тіла.

Чоловіки сильніші за жінок і більш витриваліші через те, що їх серце більше, а кров містить більше транспортуючих кисень частинок. У силовій підготовці дівчат недоцільно застосовувати вправи, які призводять до значного прогину тулуба назад (вони можуть викликати зміщення дітородних органів). Також потрібно обмежити вправи з використанням максимальної величини обтяження в положенні стоячи (можуть спровокувати порушення постави та травми хребта). Необхідно звести до мінімуму вправи з натужуванням і стрибки вглибину на тверду опору.

Через анатомічні особливості в дівчат при виконанні таких вправ, як присідання, жим штанги лежачи або сидячи, досить часто виникають проблеми з колінними та плечовими суглобами. Тому, щоб стабілізувати їхнє положення, жінкам потрібно багаторазово виконувати вправи, які покращують кров'яне забезпечення суглобів і зміцнюють м'язи тазв'язки.

Невід'ємною частиною планування навантажень для осіб жіночої статі повинно бути врахування фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ), під час яких відбуваються зміни рівня м'язової діяльності, що характеризуються значними індивідуальними коливаннями. Водночас, як зазначають деякі фахівці, у більшості дівчат, як правило, суттєвих відмінностей рівня м'язової діяльності в різні фази ОМЦ не спостерігається. Більше того, деякі спортсменки навіть встановлюють рекорди під час першої фази менструального циклу.

Беручи до уваги те, що рівень м'язової діяльності деяких дівчат змінюється залежно від фаз ОМЦ, планування силових навантажень для них необхідно здійснювати з урахуванням цих особливостей (табл.4).

Фізіологічні зміни, які протікають в організмі дівчат залежно від фази ОМЦ, є підґрунтам для реалізації індивідуального підходу до планування занять силової спрямованості, що значно підвищить ефективність таких занять.

У весь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, котрі є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 днів.

Процеси, що відбуваються впродовж менструального циклу, можуть бути описані як фази в залежності від змін в яєчниках (фолікулярна, овуляторна і лютейнова) і в ендометрії (менструальна, проліферативна і секреторна фази).

На динаміку працездатності жінок впливають коливання ОМЦ. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ.

Таблиця 4

#### **Планування компонентів силового навантаження**

## для жінок з урахуванням структури ОМЦ

Структура ОМЦ*	Кількість вправ за заняття	Кількість підходів у вправі	Кількість повторень за підхід	Відпочинок між підходами, хв.	Відпочинок між вправами, хв.	Зона інтенсивності, %	Темп виконання вправи
1 частина	8-15	2-3	20-30 – м'язи передпліччя, живота та гомілки; 15-20 – інші м'язові групи	1 хв.	2-4 хв.	30-40 %	Середній
2 частина	6-8	3-5	8-15 – м'язи поясу верхньої кінцівки, грудей, спини, передньої та задньої групи плеча; 6-12 – м'язи поясу нижніх кінцівок; 15-25 – м'язи живота, гомілки та передпліччя	1-2 хв.	3-5 хв.	60-70 %	Середній

\* За тривалістю 1-2-га та 3-5-та фази становлять у середньому по 14 днів, що зумовлює поділ ОМЦ на дві частини.

Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50%) і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів зі складно-координаційною структурою через те, що у спортсменок спостерігається розорошування уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-а доби) та після овуляції (16–25-а, відповідно). У період з 16–го по 25-й дні у крові жінок підвищується вміст гормонів фоліна, прогестерона та релаксана. У зв'язку з цим, над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у лютейновій фазі. Безпосередньо у дні

менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються натужуванням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Таким чином, перед фахівцями і тренерами, які працюють у виді спорту, стойте першочергове завдання – розроблення методики тренування жінок різного віку з чітким зазначенням відмінностей від тренування чоловіків і урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.

## **1.10. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів**

Засоби відновлення працездатності спортсменів розподіляють на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення посідають **педагогічні** засоби, які припускають керування працездатністю спортсменів та відновними процесами шляхом організованої м'язової діяльності. Можливості цих засобів різноманітні: вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять; різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів; застосування відновних мікроциклів у мезоциклах.

За допомогою **психологічних** засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальну норму напруження м'язових систем, що беруть участь у роботі. До цих засобів відновлення належать: аутогенне та психорегулювальне тренування, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтуються на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера – викладача в керуванні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

*Медико-біологічні* засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, харчування, фізичні та фармакологічні засоби.

*Гігієнічні засоби* відновлення - це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково їх виконувати до місця заняття, побутових приміщень та інвентарю.

Під час організації харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації, в основу яких покладено принципи харчування.

*Фізичні засоби* відновлення є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У бодібілдингу широко застосовуються різні види масажу, душі, ванни, сауна, фізіотерапія.

*Фармакологічні засоби* відновлення призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

## **2. ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

## **2.1. Теоретична підготовка**

Теоретична підготовка проводиться для всіх груп (табл.6).

### ***План теоретичної підготовки***

#### *1. Фізична культура та спорт в Україні.*

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства. Розвиток спорту у світі, видатні спортсмени сучасності у бодібілдингу. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських бодібілдерів на світовій арені. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю: їх завдання в підготовці спортсменів.

#### *2. Стислий огляд розвитку бодібілдингу в Україні.*

Характеристика різних видів бодібілдингу. Місце і значення її в системі фізичного виховання. Стислий історичний огляд. Розвиток атлетизму в Україні. Розвиток професіонального бодібілдингу в Україні. Національна Федерація бодібілдингу і фітнесу України, напрями її діяльності. Види змагань і вагові категорії в бодібілдингу. Досягнення українських бодібілдерів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

#### *3. Анatomія та фізіологія людини. Фізіологія спорту.*

Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом як важлива умова зміщення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих результатів. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму. Анатомо-фізіологічна характеристика заняття з обтяженнями.

#### *4. Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту.*

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування

спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів. Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, участі у змаганнях та вагової категорії спортсмена. Ваговий режим бодібілдера.

*5. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.*

Лікарсько-педагогічний контроль в бодібілдингу. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення (педагогічні, медико-біологічні та психологічні) та їх різновиди у бодібілдингу. Поняття про втому та перевтому. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги в разі нещасних випадків на тренуванні. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях.

*6. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.*

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їхня роль у формуванні рухових навичок спортсменів. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають під час виконання фізичних вправ. Поняття про втому. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації. Загальні поняття про тренувальні навантаження та їх класифікація. Дозування тренувальних навантажень у спортивному тренуванні бодібілдерів залежно від статевих, вікових та вагових характеристик. Дефініція та сепарація м'язів спортсменів.

*7. Техніка і тактика бодібілдингу.*

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок у бодібілдингу. Значення техніки й тактики щодо вдосконалення майстерності спортсмена. Технічні засоби спортсменів: змагальні, базові та формуючі вправи. Техніка виконання базових і формуючих вправ з різними обтяженнями: масою тіла, гумою, еспандерами, гантелями, гирями, штангою, на тренажерах. Техніка виконання базових і формуючих вправ.

Тактика змагальної діяльності спортсмена. Значення і роль тактичної підготовки. Тактика демонстрації обов'язкових поз спортсмена. Тактика

підготовки та проведення довільної композиції. Складання плану демонстрації найкраще розвинених м'язових груп спортсменів та приховування недоліків.

#### *8. Основні положення системи спортивного тренування.*

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, психологічна, морально-вольова, теоретична. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів. Ефективні методичні засоби (прийоми) для навантаження м'язів спортсменів: сети, трисети, суперсети, комбінації.

#### *9. Побудова тренувального процесу спортсменів.*

Основні теоретико-методичні поняття побудови комплексів вправ для спортсменів різного віку, статі, рівня підготовленості. Визначення тренувального навантаження в окремому занятті та тижневому мікроциклі. Підбір оптимальної ваги обтяження, кількості повторень у серії вправ, у вправі залежно від статевих та вікових особливостей спортсменів. Темп виконання вправ, тривалість пауз відпочинку, особливості дихання та вміння розслабляти м'язи. Кількість вправ у занятті, їх характер та черговість виконання. Побудова мікроциклів і мезоциклів тренування. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

#### *10. Загальна та спеціальна фізична підготовка.*

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у бодібілдингу. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей та м'язової маси спортсменів. Спеціальна фізична підготовка, її значення. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від статевих відмінностей та рівня підготовленості спортсменів навчальних груп, періодів та етапів підготовки до змагань.

#### *11. Психологічна підготовка.*

Удосконалення морально-вольових якостей спортсменів. Спеціальні психічні функції спортсмена. Засоби виховання вольових якостей. Регулювання психічного стану у період наближення змагальних стартів, а також під час тренувальної та змагальної діяльності. Управління нервово-психічним відновленням організму спортсменів.

*12. Засоби відновлення спортивної працездатності.*

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Класифікація психологічних засобів відновлення. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

*13. Контроль багаторічної підготовки бодібілдерів.*

Мета і види педагогічного та медико-біологічного контролю у бодібілдингу. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Вимірювання та оцінка ефективності тренувальної змагальної діяльності. Оцінка силових якостей та розвитку м'язової маси бодібілдерів. Контроль за техніко-тактичною підготовкою спортсменів. Контроль психологічної підготовки спортсменів.

*14. Правила змагань. Організація та проведення змагань.*

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Порядок проведення змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства обов'язкових поз та довільної композиції. Документація змагань, протокол зважування, протоколи змагань та їх опрацювання. Звіт про змагання.

*15. Місця занять. Обладнання та інвентар.*

Санітарно-гігієнічні вимоги до залу силової підготовки у бодібілдингу. Порядок розміщення вільних обтяжень та тренажерів у залі. Кількість та

якість видів обтяжень залежно від кількості спортсменів. Вимоги до підсобних приміщень (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, методкабінет). Вимоги до екіпіровки спортсменів у бодібілдингу (під час тренувань та змагань).

## **2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності бодібілдерів (табл.7).

Засоби загальної фізичної підготовки бодібілдерів сприяють набуттю необхідних чинників багаторічної підготовки:

- побудові «каркасу» м'язової системи;
- добре розвинених основних груп м'язів;
- загальної і спеціальної силової витривалості;
- оптимальному поєднанню напруження і розслаблення окремих груп м'язів, які забезпечують необхідну технічну дію, дозовано і вибірково;
- швидкому і повному відновленню після великих навантажень.

### ***Загальна фізична підготовка***

Загальна фізична підготовка (ЗФП) забезпечує вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я та нервової системи;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення необхідних фізичних якостей;
- усунення недоліків у розвитку;
- придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;
- підвищення і відновлення працездатності, необхідної під час тренувань і змагань;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, точності дій та інших навичок;

- активний відпочинок для центральної нервової системи.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку вихованців, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки (додаток 1);

- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи (в русі та на місці, стрибки, вправи для навантаження різних частин тіла);
- вправи з предметами (скакалка, гімнастична палка, тенісний м'яч, набивний м'яч, гирі та інші обтяження);
- рухливі ігри та естафети;
- вправи з інших видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, важка атлетика, веслування).

Вагу обтяження для розв'язання завдань ЗФП визначають за такою класифікацією:

- мінімальна до 60% максимального досягнення;
- мала 61-70%;
- середня 71-80%;
- велика 81-90%;
- близькограниця 91-99%;
- гранична 100%.

Виходячи із закономірностей методики розвитку сили та збільшення м'язової маси спортсменів, для розв'язання завдань ЗФП фахівці рекомендують застосовувати сім зон інтенсивності тренувальних занять: 1 - дуже мала (30-39% від максимальної), 2 - мала (40-49%), 3 - середня (50-60%), 4 – помірно велика (70-79%), 5 - велика (80-89%), 6 - близькограниця (90-99%), 7 - гранична (100%).

Таблиця 5

## Основні базові та формуючі вправи бодібілдингу з урахуванням м'язів, які вони навантажують

М'язова група	Вправи	
	базові	Формуючі
Шия	Вправи на борцівському килимі	Нахили і повороти з обтяженням, закріпленим за допомогою ременів на голові
Пояс верхньої кінцівки (дльтоподібні м'язи)	Жим вище рівня голови, розводка, тяги до підборіддя жим стоячи, віджимання	Розведення рук із гантелями, на блоках
Двоголовий м'яз плеча	Згинання рук зі штангою	Почергове згинання рук із гантелями, на похилій лаві, "лавці Скотта"
Триголовий м'яз плеча	Жим лежачи, стоячи, сидячи, на похилій лаві, французький жим, віджимання на брусах	Розгинання рук із гантелями, тяги на блоках
М'язи передпліччя	Згинання та розгинання рук у променево-зап'ястковому суглобі зі штангою	Така сама вправа, але з гантелями, гумою з пронацією та супінацією кистей рук
М'язи грудей	Розведення рук із вагою, жим лежачи	"Пуловери" сидячи і лежачи, розведення рук із гантелями, на блоках, віджимання на брусах
Трапецієподібний м'яз	Тяги до підборіддя, піднімання плечових суглобів та рухи ними, у руках штанга	Колові рухи у плечових суглобах із гантелями у руках
М'язи спини	Тяги стоячи, сидячи, у нахилі, «гіперекстензія»	Тяги на блоках, «пуловери», підтягування, нахили
М'язи живота (прямий м'яз, косі м'язи)	Піднімання тулуба або ніг угору. Нахили і обертання тулуба з обтяженням за головою	«Складання», лежачи на спині, згинання тулуба
М'язи стегна (четириголовий та двоголовий м'яз, привідні)	Усі види присідань, напів-присіди, вертикальний жим ногами чи під кутом, тяга	Розгинання та згинання ніг сидячи на тренажері, опір за важелі над-зап'ястково-гомілковими суглобами, «присідання Гаккеншмідта»
М'язи гомілки (литковий, триголовий, камбалоподібний)	Стоячи або сидячи, розгинання ніг у надп'ястково-гомілкових суглобах; «віслюк»	Піднімання ваги тіла на носки почергово на правій і лівій нозі

### *Спеціальна фізична підготовка*

Спеціальна фізична підготовка (СФП) забезпечує вирішення таких завдань:

- підвищення функціональних можливостей організму;
- вдосконалення спеціальних фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості;
- розвиток основних груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій;
- удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки. У практичній діяльності бодібілдери використовують такі базові та формуючі вправи (табл. 5).

### **2.3. Техніко-тактична підготовка**

**Спортивна техніка** – спеціалізована система рухів і рухових дій спортсменів, що забезпечує високий рівень реалізації їхніх фізичних можливостей.

Засобами технічної підготовки є **базові** та **формуючі вправи**, що виконуються на всіх етапах спортивного вдосконалення. Процес спортивного тренування включає в себе етапи навчання техніки та її вдосконалення (табл.7):

- етап початкового вивчення вправ триває від одного до декількох занять. На цьому етапі складають загальне уявлення про рухову дію у вправі, формують її ритмічну структуру та усувають грубі помилки;
- етап поглибленого вивчення вправи триває від декілька тижнів до року й більше, протягом яких удосконалюють координаційну структуру за елементами руху, динамічними і кінематичними характеристиками, що забезпечує її відповідність індивідуальним особливостям спортсмена;

- етап зміцнення навичок та подальше вдосконалення техніки триває стільки, скільки спортсмен займається підвищеннем (або підтримкою) спортивної майстерності. Тут розв'язують завдання максимальної автоматизації різноманітних фаз та елементів рухів, сталість навичок тощо.

Враховуючи кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики силових вправ (технічна підготовленість), всі вони залежать від таких ознак:

- а) вид обтяження — маса власного тіла, маса предметів, опір ваги (партнер, гума, гантелі, гирі, штанга, тренажери тощо), комбінована вага, ізометричні вправи;
- б) вихідне і кінцеве положення ланок тіла та амплітуда руху;
- в) темп виконання руху (повільний, середній, швидкий, вибуховий);
- г) режим роботи м'язів (доляючий, поступливий, утримуючий, статичний, комбінований тощо);
- д) принцип регулювання тренувального навантаження у вправі чи серії вправ.

Показником раціональної техніки силових вправ (базових і формуючих) є темп їх виконання:

- швидкий темп застосовують у більшості випадків під час виконання вправ з масою власного тіла чи з малими обтяженнями для відпрацювання рельєфу м'язів, зменшення жирового прошарку;
- середній темп використовують для загального розвитку організму спортсменів, збільшення їх м'язової маси та силових можливостей;
- повільний темп сприяє збільшенню фізіологічного поперечника м'язів за рахунок залучення до роботи максимальної кількості м'язових одиниць (виключається момент інерції), у разі відновлення пошкодженого суглоба чи м'яза, якщо положення ланок тіла спортсмена не дає змогу використовувати інший темп.

Кількість і величина застосованих засобів залежать від завдань тренування, кваліфікації спортсмена, обсягу та інтенсивності тренувального

навантаження. Кількість повторень за одну спробу впливає на інтенсивність навчально-тренувального заняття.

Малу кількість повторень (1-3 - на граничних і 4-7 - на близьких до них обтяженнях) використовують в більшості випадків спортсменами для розвитку максимальної сили, а також для покращання форми груп м'язів.

Середню кількість повторень (8-12) застосовують найчастіше для одночасного розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси.

Велику кількість повторень (13-25 і більше разів) застосовують:

- a) спортсмени, котрі бажають звільнитися від зайвої маси тіла за рахунок зменшення жирового прошарку, сформувати гарний рельєф мускулатури та підвищити опірність м'язів;
- б) для профілактики травм м'язів, зв'язок і сухожилків суглобів, що були травмовані (процес відновлення).

Необхідний вплив обтяження на групу м'язів здійснюється за рахунок виконання запланованої кількості серій в одній вправі, котрі складаються за такими варіантами:

- а) з постійною кількістю повторень і однаковим обтяженням;
- б) із зменшеною кількістю повторень післяожної серії й одночасним підвищенням ваги обтяження;
- в) із підвищеною кількістю повторень, але з одночасним зменшенням ваги обтяження;
- г) із постійним обтяженням на максимальну кількість повторень («до відмови»).

Із підвищеннем кваліфікації змінюється кількість серій для однієї вправи: у новачків вона становить 1-3, у більш підготовлених - 3-5, у спортсменів вищої кваліфікації в бодібілдингу – 6-10 серій.

Тривалість інтервалів відпочинку між спробами у бодібілдингу коливається від 10 до 60 с. На початковому етапі вона більша 1,5-2 хв. Тривалість відпочинку між серіями вправ залежить від їх характеру й ваги обтяження: при виконанні базових вправ вона коливається від 2 до 8 хв., а

формуючих – 12 хв. Більш тривалі періоди відпочинку впроваджуються під час роботи над розвитком максимальної сили і м'язової маси, ніж у тренувальних заняттях для розвитку рельєфу м'язів, силової витривалості або зниження зайвого жирового шару.

Застосовують *три способи повторення вправ*: безперервний, інтервальний і повторний. Безперервний передбачає повторення вправ практично без пауз відпочинку. Інтервальний - коли вправи або серії вправ повторюються через точно регламентовані паузи відпочинку. Повторний - коли паузи відпочинку між вправами точно не дозуються (застосовується в процесі навчання руху або в заняттях оздоровчої спрямованості).

На рівень розвитку силових якостей та техніки виконання вправ впливають: м'язова маса тіла, концентрація тестостерону, ступінь розвитку нервової системи та диференціація м'язових волокон. Зростання м'язової маси і підвищення сили не є у прямій залежності: зростання м'язової маси в 2 рази призводить до підвищення максимальної сили в 3-4 рази. Це відношення змінюється залежно від внутрішньої м'язової та міжм'язової координації, побудови м'язових волокон, віку та стажу спортсменів.

В основу класифікації традиційних методів розвитку сили та м'язової маси бодібілдерів покладають два основні чинники, що впливають на техніку їх виконання - вага обтяження та кількість повторень за спробу.

Для розвитку максимальної сили використовуються силові вправи із великим обтяженням (90-100%) та невеликою кількістю повторень (1-3), метод максимальних зусиль.

Для одночасного розвитку силових можливостей та м'язової маси бодібілдерів виконуються силові вправи із середнім обтяженням (70-89% максимуму) та кількістю повторень (4-6), метод багаторазових близько граничних зусиль.

Для розвитку силової витривалості, досягнення рельєфу локальних груп м'язів, збільшення або стабілізація м'язової маси, а також зміцнення опорно-рухового апарату виконуються силові вправи із малим та середнім

обтяженням (40-69% максимуму) та кількістю повторень 8-10 разів і більше (метод багаторазових легких та середніх зусиль).

Зі збільшенням м'язової маси та сили повинна адекватно зростати і величина обтяжень. Бажано, щоб вона була такою, аби спортсмен міг виконати від 5-6 до 10-12 повторень в одній спробі.

У заняттях спортивного спрямування є деякі відмінності. У зв'язку з тим, що на змаганнях із бодіблдингу в першу чергу оцінюють пропорційність розвитку м'язів тіла спортсмена та загальне естетичне враження, спеціалізовану фізичну підготовку спрямовують на досягнення розмірності об'ємів і симетрії розвинutoї м'язової маси.

Основною структурною одиницею підготовки спортсменів є тижневий цикл, який складають з урахуванням поєднання базових і формуючих вправ для розвитку та вдосконалення тієї чи іншої м'язової групи, а також для відновлення їхньої працездатності між тренувальними заняттями. Отже, в окремому занятті застосовуються силові вправи, котрі навантажують 2-3 м'язові групи. Якщо заплановано чотири заняття на тиждень, то кожна м'язова група навантажується по два рази, а спортсмени проводять по два однотипних тренування. Досвід практики показує, що співвідношення базових і формуючих вправ та засвоєння технічних дій бодіблдерів у тренувальних заняттях залежить від періоду підготовки.

Тренування у підготовчий період спрямоване, перш за все, на нарощування м'язової маси за рахунок використання великої кількості базових вправ із максимальними обтяженнями. Тут застосовують ефективні методичні засоби, за допомогою яких збільшують дію вправи на визначену групу м'язів. Додаткове завдання у цей період - це «підтягування» чи прискорений розвиток м'язових груп, які є слабкішими. Їх визначають під час перегляду відеозаписів чи фотографій чергових змагань з аналізом обов'язкової та довільної програм виступу.

Оптимальна кількість повторень для нарощування м'язової маси - п'ять-вісім, кількість сетів на великі м'язи – 13-15. Після виконання п'яти

повторень без допомоги у фінальних сетах кожної вправи вагу обтяження збільшують на 2,5-5 кг.

Тренування у змагальний період спрямовано на досягнення м'язового рельєфу, котрий визначається рівнем дефініції та сепарації, а також підтримкою досягнутого рівня м'язової маси. На відміну від попереднього етапу, в цей період застосовують більш високий обсяг тренувального навантаження (до 100 сетів за одне тренувальне заняття), переважне використання формуючих вправ з обтяженням відносно невеликої ваги, скорочення інтервалів відпочинку між спробами (від 2-3 хв. до 60-30 с.), підвищення інтенсивності вправ за рахунок супersetів, трисетів тощо, а також вправ, що включають нахили, обертання, пронацію та супінацію кінцівок. Значно зростають обсяги роботи аеробного характеру, змінюється якісний склад харчування завдяки добору однієї з дієт.

Для досягнення рівня сепарації та дефініції треба максимально ізолювати роботу над розвитком слабкіших м'язів, точно повторювати структуру руху та одночасно скоротити калорійність харчування. Аби запобігти адаптації м'язової системи до навантажень, варіюють інтенсивність тренувальних занять за рахунок зміни якісної структури вправ: кутів докладання зусиль до спортивних снарядів і тренажерів, зміни днів і часу для навантаження окремих м'язів, кількості повторень і сетів тощо.

Спеціалізація спортсменів у бодіблдингу починається з групи спеціалізованої підготовки.

Жінкам починати тренування з силовими вправами краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-триижневої адаптації можна рекомендувати 3-4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 рази на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендовано поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень.

Розподіл тренувальних навантажень на цьому етапі здійснюється рівномірно у кожний із 6 днів, тривалість тренування 30-60 хв. і більше.

Заняття починають з розминки, яка проходить в аеробному режимі із музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня, через 1,5-2 год. після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі. Деякі вправи бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінкам контролювати правильність виконання рухів.

Під час добору силових вправ треба враховувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Звертають увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого таза. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ для жінок рекомендовано виконувати у положенні лежачи чи сидячи.

Жінкам, які займаються бодібілдингом, слід дотримуватися таких методичних вказівок:

1. Під час проведення тренувань з обтяженнями спочатку виконують вправи, що навантажують м'язи таза та нижніх кінцівок.
2. Підвищену увагу приділяють м'язовим групам, що вимагають значних енергетичних витрат: у жінок — м'язи грудей, живота, стегон і гомілки.
3. Для фізично підготовлених жінок кількість серій в одному тренувальному занятті становить приблизно 3-4 на кожну вправу. Під час виконання 8-10 вправ загальна кількість серій може становити 35-40.
4. Після 2-3 років систематичних тренувань окремі вправи для жінок поєднують у суперсети, тоді кожну вправу суперсету повторюють 8-10 разів.
5. Кількість повторень у кожному сеті залежить від завдань тренування. Для зростання силових можливостей і обсягу м'язової маси кількість повторень в одній серії 6-10 - для верхньої частини тулуба і 8-12 - для м'язів нижньої частини тулуба та кінцівок. Для досягнення гарного рельєфу м'язів кількість повторень в одній серії становить, відповідно, 12-18 і 20-30.
6. Темп виконання вправ змінюють відповідно до зростання тренованості жінок і завдань тренування. Для розвитку швидкісної сили він швидкий (середньої тривалості), середній (з невеликою кількістю

повторень), силової витривалості - також середній (з великою кількістю повторень). Відпочинок між вправами - 1-2 хв.

7. Для жінок, які тренуються три рази на тиждень, рекомендують такий розклад: понеділок, середа, п'ятниця. Якщо заплановано 4 або 5 тренувань на тиждень — понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця або понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота. У разі шестиразових тренувань на тиждень — заняття щоденно, крім неділі.

Щоб уникнути адаптації м'язів до запланованого навантаження, потрібно періодично (кожні 2-3 міс.) змінювати тренувальні комплекси. Змінюють кількість та характер вправ, вагу обтяження, інтенсивність, темп руху, тривалість інтервалів відпочинку тощо.

Тактична підготовка має на увазі тактику тренувального процесу, обрану тренером на певний період навчально-тренувальної або змагальної підготовки спортсменів, яка в основному включає в себе три стратегії.

Власно тактика в предзмагальний період. У цей період тактика полягає в умінні ефективно і динамічно підвести спортсмена до змагання. Без розуміння даної стратегії тактичного комбінування і регламентування техніки і технології тренувального процесу спортсмен може не тільки не поліпшити, а й навпаки - погіршити свою форму.

Своєрідні тактичні моделі під час виступу на змаганнях. Під час змагань ця сторона полягає в тому, щоб найбільш виграшно і ефектно себе подати при демонстрації пропорцій, обов'язкових поз, під час вільного позування.

Після змагань, особливо якщо виступ спортсмена закінчився його програшем. Тут важливо налаштувати спортсмена на підготовку до наступних змагань, на продовження тренувальних занять і мотивувати до роботи над помилками і вдосконалення пропорцій власного тіла.

## **2.4. Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка спрямована на комплексний розвиток і вдосконалення психічних функцій, здібностей і якостей особистості спортсмена, які вкрай потрібні йому для досягнення успіху в спортивній діяльності. Психологічна підготовка поліпшується в ході тренувальної та змагальної діяльності за умови тісної взаємодії з навколошнім середовищем. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психо-динамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки:

- виховання та вдосконалення морально-вольових якостей;
- розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена;
- уміння керувати своїм психологічним станом.

Основні напрями психологічної підготовки:

- формування мотивацій до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовим станом.

Основними методами і засобами психологічної підготовки є особистий приклад тренера, а також запевняння, заохочення і покарання. На тренувальних заняттях для виховання вольових якостей застосовується метод поступового підвищення обсягу та інтенсивності навантаження і складності технічних вправ, який варто чергувати з методом роботи «до відказу». Для виховання дисциплінованості використовують метод постійного контролю за поведінкою вихованців у різних умовах.

Таблиця 6

**Орієнтовний план з теоретичної підготовки з бодібілдингу, год.**

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
	Початкової підготовки		Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання									
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Уесь строк
										32 год. 36 год
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1 1
Стислий огляд розвитку бодібілдингу в Україні та світі	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3 3
Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія людини	-	1	-	1	2	2	2	3	2	3 4
Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту	1	1	1	1	2	2	3	4	4	6 3
Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7 8
Фізіологічні аспекти спортивного тренування	-	-	1	2	2	2	2	3	3	4 4
Техніка і тактика бодібілдингу	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14 18
Основні положення системи спортивного тренування	1	1	1	2	2	3	5	9	10	12 15
Побудова тренувального процесу спортсменів	-	1	2	2	4	5	9	13	14	16 20
Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10 14
Психологічна підготовка	-	-	1	2	2	3	6	7	8	10 15
Засоби відновлення спортивної працездатності	-	-	1	1	1	2	3	4	5	7 10
Контроль у багаторічному процесі підготовки спор.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3 3
Правила змагань. Організація та проведення змагань	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4 5
Місця заняття, обладнання та інвентар	1	1	-	-	-	-	1	-	1	- 1
Усього:	10	12	16	18	24	32	50	70	80	100 130

Таблиця 7

**Орієнтовний навчальний план підготовки з бодібілдингу у ДЮСШ, год.**

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	У весь строк	
Теоретична підготовка	10	12	18	18	24	32	50	70	80	100	130
Практична підготовка	302	404	600	710	912	1008	1198	1282	1376	1564	1742
У тому числі:											
загальна фізична	90	112	138	138	172	180	170	182	182	216	224
спеціальна фізична	62	84	90	90	146	154	158	164	172	200	202
Вивчення та удосконалення техніки і тактики тренування	136	194	362	466	566	630	726	790	872	994	1154
Суддівська практика	-	-	-	-	8	20	20	22	22	26	32
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	96	96	96	96	96
Виконання контрольних нормативів	14	14	16	16	20	24	28	28	32	32	34
Змагання	Проводяться згідно з календарним планом змагань										
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

### **3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

##### **3.1.1. Організація та методика відбору**

*Мета* початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов’язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

Після зарахування учнів до ДЮСШ вони проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

Під час початкового відбору звертається увага на зовнішній вигляд учня, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статурою, добре розвинutoю м’язовою масою тіла. Якщо учень відзначається великим прагненням до занять бодібілдингом, його рекомендують зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими на цей час показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять бодібілдингом; вік початку занять; морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла) мають бути сталими, мало залежати від тренувальних впливів; рівень рухових якостей; відповідність паспортного віку біологічному; стан здоров’я.

Орієнтовна система початкового відбору з таких етапів:

- *масовий відбір* (1 міс.) – на заняттях з фізичного виховання тренери відбирають учнів за показниками фізичного розвитку, працездатності та зовнішніми ознаками; морфологічними ознаками.

- *спеціальний відбір* (2 тиж.) – поглиблений медичний огляд, а також визначення рівня розвитку фізичних якостей;

• *поточний відбір* (2 міс.) – під час тренувального процесу оцінюються позитивні психічні якості учнів, а також результати виконання контрольних нормативів із ЗФП: віджимання в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві; віджимання в упорі на брусах; утримання кута 90° у висі на гімнастичній стінці; вихідне положення те ж саме, піднімання ніг до голови; підтягування на поперечці; стрибки у довжину з місця та розбігу, потрійний з місця; вистрибування угору з місця поштовхом двома ногами; біг на 60 і 500 м; кидок гирі назад за голову. Показником СФП є техніка (оцінка) виконання обов'язкових поз бодібілдера.

### 3.1.2. Зміст навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес учнів шкіл у групах початкової підготовки має таку спрямованість: загальна фізична та спеціальна рухова підготовка. Загальна фізична підготовка юних спортсменів ґрунтуються на зміщенні м'язів, зв'язок і сухожилків. Такі заняття, як правило, плануються у підготовчому та перехідному періодах річного макроциклу. Завданнями першого року тренувань є зміщення здоров'я та опорно-рухового апарату, розвиток фізичних якостей та витривалості.

Спеціальна фізична підготовка та спеціальна рухова підготовка на 1-му році навчання входять у зміст всіх частин занять. У процесі використання засобів ЗФП і СФП значна увага приділяється формуванню правильної постави. Загальна фізична підготовка містить різні аеробні навантаження, силові вправи і вправи на розтягування м'язів. Спеціальна фізична підготовка містить спеціальні силові вправи з гумою, гирями, штангою, гантелями, роботу на тренажерах. Основними засобами перевірки ЗФП для атлетів-початківців є складання контрольно-перевідних нормативів.

**Теоретична підготовка.** Теоретичні відомості можуть надаватися під час відпочинку в основній та заключній частинах навчально-тренувальних занять.

**Виховна робота.** Вона здійснюється протягом усього навчального року, на кожному занятті. Її основне завдання в ці роки – виховати у юнаків та дівчат стійкий інтерес до занять з обтяженнями, до демонстрації краси рухів і гармонії людського тіла, прищепити необхідні для спортсмена гігієнічні навички. Велика увага повинна приділятися у ці роки вихованню морально-вольових якостей: працьовитості, дисциплінованості, цілеспрямованості та ін.

**Методи виховання:** бесіди, відвідування змагань, перегляд відеорепортажів з місць змагань, читання спеціальної літератури, журналів і т.п.

**Психологічна підготовка.** Ця підготовка у перші два роки навчання спрямована на виховання вміння виявляти волю, долати напругу, пов'язану з підняттям обтяження, терпіти втому, біль, невдачі. Для розв'язання цих завдань тренеру потрібно використовувати різні прийоми і методи. Наприклад, психотерапевтичні та психопрофілактичні засоби відновлення.

**Медичне забезпечення.** На початку та у кінці навчального року учні проходять поглиблена медичне обстеження та диспансеризацію. Поглиблена медичне обстеження, окрім морфо-функціонального стану, за клінічними показаннями має оцінити спортивну придатність дитини до занять, а можливо, і його перспективність. Юним спортсменам на цьому етапі навчання повідомляють попередні відомості про засоби самоконтролю. Їх потрібно навчити оцінювати своє самопочуття у разі перетренованості, стомлення або початкового захворювання.

Важливим аспектом у підготовці атлетів є техніка безпеки при роботі в залі. Перед початком тренувань проводиться інструктаж з техніки безпеки роботи у залі.

### ***Програма занять для учнів 1-го року навчання***

Планування річної підготовки для атлетів 1-го року навчання побудована таким чином:

- підготовчий період - вересень-березень (7 міс.);

- змагальний період - квітень-травень (2 міс.);
- перехідний період – червень-серпень (3 міс.).

Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду включає в себе 2 базових мезоцикли по 2 і 3 місяці, відповідно. Завданням етапу є зміцнення зв'язок і вдосконалення опорно-рухового апарату.

Спеціально-підготовчий етап містить 2 мезоцикли тривалістю 2 місяці. Завданням цього етапу поряд із зміцненням опорно-рухового апарату є розвиток силових якостей.

Змагальний період містить 2 мезоцикли тривалістю 2 місяці. Завдання періоду – підготовка учнів до контрольно-перевідних нормативів. Перехідний період містить один мезоцикл тривалістю 2-3 місяці (червень-серпень). Його спрямованість – активний відпочинок після здачі перевідних іспитів або змагань. У цей час атлети займаються ігровими видами спорту, плаванням, бігом. У залі проводяться легкі тренування з використанням тренажерів і обладнання.

Навчально-тренувальне заняття складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Зміст підготовчої частини складають загальнорозвиваючі вправи (додаток 1) для підготовки організму спортсмена до роботи у основній частині (тривалість 15 хв.). Основна частина складається з вправ для розвитку основних м'язових груп (тривалість 60 хв.). Заключна частина включає в себе вправи на відновлення організму.

### ***Програма занять для учнів 2-го року навчання***

Планування тренувального процесу для спортсменів групи початкової підготовки 2-го року навчання побудовано таким чином:

- підготовчий період – вересень-січень (5 мезоциклів);
- основний період – лютий-березень (2 місяці);
- змагальний період – квітень-травень (2 мезоцикли);
- перехідний період – червень-серпень (3 мезоцикли).

Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду містить 2 базових мезоцикли по 1 і 2 місяці, відповідно. Завданням етапу є зміщення зв'язок та опорно-рухового апарату бодібілдерів.

Спеціально-підготовчий етап містить 1 мезоцикл тривалістю 2 місяці. Завданням цього етапу поряд зі зміщенням опорно-рухового апарату є розвиток силових якостей бодібілдерів.

Основний період містить 1 мезоцикл тривалістю 2 місяці. Завдання базового етапу – збільшення сили м'язів і освоєння техніки виконання базових вправ бодібілдерів.

Змагальний період містить 2 мезоцикли. Завданням періоду є підготовка учнів до складання контрольно-перевідних нормативів.

Перехідний період містить один мезоцикл тривалістю 2-3 місяці (червень-серпень). Його спрямованість – активний відпочинок після складання нормативів. У цей період атлети займаються ігровими видами спорту, плаванням, велоспортом. Проводяться легкі тренування з використанням тренажерів і обладнання.

Структура планування річного циклу тренування для атлетів групи початкової підготовки третього року навчання містить такі періоди:

- підготовчий період – вересень-січень;
- основний період – лютий-березень;
- змагальний період – квітень-травень;
- перехідний період – червень-серпень.

У додатку 2 наведені варіанти побудови навчально-тренувальних занять у тижневому мікроциклі з урахуванням річного циклу. Можуть використовуватися у основній частині почергово два комплекси - окремо для верхньої та нижньої частин тіла (комpleкси чергаються) або комплекси для окремих груп м'язів.

### **3.1.3. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Система комплексного контролю за процесом підготовки дає змогу оцінити підготовленість спортсменів на етапах багаторічної підготовки, а також скорегувати правильність обраного напряму підготовки, рівень і динаміку тренованості та підготовленості спортсменів.

**Таблиця 8**

**Контрольно-перевідні нормативи для вихованців  
групи початкової підготовки 1-го року навчання**

1	Контрольні вправи	Оцінка				
		1	2	3	4	5
1.	Підтягування на перекладині, к-сть разів	5-6	7-8	9-12	13-18	19-24
2.	Віджимання на брусах, к-сть разів	4-5	6-7	8-10	11-13	14-16
3.	Стрибок у довжину з місця, см	150	160	170	180	190
4.	Жим штанги лежачи, кг	-15*	-12,5*	-10*	-7,5*	-5*
5.	Піднімання тулуба на римському стільці протягом 2-х хв.(кут нахилу лави 30°), к-сть разів	10-20	21-30	31-40	41-50	51-60
6.	Розгинання тулуба на лаві протягом 2 хв. (ноги зафіксовано, руки за головою), к-сть разів	10-15	16-25	26-30	31-35	36-40

\*Тут і далі у вправі № 4 враховується власна маса тіла мінус 15 кг.

Використовуються такі види контролю: організаційний, контроль фізичної підготовки, контроль технічної підготовки, контроль теоретичної підготовки, медичний. У таблиці 8-9 наведені перевідні нормативи із ЗФП, за допомогою яких оцінюються силові якості бодібілдерів у групах початкової підготовки.

**Контрольно-перевідні нормативи для бодібілдерів групи початкової  
підготовки 2-го року навчання**

1	Контрольні вправи	Оцінка				
		1	2	3	4	5
1.	Підтягування на перекладині, к-сть разів	6-7	8-10	11-14	15-21	22-26
2.	Віджимання на брусах, к-сть разів	6-7	8-9	10-12	13-15	16-18
3.	Стрибок у довжину з місця, см	170	180	190	200	210
4.	Жим штанги лежачи, кг	-10*	-7,5*	-5*	-2,5*	0
5.	Піднімання тулуба на римському стільці протягом 2-х хв.(кут нахилу лави 30°), к-сть разів	20-30	31-40	41-50	51-60	61-70
6.	Розгинання тулуба на лаві протягом 2 хв. (ноги зафіксовано, руки за головою), к-сть разів	20-25	26-35	36-40	41-45	46-50

\* Тут і далі у вправі №4 враховується власна маса тіла мінус 5 кг

### 3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.2.1. Організація та методика відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється з вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної та технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності вихованні за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити, здійснюючи комплексний аналіз, за яким враховуються функціональні, біомеханічні та психічні особливості юних вихованців, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових

рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіо-респіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід ураховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим; стан здоров'я.

### **3.2.2. Зміст навчально-тренувального процесу**

Мета підготовки в групах базової підготовки – гармонійний розвиток організму юних спортсменів, розвиток рухових якостей та поглиблене оволодіння технікою виконання вправ.

На заняттях у групах базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки:

- ***технічна підготовка*** – поглиблене оволодіння технікою вправ з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- ***фізична підготовка*** – збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки;
- ***психологічна підготовка*** – підтримання стійкої мотивації до занять з бодібілдингу; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень;
- ***тактична підготовка*** – вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоювання та деталізації деяких тактичних прийомів та вмінь;

- **теоретична підготовка** – поглиблене ознайомлення із системою підготовки бодібілдерів.

Особливості навчально-тренувальної роботи з цими групами полягають у комплектуванні їх з меншою кількістю спортсменів і збільшенням кількості навчальних годин і занять на тиждень, зростає обсяг тренувального навантаження основних засобів підготовки.

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- виконання контрольних нормативів;
- виконання юнацьких розрядів.

Важливим аспектом у підготовці атлетів є техніка безпеки при роботі в залі. Перед початком тренувань проводиться інструктаж з техніки безпеки роботи у залі.

### ***Планування занять для учнів 1-го та 2-го років навчання***

Планування навчально-тренувальних занять у річному циклі для учнів базової підготовки побудовано у таких періодах:

- підготовчий період – вересень-грудень (4 міс.);
- основний період – січень-березень (3 міс.);
- змагальний період – квітень-травень (2 міс.);
- перехідний період – (3 міс.).

Загальнопідготовчий етап тренувального процесу підготовчого періоду містить 2 базових мезоцикли по одному місяцю, відповідно. Завданням етапу є втягування організму атлетів у режим збільшених навантажень, зміцнення зв'язок та опорно-рухового апарату.

Спеціально-підготовчий етап містить 1 мезоцикл, який триває 2 місяці. Завданням цього етапу разом із зміцненням опорно-рухового апарату є розвиток силових якостей спортсменів та підготовка до виконання базових вправ.

Основний період містить два базових (1 міс. + 2 міс.) мезоцикли. Завдання базових мезоциклів - збільшення сили, розвиток м'язової маси атлетів і вдосконалення техніки виконання базових вправ.

Змагальний період містить 2 мезоцикли по одному місяцю, відповідно. Завдання періоду – підготовка атлетів до змагань та здавання контрольно-перевідних нормативів.

Перехідний період містить один мезоцикл тривалістю 2-3 міс. Його спрямованість – активний відпочинок після здавання контрольних нормативів. У цей час атлети займаються ігровими видами спорту, плаванням, кросовим бігом. Проводяться легкі тренування з використанням тренажерів і обладнання.

## ***Планування заняття для учнів 3-го та більше***

### **3-х років навчання**

Структура річної підготовки для бодібілдерів 3-го та більше 3-х років навчання побудована таким чином:

- підготовчий
  - період – вересень-листопад (3 міс.);
  - основний
  - період – грудень-березень (4 міс.);
  - змагальний
  - період – квітень-травень (2 міс.);
  - перехідний
  - період – червень-серпень (3 міс.).

Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду містить 2 базових мезоцикли. Завданням етапу є втягування організму в режим навантажень, зміцнення зв'язок і опорно-рухового апарату. Спеціально-підготовчий етап містить один мезоцикл. Завдання етапу - разом із зміцненням опорно-рухового апарату розвиток силових якостей і підготовка до виконання базових вправ.

Основний період містить два базових (1 міс. + 3 мес.) мезоцикли (тривалістю 3 місяці). Завданням базового етапу є збільшення обсягу та надання певної композиції м'язам тіла спортсменів. На цьому етапі включаються в програму заняття комбінації та суперсети. Число повторень у спробах не змінюється. Якщо спортсменам не вистачає зусиль виконати потрібну кількість повторень в останніх спробах, то вага знижується. Тренування 3 рази на тиждень з днями повного відпочинку. Відпочинок між спробами не більше 1-1,5 хв.

Змагальний період містить 2 мезоцикли. Завдання періоду – підготовка атлетів до змагань (виконання розрядних нормативів) та здачі контрольно-перевідних нормативів. На цьому етапі змагального мезоциклу виконується базовий комплекс, як і на попередньому етапі, але у базових вправах номера 1 кожного комплексу застосовується принцип використання надграничних обтяжень (110-120% від max), що використовуються для розвитку сили і м'язової маси, а також для подолання психологічного бар'єру. Застосовуються у вправах за скороченою амплітудою або під час виконання рухів за допомогою партнера.

Перехідний період містить один мезоцикл (тривалість 2-3 міс., червень-серпень). Його спрямованість – активний відпочинок після змагань. У цей період атлети займаються ігровими видами спорту, плаванням, бігом. Тренування проводять з використанням тренажерів і обладнання.

На цьому етапі річного циклу кількість тренувань у тижневому циклі збільшується до 4 за схемою: 2 дні заняття + 1 день відпочинку. Наприклад: пн., вт. - тренування, ср. - вихідний, чт., пт. – тренування, сб., нд. – вихідний.

### **3.2.3. Змагальна практика**

На етапі базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу у відповідності до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

### **3.2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Для контролю у групах базової підготовки використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 10

#### **Характеристика видів контролю процесу підготовки**

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Наповнюваність та якість груп, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом; успіхи в школі; ставлення до інвентарю; ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, зокрема, під час навантаження; якість виконання технічних елементів
Фізичної підготовки	Виконання контрольних і приймально-перевідних нормативів із ЗФП і СФП, спеціальних тестів
Тактичної підготовки	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідність до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Упродовж року проводяться поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних

навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

### **3.2.5. Інструкторська та суддівська практика**

Вихованці – спортсмени залучаються в якості помічників тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Вони вчаться самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП.

## **3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **3.3.1. Організація та методика відбору**

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали вимоги до спортивної підготовки.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у дисциплінах бодіблдингу, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

На цьому етапі необхідно визначити конкретну спеціалізацію бодіблдингу, в якій буде спеціалізуватися спортсмен, а також ті якості, за рахунок яких переважно планується досягти високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи

енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різnobічної технічної підготовки.

### **3.3.2. Зміст навчально-тренувального процесу**

*Мета підготовки* в групах спеціалізованої підготовки – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Очікувані результати:

- закріплення у складі збірної команди міста, області, країни;
- підвищення рівня спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовленості;
- виконання вимог зі спортивної підготовки.

Підготовка стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу визначаються на засадах удосконалення наступних видів підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей:

- **технічна** – уdosконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів;
- **фізична** – підвищення силових можливостей основних груп м'язів; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням морфо-функціональних особливостей розвитку організму спортсмена;
- **психологічна** – корекція психічних властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності;
- **тактична** – вdosконалення індивідуальної стратегії та тактики змагальної діяльності;
- **теоретична** – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Важливим аспектом у підготовці атлетів є техніка безпеки при роботі в залі. Перед початком тренувань проводиться інструктаж з техніки безпеки роботи у залі.

### ***Планування занять для учнів 1-го та 2-го років навчання***

Структура річної підготовки учнів на цьому етапі побудована таким чином:

- підготовчий період: вересень-жовтень (8 тижнів.);
- основний базовий період: листопад-грудень (8 тижнів);
- змагальний період: перший мезоцикл - у січні-лютому (8 тижнів), другий - у березні-квітні (8 тижнів);
- перехідний період: у червні-серпні (3 міс.).

Мета підготовчого періоду – закладення основ циклічного тренінгу і втягування організму в режим великих навантажень, зміцнення зв'язок і опорно-рухового апарату атлетів, а також розвиток силових якостей і підготовка до базових силових комплексів.

Мета основного базового періоду – розвиток сили, силової витривалості та збільшення м'язової маси тіла спортсменів.

Змагальний період містить 2 мезоцикли по 8 тижнів кожний. Його задача – підготовка атлетів до виступів на змаганнях з бодібілдингу.

Перехідний період містить один мікроцикл (7-10 днів – повний відпочинок) і один великий мезоцикл (2-3 міс. у червні-серпні). Його спрямованість – активний відпочинок після змагань. Засоби – ігрові види спорту, плавання, біг. На цьому етапі річного макроциклу кількість тренувань у тижневому мікроциклі збільшується до п'яти. До тренувань спортсменів залучається аеробіка з метою підвищення функціональних можливостей організму та хореографія, а також елементи порівняльного і довільного позування. Наприклад: пн., ср., пт. – тренування із обтяженнями; вт. – аеробіка, чт. – вихідний, сб. – позування.

Контрольно-перевідні нормативи для групи спеціалізованої базової підготовки проводяться за вимогами суддівської колегії під час участі спортсменів у змаганнях з бодібілдингу міського чи обласного рівнів.

### ***Планування занять для учнів більше 3-х років навчання***

Структура річної підготовки для бодібілдерів на цьому етапі побудована таким чином:

- підготовчий період – тривалістю 3 мезоцикли (вересень-листопад);
- основний базовий період – тривалістю 3 мезоцикли (грудень-лютий);
- змагальний період – тривалістю 3 мезоцикли (березень-травень);
- перехідний період – тривалістю 3 мезоцикли (червень–серпень).

Для I-го етапу підготовчого періоду базового мезоциклу тривалістю 12 тижнів вага обтяження спортсменів у вправах рекомендується за наступною схемою (табл. 11).

Таблиця 11

### **Програма занять бодібілдерів зі стажем занятів більше 3-х років**

Тиждень	Вага обтяження (%), кількість спроб та повторень		
Перший	55 x 5	65 x 5	75 x 3 спроби x 5 повторень
Другий	57 x 5	70 x 5	80 x 3 спроби x 5 повторень
Третій	62 x 5	75 x 5	85 x 3 спроби x 5 повторень
Четвертий	66 x 5	80 x 5	90 x 3 спроби x 5 повторень
П'ятий	70 x 5,	85 x 5,	95 x 3 спроби x 5 повторень

Шостий	72 x 5	90 x 5	100 x 3 спроби x 5 повторень
Сьомий	72 x 5	94 x 5	102 x 3 спроби x 5 повторень
Восьмий	72 x 5,	97 x 5	105 x 3 спроби x 5 повторень
Дев'ятий	72 x 5,	100% x 5	107 x 3 спроби x 5 повторень
Десятий	72 x 5	100 x 5	110 x 3 спроби x 5 повторень
Одинадцятий	72 x 5,	100% x 5,	112 x 3 спроби x 5 повторень
Дванадцятий	72 x 5	100 x 5	115 x 3 спроби x 5 повторень

Мета підготовчого періоду – підготовка до важкого тренінгу. Зміщення зв’язок і опорно-рухового апарату атлетів, а також розвиток силових якостей і підготовка до базового силового комплексу.

Мета основного базового періоду – розвиток сили, силової витривалості та збільшення м’язової маси. Він містить 2 мезоцикли тривалістю по 6 тижнів кожний.

Мета змагального періоду - підготовка атлетів до виступів у змаганнях з бодібілдингу. Він містить 3 мезоцикли.

Перехідний період розділяється на малий (7-10 днів) мікроцикл, між циклами - повний відпочинок і великий (2-3 міс.) мезоцикл. Його спрямованість – активний відпочинок після змагань. У цей час атлети займаються іншими видами спорту: ігрові види, плавання, легка атлетика.

На цьому етапі річного циклу кількість тренувань у тижневому мікроциклі знижується до 2-х у підготовчому періоді, до 3 - в основному періоді і 5-6 - у змагальному періоді, включаючи аеробіку і вправи з позування.

### **3.3.3. Змагальна практика**

На етапі спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### **3.4.3. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки використовують комплексний підхід: всебічна оцінка технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я (табл.12).

Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

Таблиця 12

### **Характеристика видів контролю процесу підготовки**

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їхня підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Якість виконання вправ
Фізичної підготовки	Складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідність до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

#### **3.3.5. Інструкторська та суддівська практика**

Вихованці – спортсмени залучаються в якості помічників тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Навчаються складати методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо). Вони вчаться самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчальний урок з групами початкової підготовки, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи. Вихованці повинні знати правила змагань та використовувати ці знання під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першості школи, клубу, району чи міста.

### **3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

#### **3.4.1. Організація та методика відбору**

Комплектування груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється зі спортсменів, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали вимоги із спортивної підготовки. На цьому етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, витримувати напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку гнучкості спортсмена, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих

зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

Важливою складовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є всебічний аналіз попередніх тренувань. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різnobічною технічною підготовкою.

### **3.4.2. Зміст навчально-тренувальної роботи**

**Мета тренування** – досягнення максимально можливого рівня технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою важкої атлетики та вимогами досягнення максимально високих результатів під час змагальної діяльності.

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки:

- **технічна підготовка** – подальше вдосконалення окремих компонентів техніки;
- **фізична підготовка** – індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є

сильними сторонами у підготовленості спортсмена, а також можливе подолання слабких;

- **тактична підготовка** – вдосконалення індивідуальних варіантів тактики виконання змагальної вправи;
- **теоретична підготовка** – поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки;
- **психологічна підготовка** – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Очікувані результати:

- досконале оволодіння технікою виду спорту;
- виконання контрольних нормативів;
- досягнення перших максимальних результатів у складі національних збірних команд;
- закріплення у складі збірної області, країни; участь у міжнародних змаганнях у своїй віковій групі.

Важливим аспектом у підготовці атлетів є техніка безпеки при роботі в залі. Перед початком тренувань проводиться інструктаж з техніки безпеки роботи у залі.

Планування тренувальних занять для бодібілдерів у групах підготовки до вищої спортивної майстерності побудоване з урахуванням головних змагань року і здійснюється для кожного спортсмена індивідуально. Підготовчий період повинен бути спрямований на входження організму атлета в режим тренувань. Етап основної базової підготовки планується на тих самих принципах підвищення тренувальних навантажень, що і для груп спеціалізованої підготовки. Що стосується тижневих мікроциклів у різні

тренувальні періоди і етапи, то вони практично такі самі, що і для бодібілдерів групи спеціалізованої підготовки.

Контрольно-перевідні нормативи треба підтверджувати за рахунок демонстрації своєї майстерності (м'язової маси) у міських чемпіонатах з бодібілдингу чи входити до складу збірних команд міста або області, або країни.

### ***Хореографічна підготовка***

Підготовка спортсменів для участі в змаганнях з бодібілдингу містить обов'язкове порівняння м'язів спортсменів у певних позах:

1. Обов'язкові пози виконуються за командою судді-інформатора в семи обов'язкових позах (для чоловіків) та п'яти (для жінок) (додаток 6-7).
2. На підготовку спортсмена для демонстрації пози відводиться 3-5 с. (після 5 с. поза повинна бути зафіксована).
3. Спортсмен утримує позу до тих пір, поки суддя-інформатор не оголосить закінчення її фіксації.
4. Будь-який відступ від правил (тривала підготовка до фіксування пози, передчасне закінчення фіксації пози і т.п.) призводить до зниження оцінки суддівства. Варіанти довільних поз стоячи наведено нижче.
5. Довільна програма виконується під музичний супровід тривалість – 1 хв. (додаток 6-7).

### **3.4.3. Змагальна практика**

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### **3.4.4. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я.

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристрій вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, відеокамер.

Таблиця 13

### **Характеристика видів контролю процесу підготовки**

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Ступінь відповідності характеристик спортсмена запланованій моделі в конкретному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Біомеханічні параметри виконання вправ (контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Фізичної підготовки	На підставі нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, показників функціональної підготовленості, шляхом об'єктивної реєстрації діяльності спортсмена за допомогою медико-біологічних методів оцінюють стан і динаміка спортивної форми, відповідність її календарю змагань. Контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи
Тактичної підготовки	Розроблені спортсменом тактичні варіанти, їх демонстрація та реалізація
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідність до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних навантажень,

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

### **3.4.5. Інструкторська та суддівська практика**

Проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Андреев В.Н.* Атлетическая гимнастика: Методическое пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).
2. *Бельский И.В.* Магия культивизма / И.В. Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 186 с.
3. *Бухаров Е.Ф.* 10000 советов. Бодибилдинг / Е.Ф. Бухаров. – Мн.: ООО „Харвест”, 2003. – 352с.
4. *Вейдер Д.* Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д.Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112с.
5. *Вілмор Дж. Х.* Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл; пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656с.
6. *Зайберт В.* Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / В. Зайберт; пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: Астрель : ACT, 2006. – 144с.
7. *Зайцева В.В.* Тренировка силы и силовые тренажеры / В.В. Зайцева //Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 26–32.
8. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970.
9. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека: учеб. для инст. физ. культ. / М.Ф. Иваницкий. – 4-е изд., исправл. и доп. – М.: ФиС, 1965.
10. *Иванов А.Л.* Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – К.: AirLand, 1994.
11. *Кузнецов В.В.* Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208с.

12. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношеской / В. Н. Курись. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
13. Лагутин А.Н. Технические средства обучения: уч. пособ. для инст. физ. культ. / А.Н. Лагутин, В.Л. Уткин. – М.: ФиС, 1990.
14. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов / А.П. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 21–24.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1997.
16. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учеб. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олімпійська література, 1994.
17. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник / П.Д. Плахтій. – Камянець-Подільський: „Медобори” (ПП Мошак М. І.), 2003. – 240 с. – (Навчальне видання).
18. Спортивные игры: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. М.С. Козлова. – М.: ФиС, 1965.
19. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
20. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460с.
21. Струков С. Бодибилдинг: Методическое пособие / С. Струков. – К., 2006. – 168 с. – (Учебное издание).
22. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336с.
- Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
23. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Пер. с англ. – Красноярск, 1992. – 288 с.

24. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 150 с.
25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### **Загальнорозвиваючі вправи для груп спортивної підготовки**

##### *Загальнорозвиваючі вправи без предметів*

- Вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового пояса і вільної верхньої кінцівки: виконуються у різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; рухи – згинання-розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення-приведення, рухи під час ходьби тощо.
- Вправи для зміцнення м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба вперед, назад, убік, колові рухи, поєднання нахилів і поворотів тулуба; вправи на координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення і розслаблення; підняття прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лаві.
- Вправи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок: підйоми на носках, різноманітні рухи пряими та зігнутими ногами, махи перед собою, назад; випади вперед і вбік, зміна випадів з додатковими пружинистими рухами; підстрибування та вистрибування з різних вихідних положень, стрибки на місці та в русі.

##### *Загальнорозвиваючі вправи з предметом*

- Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; стрибки з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою в русі, рухаючись прямо та по колу.
- Вправи з набивним м'ячом: м'яч у руках – згинання та розгинання рук, колові рухи руками та тулубом; виконання кидка м'яча стоячи в парах і

в колі, з різних вихідних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – від грудей, від плеча однією рукою, кидок двома руками із-за голови, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками; естафети з м'ячами.

### *Вправи на гімнастичних снарядах*

- Вправи на гімнастичній лаві: сидячи – нахили та повороти тулуба, підняття ніг або тулуба вгору, зведення-розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба в різних положеннях; стрибки через лаву, на лаву.
- На гімнастичному канаті: лазіння по канату за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг; підняття ніг вгору у висі на двох руках, на одній руці.
- На брусах: упор на руках, стійка на прямих руках, згинання-розгинання рук, утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках.
- На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним), підняття прямих і зігнутих ніг до перекладини, утримання піднятих ніг; підйом-переворот.
- На гімнастичній стінці: у висі – підняття та опускання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки – нахили назад; стоячи – махи правою ногою (лівою) в боки, назад.

## **Додаток 2**

### **Орієнтовні плани – конспекти занять для груп початкової підготовки**

#### ***Перший рік навчання***

##### ***План - конспект №1***

I. Підготовча частина – 15 хв.

Загальнорозвиваючі вправи.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Стоячи, жим гантелей почергово від плеча вгору – 2 x 8-10 разів.

2. Стоячи, піднімання гантелей на біцепси – 2 x 10-15 разів.

3. Випади вперед з гантелями – 2 x 12-15 разів.

4. Лежачи на лаві, розведення рук з гантелями – 2 x 10-12 разів.

5. Стоячи в нахилі тяга гантелі до поясу – 2 x 8-10 разів.

6. Сидячи спиною до лави, упор руками, згинання та розгинання рук – 2 x 15-20 разів.

7. Стоячи, в руках гантелі, піднімання плечей вгору – 2 x 12-15 разів.

III. Заключна частина – 15 хв.

Вправи для відновлення.

##### ***План-конспект №2***

I. Підготовча частина – 15 хв.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя, вузьким хватом – 2 x 8-10 разів.

2. Сидячи, піднімання гантелей на біцепси почергово – 2 x 10-15 разів.

3. Жим ногами у тренажері «Вертикальний жим» – 2 x 15-20 разів.

4. Лежачи на похилій лаві, розводка рук з гантелями - 2 x 10-12 разів.

5. Сидячи, тяга верхнього блоку до грудей, широким хватом - 2 x 10-12 разів.

6. Згинання та розгинання рук на брусах – 2 x 8-10 разів.

7. Стоячи, штанга вниз, піднімання плечей вгору – 2 x 12-15 разів.

III. Заключна частина – 15 хв.

*План-конспект №3*

I. Підготовча частина – 15 хв.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Стоячи, піднімання гантелей в сторони із затримкою 2 с. – 2 x 8-10 разів.

2. Стоячи, піднімання штанги на біцепси – 2 x 8-10 разів.

3. Розгинання ніг, сидячи в тренажері «Стегно» – 2 x 10-15 разів.

4. Лежачи на похилій лаві, головою вниз, розводка рук з гантелями – 2 x 10-12 разів.

5. Розгинання рук у верхньому блоці – 2 x 12-15 разів.

6. Сидячи, згинання рук з обтяженням через лаву – 2 x 8-10 разів.

7. Стоячи у нахилі, розводка рук з гантелями – 2 x 12-15 разів.

III. Заключна частина – 15 хв.

*План – конспект №4*

I. Підготовча частина – 15 хв.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Сидячи, жим гантелей від плеч – 3 x 8-10 разів.

2. Стоячи підйом штанги на біцепс – 3 x 8-10 разів.

3. Жим, сидячи у тренажері, лава під нахилом  $45^0$  – 3 x 8-10.

4. Розгинання ніг, лежачи в тренажері – 3 x 12-15.

5. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги від грудей – 3 x 8-10.

6. Стоячи в нахилі, Т-тяга (хват вузький, середній, широкий) – 3 x 8-10 разів.

7. Розгинання рук у верхньому блоці – 3 x 12-15 разів.

8. Стоячи, в опущених руках гантелі, підйом плечей вгору - 3 x 10-15 разів.

III. Заключна частина – 15 хв.

*Другий рік навчання*

*План-конспект №1*

I. Підготовча частина – 20 хв.

Загальнорозвиваючі вправи

Вправи на розтягнення м'язів.

Вправи спеціального підготовчого характеру

ІІ. Основна частина – 90 хв.

1. Присідання в тренажері з кутом  $60^0$  – 3-4 x 10-15.
2. Обтяження на спині, нахили – 3-4 x 10-15.
3. Лежачи на лаві, розводка рук з гантелями в боки – 3 x 8-10.
4. Стоячи, в руках гантелі, розведення рук у боки – 3 x 10-12.
5. Стоячи, підйом штанги на біцепси – 3 x 8-10.
6. Французький жим, лежачи на похилій лаві – 3 x 8-10.
7. Тяга блоку зверху за голову широким хватом – 3 x 12-15.
8. Сидячи, лікті на стегнах, згинання та розгинання кистей рук – 3 x 10-15.
9. Стоячи, гантелі в опущених руках, піднімання плечей вгору – 3 x 12-15.

ІІІ. Заключна частина – 20 хв.

Вправи на гнуучкість.

Дихальна вправа.

### *План-конспект №2*

І. Підготовча частина – 25 хв.

ІІ. Основна частина – 90 хв.

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя вузьким хватом – 3 x 8-10.
  2. Сидячи, підйом гантелей на біцепси почергово – 3 x 8-10.
  3. Жими ногами, сидячи на тренажері, кут нахилу  $45^0$  – 3 x 15-20.
  4. Лежачи на лаві – жим штанги – 3 x 8.
  5. Лежачи на похилій лаві, у руках гантелі, розводка – 3 x 10-12.
  6. Віджимання на брусах – 3 x 8-10.
  7. Сидячи на лаві, тяга блоку зверху до грудей широким хватом – 3 x 10-12.
  8. Сидячи біля тренажера, тяга блоку знизу до себе вузьким хватом – 3 x 8-10.
  9. Стоячи у тренажері, обтяження на плечах, піднімання на носки – 3 x 15.
  10. Сидячи, руки з грифом на стегнах, згинання кистей рук – 3 x 12-15.
  11. Стоячи, штанга в опущених руках, піднімання плечей вгору – 3 x 12-15.
- ІІІ. Заключна частина – 20 хв.

*План-конспект №3*

I. Підготовча частина – 25 хв.

II. Основна частина – 90 хв.

*Для м'язів верхньої частини тіла:*

1. Сидячи на лаві, жим гантелей від плечей вгору – 3 x 8-10.
2. Стоячи, у руках гантелі, відведення рук у боки затримкою 2 с.– 3 x 10-12.
3. Стоячи, підйом ваги на біцепси – 3 x 8-10.
4. Сидячи на лаві, згинання рук з гантелями почергово – 3 x 10.
5. Лежачи на лаві, жим штанги – 3 x 8.
6. Лежачи на похилій лаві, в руках обтяження, розведення рук в боки – 3 x 10.
7. Французький жим лежачи – 3 x 10.
8. Руки за спиною, віджимання від лави – 3 x 15.
9. Т-тяга в нахилі – 3 x 8.
10. Сидячи, тяга блоку знизу вгору до себе вузьким хватом – 3 x 10-12.
11. Стоячи, штанга в опущених руках, підйоми плечей вгору – 3 x 12-15.
12. Сидячи, згинання рук з грифом на лаві Скотта – 3 x 8-10.
13. Стоячи у нахилі, відведення гантелі назад – 3 x 12-15.

*Для м'язів нижньої частини тіла:*

1. Нахили вперед зі штангою на спині – 3 x 10.
2. Станова тяга – 3 x 10.
3. Присідання зі штангою на плечах – 3 x 10.
4. Жим ногами, лежачи на тренажері, кут нахилу  $60^0$  – 3 x 12.
5. Розгинання ніг в тренажері «Стегно» – 3 x 12-15.
6. Згинання ніг в тренажері «Стегно» – 3 x 10.
7. Стоячи на підвищенні з гантеллю в руці, піdnімання на носок – 3 x 12.
8. Сидячи на лаві, на колінах обтяження, підйоми на носки – 3 x 15.
9. Лежачи на піdlозі, «Складка» – 3 x 50.

III. Заключна частина – 20 хв.

*План-конспект №4*

I. Підготовча частина – 30 хв.

## ІІ. Основна частина – 85 хв.

*Для розвитку м'язів грудей, біцепсів, трицепсів, трапецієподібних:*

1. Сидячи, жим гантелей від плечей вгору – 3 x 8.
2. Стоячи, підйом гантелей у боки із затримкою 2 с. – 3 x 10-12.
3. Стоячи в нахилі на лаві, відведення гантелей в боки – 3 x 10.
4. Сидячи на похилій лаві, жим гантелей вгору – 3 x 8-10.
5. Лежачи на лаві, жим штанги – 3 x 10.
6. Лежачи на лаві, пуловер із гантеллю – 3 x 10-12.
7. Лежачи на лаві, французький жим – 3 x 8.
8. Стоячи біля блоку, трицепсовий жим – 3 x 12-15.
9. Стоячи, гантелі в опущених руках, піднімання плечей вгору – 3 x 10-15.
10. Сидячи, гриф штанги на плечах, виконувати повертання тулуба у боки – 2 x 30-50.

*Для розвитку м'язів стегна, гомілок, передпліччя, шиї:*

1. Присідання зі штангою на плечах – 3 x 10.
2. Сидячи на тренажері «Вертикальний жим», жим ногами – 3 x 10-12.
3. Сидячи на тренажері «Вертикальний жим», з нахилом  $45^0$ , жим ногами – 3 x 10.
4. Згинання ніг, лежачи на тренажері «Стегно» – 3 x 12-15.
5. Стоячи біля тренажера з обтяженням на плечах, підйоми на носки – 3x10-15.
6. Стоячи з партнером на спині, підйоми на носки – 3 x 12.
7. Сидячи на тренажері для жиму ногами, носки ніг на краю платформи, розгинання ніг у гомілковостопних суглобах – 3 x 10-15.
8. Сидячи, руки з грифом на стегнах, згинання кистей рук – 3 x 12-15.
9. Накручування кистями штока з обтяженням – 2 x 5 -7.
10. Згинання та розгинання м'язів шиї з обтяженням на голові – 2 x 10-15.

*Для розвитку м'язів спини, біцепсів, трицепсів, живота:*

1. Станова тяга – 3 x 10.
2. Стоячи з обтяженням на плечах, нахили тулуба – 3 x 10-12.

3. Т-тяга в нахилі, хват вузький – 3 x 8.
  4. Тяга блоку зверху за голову – 3 x 12-15.
  5. Сидячи біля тренажера, тяга блоку знизу до себе – 3 x 8.
  6. Стоячи, у руках штанга, згинання рук у ліктьових суглобах – 3 x 8.
  7. Сидячи, згинання рук у ліктьових суглобах на лаві «Скотта» – 3 x 10.
  8. Сидячи на лаві, французький жим із гантеллю – 3 x 8-10.
  9. Стоячи біля блоку, трицепсовий жим униз, хват вузький – 3 x 12-15.
  10. Лежачи на підлозі, «Складка» – 2 x 50.
- III. Заключна частина – 20 хв.

## **Додаток 3**

### **Орієнтовні плани – конспекти занять для груп базової підготовки**

#### ***Перший та другий рік навчання***

##### ***План-конспект №1***

I. Підготовча частина – 25 хв.

II. Основна частина – 90 хв.

#### ***Комплекс 1***

1. Присідання в тренажері, кут нахилу  $60^0$  – 3-4 x 10-15.
2. Тяга станова – 3 x 10-15.
3. Лежачи на лаві тренажера «Біцепс стегна», згинання ніг – 3 x 12-15.
4. Лежачи на похилій лаві, жим штанги – 3 x 8-10.
5. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги – 3 x 6-8.
6. Лежачи на похилій лаві, французький жим – 3 x 8-10.
7. Сидячи на лаві, жим гантелей від плечей вгору – 3 x 8-10.
8. Стоячи, згинання рук з гантелями «молоток» – 3 x 10-12.
9. Тяга блоку зверху до грудей широким хватом – 3 x 8-10.
10. Стоячи, штанга в опущених руках, піднімання плечей вгору – 3 x 10-15.
11. Сидячи, на лаві «Скотта», згинання рук зі штангою – 3 x 12-15.

#### ***Комплекс 2***

II. Основна частина – 90 хв.

1. Жим ногами на тренажері, кут нахилу  $45^0$  – 4 x 12-15.
2. Розгинання ніг у тренажері «Стегно» – 3 x 10-15.
3. Стоячи носками ніг на бруску, на плечах обтяження, розгинання ніг у гомілковостопних суглобах – 3 x 12-15.
4. Лежачи на лаві головою вниз, в руках гантелі, жим – 3 x 6-8.
5. Лежачи на лаві, в руках гантелі, розводки – 3 x 10.

6. Стоячи, в руках гантелі, відведення рук вперед почергово – 3 x 8-10.
7. Сидячи, в руках гантелі, відведення рук у боки – 3 x 8-10.
8. Сидячи біля тренажера, тяга блоку до себе вниз, хват вузький – 3 x 10-12.
9. На лаві «Скотта», згинання рук у ліктвових суглобах зі штангою – 3 x 10-12.
10. Трицепсовий жим на блоці вниз – 3 x 10-15.
11. Сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, розгинання з гантелями – 2 x 10-15.

III. Заключна частина – 20 хв.

#### *План-конспект №2*

I. Підготовча частина – 25 хв.

II. Основна частина – 90 хв.

*Для м'язів верхньої частини тіла:*

1. Стоячи, штанга на грудях, жим – 3 x 6-8.
2. Стоячи у нахилі, у руках гантелі, розведення в сторони – 3 x 10-12.
3. Стоячи, в руках гантелі, «шраги», почергово – 3 x 10-12.
4. Лежачи на похилій лаві, жим штанги – 3 x 8-10.
5. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги – 3 x 6-8.
6. Лежачи на похилій лаві, французький жим – 3 x 8-10.
7. Упор на брусах з обтяженням, віджимання – 3 x 8-10.
8. Стоячи, згинання рук з гантелями «молоток» – 3 x 10-12.
9. Стоячи в нахилі, в руках штанга, тяга – 3 x 8.
10. Стоячи, в руках штанга, згинання рук у ліктвових суглобах – 3 x 8-10.
11. Лежачи на підлозі, «Складка» – 3 x 30-50.

*Для м'язів нижньої частини тіла:*

1. Присідання зі штангою на плечах – 4 x 10.
2. Розгинання ніг у тренажері «Стегно» – 3 x 10-15.
3. Згинання ніг у тренажері «Стегно» – 3 x 12-15.
4. Стоячи, носки ніг на підвищенні, на плечах обтяження, розгинання ніг – 3 x 10-15.

5. Станова тяга – 3 x 10.
6. Стоячи, штанга на спині, нахили – 3 x 8-10.
7. Стоячи, носки ніг на підвищенні, партнер сидить на спині, розгинання ніг – 3 x 12-15.
8. Сидячи на тренажері, обтяження на стегнах, піднімання на носки – 3 x 10-12.
9. У висі піднімання ніг угору – 2 x 10-15.
10. Сидячи на лаві «Скотта», згинання рук зі штангою – 2 x 10-15.

III. Заключна частина – 20 хв.

### ***Третій рік і більше трьох років навчання***

#### ***План-конспект №1***

I. Підготовча частина – 25 хв.

*Для навантаження м'язів ніг, трапецієподібних, передпліччя, живота:*

II. Основна частина – 90 хв.

1. Присідання зі штангою на плечах – 3 x 10.
2. Лежачи у верстаті, кут нахилу  $45^0$  жим ногами – 3 x 10-15.
3. Лежачи на тренажері «Стегно», згинання ніг – 3 x 12-15.
4. Стоячи в тренажері, на спині обтяження, піднімання на носки – 3 x 15-20.
5. Сидячи в тренажері, на колінах обтяження, підйоми на носки – 3 x до відмови.
6. Стоячи, в опущених руках гантелі, «шраги» – 3 x 15.
7. Стоячи, штанга за спиною в опущених руках, «шраги» – 3 x 10-15.
8. Сидячи на лаві «Скотта», згинання рук зі штангою – 3 x 12-15.
9. Лежачи на підлозі, «Складка» – 3 x 30-50.

*Для навантаження м'язів грудей, дельтоподібних, ший, передпліччя, живота:*

II. Основна частина – 90 хв.

1. Лежачи на похилій лаві, в руках штанга, жим – 3 x 8-10.
2. Лежачи на горизонтальній лаві в руках штанга, жим – 3 x 6-8.
3. Лежачи на похилій лаві вниз головою, в руках гантелі, розводка – 3 x 8-10.
4. Сидячи на лаві, у руках гантелі, жим ваги вгору від плечей – 3 x 6-8.

5. Стоячи в нахилі, в руках гантелі, відведення ваги в боки – 3 x 10.
6. Стоячи, в руках гантелі, почергове згинання рук у ліктьових суглобах – 3 x 8.
7. Стоячи, обтяження на голові, згинання-розгинання голови вперед-назад – 3 x 15-20.
8. У висі на перекладині підтягування, хват середній – 3 x до відмови.
9. Згинання тулуба на «Римському стільці» – 3 x 20-25.

*Для навантаження м'язів рук, гомілок, передплічя, живота:*

ІІ. Основна частина – 90 хв.

1. Стоячи, у руках штанга, згинання рук у ліктьових суглобах – 4 x 6-8.
2. Сидячи на похилій лаві, в руках гантелі, згинання рук – 3 x 8-10.
3. Стоячи в нахилі, в руках гантелі, згинання рук – 3 x 15.
4. Лежачи на горизонтальній лаві, в руках штанга, французький жим – 4 x 6-8.
5. Сидячи на лаві, жим гантелі із-за голови вгору – 3 x 10.
6. Стоячи біля блоку, трицепсовий жим, хватом середній – 3 x 10-12.
7. Сіда у верстаті для жimu ногами, згинання-розгинання ніг – 3 рази до відмови.
8. Віс на перекладині, хват знизу, підтягування – 3 x до відмови.
9. В упорі на брусах, піднімання ніг до горизонталі – 3 x 15-20.

*Для навантаження м'язів спини, грудей, рук, живота:*

ІІ. Основна частина – 90 хв.

1. Тяга штанги – 4 x 10.
2. У висі на поперечині, підтягування, хват вузький – 3 x 10.
3. Тяга штанги в нахилі – 3 x 8.
4. Сидячи на лаві, тяга нижнього блоку до себе – 3 x 10-12.
5. Сидячи на лаві, тяга верх. блоку за голову, хват широкий – 3 x 10.
6. Лежачи на лаві, в руках гантелі, розводка рук у боки – 3 x 12-15.
7. Стоячи, в руках гантелі, відведення ваги в боки – 3 x 12.
8. Стоячи біля блоку, накручування штока з вагою на себе – 3 x 5-6.

9. Лежачи на лаві, піднімання прямих ніг вгору – 3 x 15-25.

III. Заключна частина – 20 хв.

### *План-конспект №2*

(комплекс розрахований на виконання бодібілдерами розрядних нормативів)

I. Підготовча частина – 30 хв.

II. Основна частина – 85 хв.

#### *Комплекс 1*

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги за «пірамідою».
2. Сидячи на похилій лаві, в руках гантелі, жим – 4 x 5.
3. Сидячи на лаві, штанга за головою, жим за «пірамідою».
4. Стоячи, в руках гантелі, жим ваги вгору – 4 x 5.
5. Упор на брусах з вагою в поясі, віджимання за «пірамідою».
6. Лежачи на лаві, в руках гантель, французький жим – 4 x 5.

#### *Комплекс 2*

1. Присідання зі штангою на плечах, за «пірамідою».
2. Лежачи у верстаті під кутом  $45^0$ , жим ногами – 4 x 5.
3. Нахили вперед зі штангою в опущених руках за «пірамідою».
4. Лежачи в тренажері «Стегно», згинання ніг – 4 x 5.
5. Лежачи у верстаті для жиму ногами, жим носками ніг – 4 x 12-15.

#### *Комплекс 3*

1. Станова тяга за схемою «піраміда».
2. Стоячи, штанга на спині, нахили – 4 x 5.
3. Стоячи в нахилі, тяга штанги до поясу за схемою «піраміда».
4. У висі на перекладині, Підтягування вузьким хватом з вагою – 4 x 5.
5. Підйом штанги на біцепс зі штангою за схемою «піраміда».
6. Згинання рук зі штангою через лаву «Скотта» – 4 x 5.

III. Заключна частина – 20 хв.

Примітка: Схема «піраміда» виконується таким чином: 1 x 8-10 – 60% від max; 1 x 6 – 70% від max; 1 x 4 – 80% від max; 1 x 2 – 90% від max; 2 x 1 – 95% від max.

### *План-конспект №3*

(застосовується принцип використання понадграницьких обтяжень 110-120% від max)

I. Підготовча частина – 30 хв.

II. Основна частина – 85 хв.

#### *Комплекс 1*

1. Лежачи на горизонтальній лаві, в руках штанга, жим за схемою «піраміда».
2. Лежачи на похилій лаві, в руках гантелі, жим – 4 x 5.
3. Сидячи на лаві, штанга за головою, жим за схемою «піраміда».
4. Стоячи, в руках гантелі, жим ваги вгору – 4 x 5.
5. В упорі на брусах з вагою на поясі, віджимання за схемою «піраміда».
6. Лежачи на лаві, в руках гантель, французький жим – 4 x 5.

#### *Комплекс 2*

1. Присідання зі штангою на плечах за схемою «піраміда».
2. Жим ногами у верстаті під кутом  $45^0$  – 4 x 5.
3. Стоячи, в опущених руках штанга, нахили за схемою «піраміда».
4. Лежачи на тренажері «Стегно», згинання ніг у колінних суглобах – 4 x 5.
5. Лежачи у верстаті для жimu ногами, розгинання ніг – 4 x 12-15.

#### *Комплекс 3*

1. Станова тяга за схемою «піраміда».
2. Стоячи зі штангою на спині, нахили – 4 x 5.
3. Стоячи в нахилі, тяга штанги до поясу за схемою «піраміда».
4. У висі на поперечині, з вагою на поясі, підтягування, хват вузький – 4 x 5.
5. Піднімання штанги на біцепс зі штангою за схемою «піраміда».
6. Сидячи на лаві «Скотта», розгинання рук у ліктьових суглобах – 4 x 5.

III. Заключна частина – 20 хв.

Примітка: у першому мікроциклі комплекс вправ виконується за попередньою схемою. У другому мікроциклі застосовується система «піраміди»: – 1 x 8-10 – 60% від max, 1 x 6 –

70% від max; 1 x 4 – 80% від max; 1 x 2 – 90% від max; 2 x 1 – 95% від max; 3 x 3 – 110-130% гальмувати вагу вниз; 2 x 4 – 100% за допомогою партнера; 2 x 6-8 – 75% від max.

#### Додаток 4

### Орієнтовні плани – конспекти занять для груп

#### спеціалізованої підготовки

##### *План-конспект №1*

*Понеділок:*

1. Присідання зі штангою (до горизонталі) – 5,5 + 3 x 5.
2. Лежачи на лаві, в руках штанга, жим – 5,5 + 3 x 5.
3. Стоячи, штанги на грудях, жим – 5,5 + 3 x 5.
4. В упорі на брусах, вага на поясі, віджимання – 5,5 + 3 x 5.
5. Лежачи на підлозі, «Складка» – 2 x 30.

*Четвер:*

1. Лежачи на похилій лаві, в руках штанга, жим – 45<sup>0</sup>, 5,5 + 3 x 5.
2. Стоячи в нахилі, в руках штанга, тяга до поясу – 5,5 + 3 x 5.
3. Стнова тяга на зігнутих ногах – 5,5 + 3 x 5.
4. Стоячи, в руках штанга, «шраги» – 5,5 + 3 x 5.
5. Стоячи, носки ніг на підвищенні, розгинання носків ніг – 2 x 20.

Після закінчення 12-тижневого циклу - відпочинок 7-10 днів.

##### *План-конспект №2*

*Понеділок:*

1. Присідання зі штангою – 5 x 5, вага змінюється за схемою.
2. Лежачи на лаві, в руках штанга, хват середній, жим – 5 x 5.
3. Сидячи на лаві верхнього блоку, хват вузький, тяга ваги до грудей – 5 x 5.
4. Сидячи на лаві, штанга за головою, жим – 5 x 5.
5. Стоячи, носки ніг на підвищенні, на плечах обтяження, розгинання носків ніг – 2 x 20.
6. Скручування на блоці – 1 x 40-50.
7. У висі на перекладині, утримання кута – 1x max.

*Середа:*

1. Лежачи на похилій лаві 45<sup>0</sup>, в руках штанга – жим – 5x5.

2. Стоячи в нахилі, в руці гантель, тяга ваги однією рукою – 5 x 5.
3. Стоячи, в руках гантелі, «шраги» – 5 x 5.
4. Лежачи на підлозі, «Складка» – 1 x 40-50.
5. Стоячи, гантель за головою, нахили в боки – 1 x 30-40.
6. У висі на перекладині, утримання кута – 1 x max.

*П`ятниця:*

1. Стоячи, штанга на плечах, присідання до горизонталі – 5 x 5; вага на 20-30 % легше ніж у понеділок.
2. Лежачи на похилій лаві, вниз головою, в руках штанга, жим – 5 x 5.
3. Стнова тяга зі штангою – 5 x 5.
4. Лежачи на підлозі, «Складка» – 2 x 40-50.
5. Сидячи на лаві, на колінах обтяження, носки ніг на підвищенні, розгинання носків ніг – 2 x 20.
6. У висі на перекладині, утримання кута – 1 x max.

По закінченні циклу - відпочинок 5-7 днів.

### *План-конспект №3*

(орієнтовна модель занять змагального періоду)

*Понеділок:*

1. Присідання зі штангою на плечах – 2 x 20.
2. Лежачи на тренажері «Вертикальний жим», жим ногами – 2 x 15-20.
3. Розгинання ніг в тренажері «Стегно» – 2 x 15-20.
4. Стнова тяга – 2 x 20.
5. Лежачи в тренажері «Стегно», згинання ніг у тренажері – 2 x 15.
6. Стоячи, в руках гантелі, «шраги» поперемінно – 3 x 20.
7. Стоячи, в руках гантелі, нахили в боки – 2 x 15-20.
8. Лежачи на верстаті для жиму ногами, розгинання носків ніг – 2 x max.
9. Лежачи на підлозі, «Складка» – 2 x 100.

*Вівторок:* аеробіка + позування.

*Середа:*

1. Сидячи на лаві, гантелі біля плечей, жим 25 % амплітуди – 2 x 15-20.

2. Стоячи всередині тренажера «Хрест», розведення рук на головою – 3 x 20.
3. Лежачи на лаві вниз головою, жим штанги – 3 x 15-20.
4. Сидячи на лаві, в одній руці гантель за головою, жим – 3 x 12-15.
5. Стоячи в нахилі, в руці гантель, відведення ваги назад – 2 x 12-15.
6. Стоячи в нахилі, в руках гантелі, відведення ваги в боки – 2 x 20.
7. Стоячи в нахилі з партнером на спині, носки ніг на підвищенні, розгинання носків ніг – 2 x 20.
8. Сидячи на «Римському стільці», згинання тулуба – 1x max.

*Четвер:* аеробіка + позування.

*П'ятниця:*

1. Тяга блоку зверху за спину – 2 x 20.
2. Т-тяга, хват вузький – 2 x 15-20.
3. Сидячи на лаві «Нижній блок», хват внутрішній, тяга блоку до себе – 2 x 20.
4. Стоячи з гантелями за головою, нахили – 2 x 20.
5. Сидячи на лаві «Скотта», в руках штанга, згинання рук у ліктьових суглобах – 2 x 20.
6. Стоячи в нахилі, в руках гантелі, згинання рук у ліктьових суглобах – 2 x 20.
7. Лежачи на лаві, в руках гантель, французький жим – 2 x 20.
8. В упорі ззаду на лаві, віджимання – 1x max.
9. У висі на перекладині, підйом ніг вгору – 1x max.

*Субота:* позування.

## Додаток 5

### Орієнтовна програма занять бодібілдерів у різні періоди підготовки

*Орієнтовна програма занять бодібілдерів у підготовчому періоді*

Дні заняття / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	50	55	60	65	70	75	80	85
<b>Понеділок</b>	Спроби та повторення							
Присідання зі штангою на плечах	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Гакк-присідання в тренажері	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи, гантелі коло плечей, нахили	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Лежачи на тренажері «Стегно», згинання ніг	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Піднімання на носки в гакк-тренажері	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Підйоми на носки у верстаті для жиму ногами	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
<b>Середа</b>								
Лежачи на лаві, в руках обтяження, жим	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи, в руках гантелі, жим ваги вгору	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи, в руках обтяження, жим	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, розведення рук в боки	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи, в руках обтяження, хват середній, тяга ваги до грудей	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Лежачи на підлозі, скручування	4x30	5x30	5x30	5x30	6x30	6x30	6x30	6x30
<b>П'ятниця</b>								
Підтягування до грудей	4x8	5x8		5x10	5x10	6x10	6x8	6x6

Продовження табл.

Дні занять / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	50	55	60	65	70	75	80	85
Спроби та повторення								
Стоячи в нахилі, тяга обтяження до поясу	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Підйом обтяження на груди	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Стоячи в нахилі, в руках обтяження, згинання рук у ліктьових суглобах	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Згинання рук з гантелями, піднімання Зотманна	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
В упорі на брусах, захват внутрішній, віджимання	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6

*Орієнтовна програма занять бодібілдерів*

*в основному базовому періоді*

Дні занять/ вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	55	60	65	70	75	80	85	85
<b>Понеділок</b>								
Спроби та повторення								
Присідання зі штангою на плечах	3x8	4x8	4x8	4x5	4x4	3x4	3x3	3xmax
Лежачи у верстаті, жим ногами	3x8	3x8	4x6	4x6	3x5	3x5	3x3	3xmax
Стоячи, гантелі коло плечей, нахили	4x8	5x8	5x10	5x10	6x10	6x8	6x6	6x6
Сидячи на тренажері «Стегно», розгинання ніг у колінних суглобах	2x8	3x8	4x6	4x6	3x5	3x4	2x3	2xmax
Стоячи, в руках гантелі, нахили	3x8	3x8	3x8	3x6	3x6	3x5	3x5	3xmax
Лежачи на тренажері «Стегно», згинання ніг колінних суглобах	3x8	3x8	4x6	4x5	3x3	3x3	3x3	3xmax
Розгинання тулуба у верстаті з обтяженням	2x8	3x8	3x6	4x5	3x3	2x4	2x3	2xmax

Продовження табл.

Дні занять / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	50	55	60	65	70	75	80	85
Спроби та повторення								
Стоячи, партнер на спині, присідання	3x8	3x8	3x6	4x5	3x3	3x4	3x3	3xmax
Лежачи на верстаті для жиму ногами, розгинання носків ніг	3x8	3x8	3x8	4x5	3x3	3x4	3x3	3xmax
Сидячи на лаві, обтяження на колінах, розгинання носків ніг	2x8	3x8	3x6	4x5	3x3	2x5	2x3	2xmax
<i>Середа</i>								
Лежачи на лаві, в руках обтяження, жим	3x8	4x8	4x8	3x6	3x6	3x5	3x3	3xmax
Стоячи, штанга на плечах за головою, жим	3x8	3x8	4x8	4x6	4x5	3x4	3x3	3xmax
Лежачи на лаві вниз головою, в руках обтяження, жим	2x8	3x8	4x8	4x6	4x5	3x4	3x3	2xmax
Сидячи лаві, в руках обтяження, жим	3x8	3x8	4x8	4x6	4x5	3x4	3x3	3xmax
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, відведення ваги у боки	3x8	3x8	4x8	4x6	3x5	3x4	3x3	3xmax
Стоячи, в руках гантелі, піднімання гантелей вперед	2x8	3x8	4x8	4x6	3x3	2x5	2x3	2xmax
Стоячи в руках штанга, хват середній, тяга ваги до грудей	4x8	4x8	4x8	4x5	4x3	3x5	3x3	3xmax
Лежачи на підлозі, «скручування»	4x30	4x30	4x30	5x30	5x30	5x30	5x30	5x30
У висі на перекладині піднімання ніг вгору	4x15	4x15	4x15	3x12	3x12	3x12	3x12	3x12
<i>П'ятниця</i>								
У висі на перекладині підтягування до грудей	3x8	3x8	3x6	4x6	4x5	3x4	3x4	3xmax
Стоячи в нахилі, в руках обтяження, тяга	3x8	4x8	4x6	4x6	3x5	3x4	3x3	3xmax
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, тяга ваги до пояса	2x8	3x8	4x6	4x5	3x3	2x4	2x3	2xmax

Піднімання обтяження на груди	4x8	4x8	4x6	4x5	4x3	3x4	3x3	3xmax
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

Продовження табл.

Дні занять / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
Спроби та повторення								
Стоячи, в руках обтяження, розгинання рук у ліктьових суглобах	3x8	4x8	4x6	4x5	3x3	3x5	3x3	3xmax
Згинання рук з гантелями почергово	3x8	3x8	4x8	4x5	3x3	3x3	3x3	3xmax
Сидячи на лаві «Скотта», згинання рук з обтяженням	3x8	3x8	4x8	4x5	4x3	2x3	2x3	2xmax
В упорі на брусах, захват зсередини, віджимання	4x8	3x8	4x8	4x5	4x3	3x3	3x3	3xmax
Лежачи на лаві, в руках обтяження, французький жим	4x8	3x8	4x8	4x5	4x3	3x3	3x3	3xmax

*Орієнтовна програма занять бодібілдерів  
в змагальному періоді І-го мезоцикли*

Дні занять / вправа	Тижневі мікроцикли															
	1	2	3	4	5	6	7	8								
	Вага обтяження, %															
50 55 60 60 65 65 70 75																
Спроби та повторення																
Присідання зі штангою на плечах	3x8	3x8	4x8	4x8	4x8	5x10	5x10	5x10								
Жим ногами у верстаті	3x8	3x8	3x8	3x8	4x10	4x10	4x10	5x10								
Стоячи, в руках гантелі, випади	2x8	2x10	3x10	3x10	4x10	4x10	4x10	5x8								
Нахили з обтяженням	3x8	3x8	4x10	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8								
Лежачи на тренажері «Стегно», згинання ніг	3x8	3x8	3x10	3x10	4x10	4x10	5x8	5x8								
Сидячи на «Римському стільці», згинання тулуба	2x8	2x8	3x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10								

Продовження табл.

Дні занятъ / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	50	55	60	65	70	75	80	85
Спроби та повторення								
Стоячи в «Гакк-тренажері», піднімання ніг на носки	3x8	3x10	3x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10
Розгинання носків ніг у верстаті для жиму ногами	3x8	3x10	3x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10
Стоячи в нахилі, партнер на спині, розгинання носків ніг	2x8	2x10	3x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10
<i>Середа</i>								
Лежачи на лаві, в руках обтяження, жим	3x8	3x8	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8
Стоячи, біля плечей гантелі, жим ваги вгору	3x8	3x8	3x10	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8
Лежачи на похилій лаві, у руках гантелі, розводки	2x8	2x10	3x10	3x10	4x10	5x8	5x8	5x8
Жим обтяження стоячи	3x8	3x10	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	6x8
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, розводки	3x10	3x10	3x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8
Стоячи, в руках гантелі, згинання рук у ліктювих суглобах	2x8	2x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10	5x10
Стоячи, в руках обтяження, тяга ваги до грудей, хват середній	4x8	4x10	4x10	4x10	4x10	5x10	5x10	5x10
Лежачи на підлозі, скручування	4x30	4x30	5x30	5x30	5x30	5x30	5x30	6x30
У висі на перекладині піднімання ніг вгору	4x12	4x12	4x12	4x12	5x12	5x12	5x12	6x12
<i>П'ятниця</i>								
Стоячи, в руках обтяження, підтягування до грудей	3x8	3x8	4x10	4x10	4x10	5x10	5x10	5x10
T-тяга в нахилі	3x8	3x8	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10	5x10
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, тяга ваги до пояса	2x8	2x10	3x10	3x10	4x10	4x10	5x10	5x10

Піднімання обтяження на груди	4x8	4x8	4x10	4x10	4x10	5x10	5x10	5x10
-------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------

*Орієнтовна програма занять бодібілдерів  
у змагальному періоді ІІ-го мезоцикли*

Дні заняття / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	80	80	75	75	70	65	60	50
<b>Понеділок</b>								
Стоячи з обтяженням на плечах, випади	6x8	6x8	5x10	5x12	4x16	3x18	3x20	2x25
Лежачи у верстаті «Вертикальний жим», розгинання носка одної ноги	6x8	6x8	5x10	5x12	4x16	3x18	2x20	2x25
Розгинання носків ніг у тренажері	6x8	6x8	5x10	5x12	4x16	3x18	2x20	2x25
Тяга станова	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Лежачи в тренажері «Стегно», згинання ніг у колінних суглобах	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Лежачи на «Римському стільці», обтяження на плечах, розгинання тулуба	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи однією ногою на підвищенні, у руці гантель, розгинання ноги	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Підйом на носки у верстат для жиму ногами	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Сидячи з обтяженням на колінах, підйоми на носки	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
<b>Середа</b>								
Лежачи на лаві, в руках гантелі, жим	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи всередині тренажера «Хрест», розведення рук знизу-вгору	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи, на голові пристрій з обтяженням, розгинання голови вперед-назад	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Сидячи на лаві, гантелі біля плечей, жим	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, розводки	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи, в руках гантелі, піднімання гантелей вперед	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи, в руках гантелі, піднімання плечей вгору	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25

Лежачи на підлозі «скручування»	5x20	5x20	5x20	5x20	4x30	3x30	2x25	2x30
---------------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------

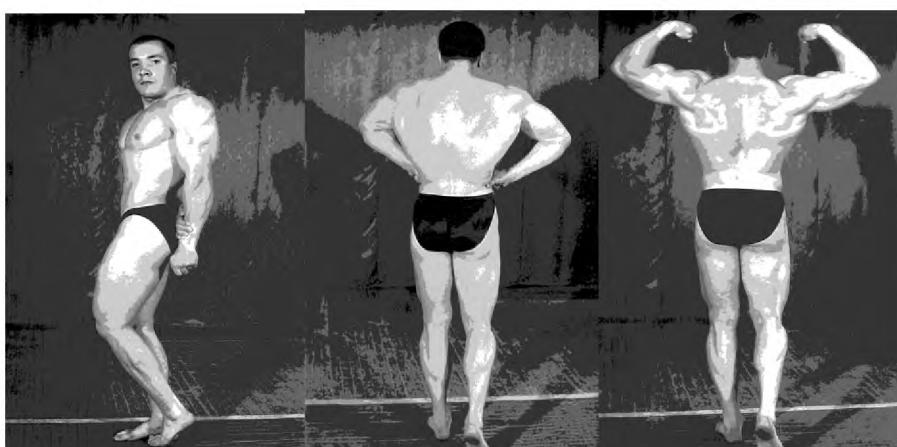
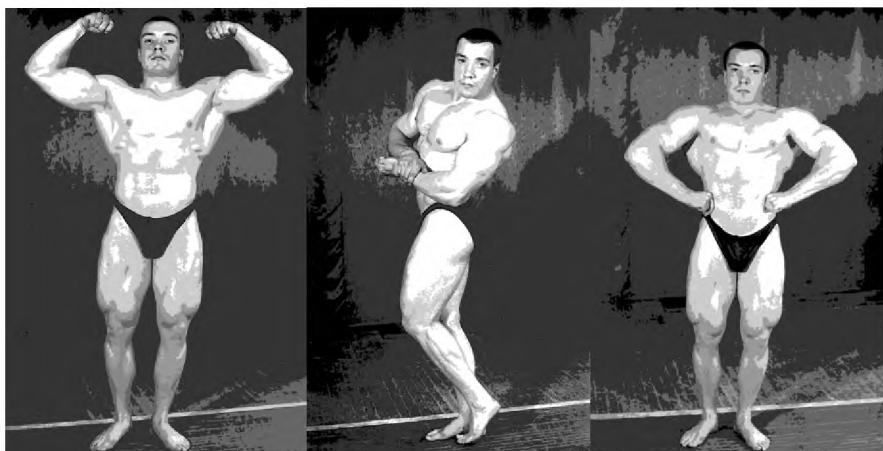
Продовження табл.

Дні занять / вправа	Тижневі мікроцикли							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Вага обтяження, %							
	80	80	75	75	70	65	60	50
Спроби та повторення								
Стоячи біля «Верхнього блоку», згинання тулуба, утримуючи рукоятку блоку біля голови	5x20	5x20	5x20	5x20	4x20	3x18	2x20	2x25
<b>П'ята</b>								
Сидячи на лаві «Верхній блок», тяга вниз за голову	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Т-тяга, хват вузький	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи в нахилі, в руках гантелі, тяга ваги до поясу	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Піднімання штанги на груди	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи в нахилі, у руках штанга, згинання рук у ліктьових суглобах	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Сидячи на лаві «Скотта», згинання рук зі штангою	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Сидячи на лаві «Скотта», в руках гантелі, згинання рук	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
В упорі ззаду на лаві, віджимання	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25
Стоячи в нахилі, в руці гантель, відведення руки назад за площину опору	6x8	6x8	5x10	5x15	4x16	3x18	3x20	2x25

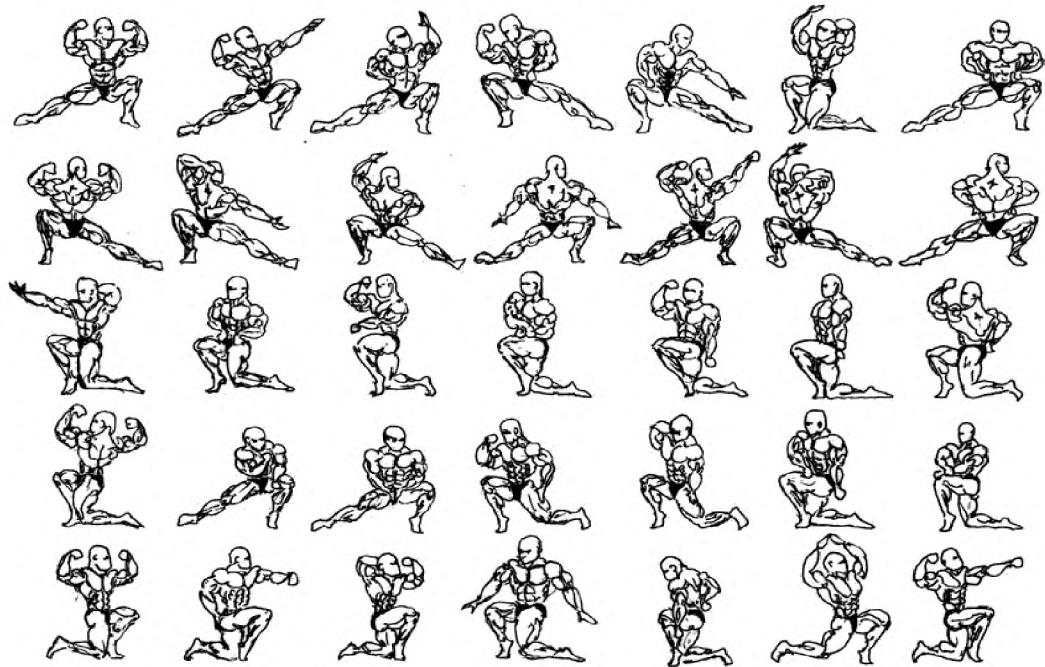
## Додаток 6

### Хореографічна підготовка

*Обов'язкові пози бодібілдерів-чоловіків на змаганнях*

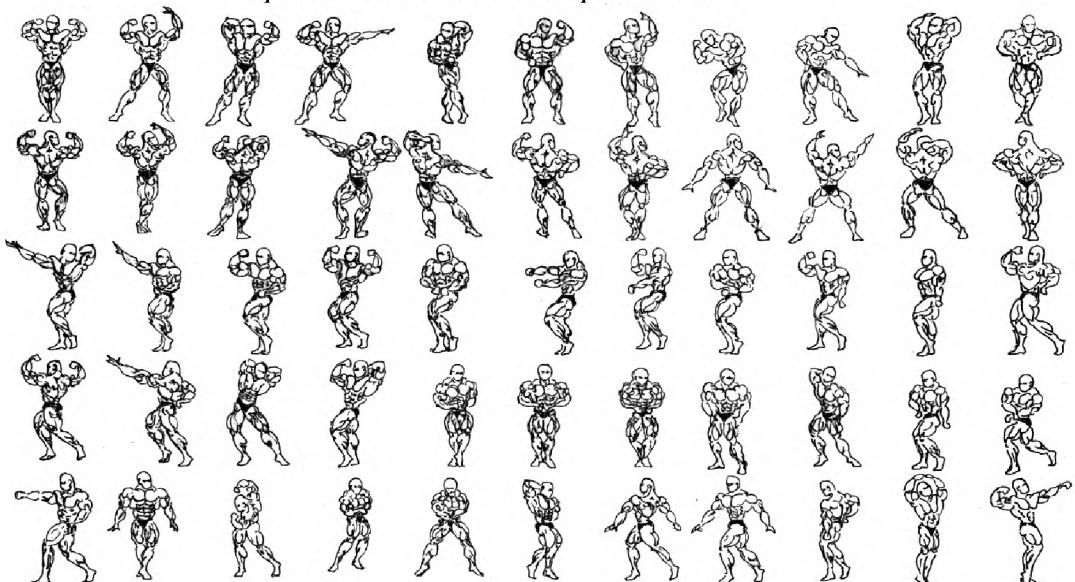


*Варіанти довільних поз*



*сидячи*

*Варіанти довільних вправ стоячи*



## **Перелік необхідного обладнання для учнів і тренерів спортивних шкіл**

Для реалізації навчальної програми з бодібілдингу в спортивній школі необхідна наявність матеріальної бази і оптимальних умов для устаткування:

- 1. Наявність спортивного приміщення:* спортивний зал, роздягальня, душова, відновний центр (сауна, масажний кабінет).
- 2. Матеріально-технічне забезпечення спортивного залу:*

Тренажери для розвитку різних груп м'язів:

- для розвитку м'язів спини, сидячи знизу та зверху;
- для розвитку м'язів спини;
- для розвитку м'язів розгиначів та згиначів ніг;
- жимовий тренажер для розвитку м'язів ніг, сидячи під кутом і сидячи паралельно підлозі;
- для розвитку м'язів ніг, стоячи під кутом;
- для розвитку м'язів гомілки сидячи та стоячи;
- для розвитку м'язів розгиначів та згиначів рук;
- для розвитку м'язів рук;
- жимовий тренажер для розвитку дельтоподібних м'язів;
- для розвитку м'язів грудей;
- арочний тренажер для розвитку м'язів грудей, плечей, рук

*Додаткове обладнання для занять бодібілдингом:*

- лави із змінними кутами нахилу;
- набір гантелей від 3 до 60 кг з кроком в 2-3 кг;
- гирі, штанги, грифи і диски до них.

*Наочне забезпечення навчального процесу школи:*

- навчально-демонстраційні стенди;
- агітаційні плакати;

- фотографії відомих спортсменів-бодібілдерів.

*Естетичне оформлення залу:*

- килимове і гумове покриття підлоги;
- дзеркальні вітражі на стінах;
- робочий кабінет тренера;
- забезпечення музичною технікою (аудіомагнітофон з комплектом аудіокасет, підсилювач з колонками, вентилятори загального призначення);
- лампи загального освітлення та з інфрачервоним опромінюванням;
- комп'ютер з принтером.

### **Перелік забезпечення вихованців і тренерів-викладачів спортивних шкіл спортивним одягом, взуттям та спортивним інвентарем**

#### **індивідуального призначення**

№ з/п	Найменування	Одиниці вимірю	Розрахункова одиниця	Групи учнів				На тренера-викладача
				Початкової підготовки	Базової підготовки	Спеціалізованої підготовки	Підготовка до вищої спортивної майстерності	
1.	Кросівки	пара	на одного	1	1	1	1	1
2.	Шорти	шт.	на одного	1	1	1	1	1
3.	Футболка	шт.	на одного	1	1	1	1	1
4.	Пояс штангіста	шт.	на одного	1	1	1	1	
5.	Спортивний костюм	шт.	на одного				1	1

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ**

1. Навантаження перші 2-3 місяці - 40-50% максимуму, у другій половині року – 60-70%. Тренувальна вага поступово збільшується кожні 2-4 тижні.
2. Тривалість заняття – 40-90 хв.
3. Зміна комплексу вправ здійснюється кожні 2 місяці.
4. Кількість занять на тиждень – 2-4.
5. В одному занятті навантажувати не більше як три м'язові групи.
6. Великі м'язові групи навантажувати раз за тиждень.
7. Відпочинок між спробами 1-2 хв. - під час навантаження дрібних груп м'язів, 2-3 хв. - під час навантаження крупних груп м'язів.
8. Для тих, хто працює над збільшенням максимальної сили – навантаження 90-100% до максимальної доступної ваги, кількість повторень 1-3.
9. Для тих, хто працює над одночасним розвитком сили і збільшенням м'язової маси – навантаження 70-89% із кількістю повторень 4-8.
10. Для тих, хто працює над виділенням рельєфу м'язів та зменшенням жирового шару – навантаження 40-65% із кількістю повторень 8-10 і більше.
11. У всіх випадках у дівчат вага обтяження на 5-10% менша, ніж у юнаків.
12. При роботі на тренажерах треба враховувати:
  - а) в окремій спробі виконується 8-12 повторень з максимальною амплітудою. Якщо 8 повторень виконуються легко, вагу збільшують на 5%, якщо неспроможний виконати 8 повторень, вагу зменшують на 5%.
  - б) під час виконання вправи вдих робиться, якщо грудна клітка розширяється, а видих – під час її затискання. Акцентована частина вправи завжди супроводжується вдихом.

## **Додаток 9**

### **ДОКУМЕНТАЦІЯ ТРЕНЕРА ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ РОБОТИ В ДЮСШ**

1. Річний план роботи.
2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів (НТЗ).
3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.
4. План комплектування навчальних груп.
5. Особисті картки спортсменів і тренерів-викладачів.
6. Заяви вихованців про вступ до школи.
7. Списки навчальних груп.
8. Протоколи засідань тренерської ради.
9. Розклад занять з виду спорту.
10. Навчальні програми з виду спорту ( затверджені Міністерством молоді та спорту України).
11. Річні статистичні звіти (за встановленою формою).
12. Індивідуальні плани підготовки спортсменів (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності).
13. Групові навчально-тренувальні плани (для груп початкової підготовки та базової підготовки).
14. Протоколи здачі нормативних вимог учнями школи.
15. Книга обліку виступів учнів школи на змаганнях.
16. Книга обліку присвоєння спортивних звань та розрядів.
17. Журнали обліку роботи навчальних груп.
18. Журнал реєстрації інструктажу з техніки-безпеки під час навчально-тренувальної та спортивної роботи.

## **ЗАХОДИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ БОДІБІЛДИНГОМ**

Причинами травм і пошкоджень під час занять з обтяженнями можуть бути: погано проведена розминка; вади у техніці виконання вправ; помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних навантажень.

З метою попередження травм і пошкоджень на тренуваннях з обтяженнями додержуються таких вимог:

1. На початку кожного тренувального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів.
2. Перед початком виконання вправ із обтяженнями детально вивчається структура руху цієї вправи.
3. Силові навантаження на променево-зап'ясткові, ліктівові, колінні та гомілковостопні суглоби підвищуються поступово.
4. Під час виконання вправ із обтяженнями, із максимальною вагою чи великою кількістю повторень користуються послугами партнерів, які страхують спортсменів.
5. Після великих навантажень на хребет наочанок доцільно зробити виси на поперечині чи шведській стінці або розмахування, або розкачування тулуба, або махові рухи ногами.
6. У кінці тижневого мікроциклу бажано відвідати сауну чи зробити відновлювальний масаж.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБЛДИНГУ .....	4
1.1. Мета та завдання спортивної підготовки у бодібілдингу.....	4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	5
1.3. Загальна характеристика відбору бодіблдерів у системі багаторічної підготовки.....	6
1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки бодіблдерів.....	8
1.5. Зміст різних сторін підготовки спортсменів.....	10
1.6. Структура багаторічної підготовки спортсменів.....	11
1.7. Режим та наповнюваність навчальних груп.....	15
1.8. Вікові особливості спортивної підготовки.....	16
1.9. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму.....	18
1.10. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів.....	22
2. Основні види підготовки спортсменів.....	24
2.1. Теоретична підготовка.....	24
2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	28
2.3. Техніко-тактична підготовка.....	31
2.4. Психологічна підготовка.....	39
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	42
3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	42
3.1.1. Організація та методика відбору.....	42
3.1.2. Зміст навчально-тренувального процесу.....	43
3.1.3. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	47
3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	48
3.2.1. Організація та методика відбору.....	48
3.2.2. Зміст навчально-тренувального процесу.....	49
3.2.3. Змагальна практика.....	52
3.2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	52
3.2.5. Інструкторська та суддівська практика.....	54
3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	54
3.3.1. Організація та методика відбору.....	54
3.3.2. Зміст навчально-тренувального процес.....	55
3.3.3. Змагальна практика.....	58
3.3.4. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	58
3.3.5. Інструкторська та суддівська практика.....	59
3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	60
3.4.1. Організація та методика відбору.....	60
3.4.2. Зміст навчально-тренувальної роботи.....	61
3.4.3. Змагальна практика.....	63
3.4.4. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	63
3.4.5. Інструкторська та суддівська практика.....	65
Література.....	66
Додатки.....	68

Бодібілдинг

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск *M.O. Бережна-Притула*

Редактор *Ю.М. Слема*

Підписано до друку

Тираж