

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-2>

**MODERN METHODOLOGICAL APPROACHES
TO THE SYSTEMATIC TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING
IN BODYBUILDING**

**СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОДІБІЛДІНГУ**

Karaulova S. I. Караулова С. І.

*Doctor of Science in Physical Education
and Sports, Professor,
Professor at the Department of Physical
Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

*доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор,
професор кафедри
фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Troian A. Ye. Троян А. Є.

*PhD student of the educational and
scientific level of higher education (PhD)
“Physical culture and sport”
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

*здобувач освітньо-наукового рівня вищої
освіти (ступеня доктора філософії)
«Фізична культура і спорт»
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Бодібілдинг – як вид спорту, розв’язує декілька ключових завдань, спрямованих на розвиток тіла та поліпшення фізичних характеристик спортсменів за допомогою силових тренувань та спеціального харчування. Основною метою бодібілдингу є розвиток м’язової маси та поліпшення пропорційності рельєфу м’язів спортсменів. Ці завдання в комплексі спрямовані на досягнення ідеального зовнішнього вигляду і підтримку високого рівня фізичної форми спортсменів. З цього виду спорту проводяться численні змагання, включаючи чемпіонати світу та Європи серед різних вікових і статевих груп. На конгресі Міжнародної федерації бодібілдерів (NoBB) у 2001 році було прийнято рішення про єдину назву виду спорту для всіх країн і федерацій – бодібілдинг, адже до цього часу існували федерації з різними назвами (культуризм, атлетизм, атлетична гімнастика, спілки силових атлетів тощо) [1, 2].

Серед прославлених бодібілдерів України, які відомі як і в нашій країні так і за її межами, можна відзначити Олександра Слободянюка, Олексія Мельника, Дмитра Горобця, Андрія Кухара, Оксану Янчук, Ольгу Міщенко та багато інших.

Система підготовки спортсменів, які спеціалізуються в бодібілдингу, створювалася дещо ізольовано від розвитку знань в інших видах спорту і носить оригінальний, самобутній характер. Деякі її розділи розроблені

виключно детально, добре обґрунтовані, ефективність рекомендацій наданих в них неодноразово перевірена практикою. Це стосується насамперед підбору силових вправ і методики їх використання (А. Шварценнегер, Б. Доббінс, 1993; А. Шварценнегер, 2000; Б. Вейдер, Д. Вейдер, 2004; Т. О. Бомпа, 2009). При цьому інші її складові спираються виключно на практичний досвід і багато в чому обґрунтовані недостатньо. Це стосується відбору здібних атлетів, контролю ефективності тренувального процесу, побудови багаторічної і річної підготовки тощо [3, 5].

Сучасні методичні підходи до корекції тілобудови у бодібілдерів базуються на комплексному підході, який включає різні аспекти тренувань, харчування, відновлення та постійного контролю за прогресом. Ось ключові методичні підходи:

1. Періодизація тренувань.

– «Набір м'язової маси» (офсезон) з акцентом на збільшення об'ємів і сили.

– «Сушка» – період зменшення жирової маси з метою досягнення максимального м'язового рельєфу.

2. «Спліт-системи тренування».

– Розподіл навантаження на різні м'язові групи у різні дні (наприклад, тренування ніг, спини, грудей окремо).

– Спеціальна увага приділяється слабшим м'язам або відстаючим частинам тіла шляхом збільшення частоти тренувань або використання додаткових ізоляційних вправ.

3. «Прогресивне навантаження». Для збільшення м'язової маси і покращення форми необхідне поступове підвищення навантаження:

– Збільшення ваги, яку спортсмен піднімає, або кількості повторів у вправах.

– Використання таких методів, як суперсети, дроп-сети, піраміди для максимального навантаження на м'язи.

4. «Фокус на симетрії та пропорціях». Для досягнення ідеальної тілобудови, бодібілдери звертають увагу на гармонійний розвиток усіх м'язових груп:

– «Ізоляційні вправи» допомагають пропрацювати конкретні м'язи, які відстають.

– Контроль симетрії м'язів шляхом регулярного оцінювання пропорцій тіла та корекції тренувальних програм.

5. «Контроль харчування». Корекція тілобудови неможлива без належного харчування:

– У періоди набору маси збільшується калорійність раціону, з акцентом на білок для росту м'язів.

– У періоди сушки знижується кількість калорій і вуглеводів, щоб спалити жир і зберегти м'язову масу.

– Підбір мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів з урахуванням цілей тренувань.

6. «Відновлення і профілактика травм»:

– Важливість достатнього сну, масажу та використання активного відпочинку для відновлення м'язів.

7. «Регулярний контроль і корекція програми»:

– Потрібно постійно моніторити прогрес і вносити корективи в програму тренувань і харчування залежно від досягнутих результатів і поставлених цілей [2, 4].

Ці підходи дозволяють спортсменам досягати оптимальних результатів у корекції своєї тілобудови, збалансовуючи тренування, харчування та відновлення.

Інформаційні технології також відіграють не менш важливу роль у сучасному процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в бодібілдингу. Їх використання допомагає більш точно планувати тренувальні програми, відслідковувати прогрес, покращувати техніку виконання вправ, оптимізувати харчування та відновлення. Ось основні аспекти використання інформаційних технологій у бодібілдингу:

1. Тренувальні додатки і платформи. Багато спортсменів та тренерів використовують мобільні додатки для планування та контролю тренувань:

– Тренувальні трекери дозволяють фіксувати обсяги навантаження, ваги, кількість повторів та підходів, що дає можливість аналізувати прогрес та вносити корективи у тренувальну програму.

– Програми для бодібілдингу (наприклад, MyFitnessPal, JEFIT, Strong) надають готові плани тренувань, відеоуроки з техніки виконання вправ і можливість індивідуальних налаштувань.

2. Онлайн-консультації та тренування. З розвитком інтернет-технологій спортсмени отримали можливість працювати з тренерами дистанційно:

– Онлайн-консультації дозволяють обговорювати прогрес, коригувати програму та отримувати індивідуальні рекомендації.

– Відеотренування за допомогою платформ для відеозв'язку або записаних уроків стали популярним інструментом, особливо під час обмежень, пов'язаних із пандемією.

3. Використання трекерів і смарт-пристроїв. Спортсмени використовують фітнес-трекери, розумні годинники та інші смарт-пристрої для моніторингу показників свого здоров'я:

– Вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня активності та кількості спалених калорій допомагають коригувати інтенсивність тренувань.

– Трекери також допомагають контролювати якість сну, що важливо для відновлення після тренувань.

4. Програми для харчування. Інформаційні технології також використовуються для планування харчування:

– Калькулятори калорій і макроелементів дозволяють спортсменам відстежувати кількість споживаних калорій, білків, жирів і вуглеводів відповідно до їхніх цілей (набір маси або сушка).

– Програми (наприклад, Cronometer, Yazio) допомагають легко керувати раціоном і вносити корективи, ґрунтуючись на результатах тренувань.

5. Віртуальні спільноти і форуми. Інтернет надає спортсменам доступ до глобальних спільнот, де вони можуть обмінюватися досвідом і отримувати підтримку:

– Форуми та соціальні мережі (Reddit, Facebook, Instagram) дозволяють ділитися прогресом, ставити питання та отримувати поради від більш досвідчених спортсменів або тренерів.

– YouTube є джерелом великої кількості навчальних матеріалів, де можна знайти відеоуроки від професійних бодібілдерів.

6. Програмне забезпечення для планування тренувань. Для професійних тренерів і спортсменів існують спеціалізовані програми для створення індивідуальних планів:

– Програми як Trainerize або TrueCoach дозволяють тренерам дистанційно створювати і коригувати плани тренувань для своїх клієнтів, контролювати їхнє виконання і забезпечувати зворотний зв'язок.

7. Використання біоімпедансних аналізаторів. Для відстеження прогресу бодібілдери використовують спеціалізовані пристрої для вимірювання складу тіла:

– Біоімпедансні ваги дозволяють вимірювати відсоток жирової тканини, м'язової маси та рівень води в організмі, що допомагає більш точно коригувати програму тренувань і харчування [3].

Таким чином застосування інформаційних технологій робить процес підготовки більш ефективним, структурованим та контрольованим, дозволяючи бодібілдерам досягати своїх цілей швидше й безпечніше.

Література:

1. Караулова С. І., Маліков М. В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2022. № 2. С. 90-95.

2. Караулова С. І., Троян А. Є. Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я молоді. *Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення*: праці II Міжнародній науково-практичній конференції (Запоріжжя, 23-24 травня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. С. 741-745.

3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ, 2011. 442 с.

4. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях: навч. посібник для студ. ВНЗ. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 218 с.

5. Чернозуб А. А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості: Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62. № 2. С. 110-117.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-3>

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG ATHLETES WITH THE HELP OF A STRENGTH TRAINING PROGRAM

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ

Maleniuk T. V. **Маленюк Т. В.**

<i>PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University Kropyvnytskyi, Ukraine</i>	<i>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка м. Кропивницький, Україна</i>
---	--

У даний час у учнівської та студентської молоді України спостерігається дефіцит рухової активності. Водночас, саме рухова активність є головним фактором, що впливає на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді. На поліпшення даної ситуація спрямована постанова про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнята Кабінетом Міністрів України [4]. У постанові наголошується на необхідності створення для здобувачів освіти належних умов для занять руховою активністю, для розвитку вітчизняної фітнес-індустрії,