

**Дяченко М.М., Мінібаєва К.К.**  
*студенти,*  
*Класичний приватний університет*

## **БОДІБІЛДИНГ І ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ**

В умовах глобалізаційних процесів все більшої популярності серед молоді набуває бодібілдинг, що зумовлено його взаємозв'язком з усіма видами спорту. Метою бодібілдингу, насамперед, є підтримання здорового способу життя.

У контексті оздоровчої фізичної культури останнім часом з'явилися інноваційні технології, більшість яких запозичено з зарубіжного досвіду. Розвиток фітнес-індустрії спрямований на зміцнення здоров'я людей із залученням їх до здорового способу життя, підвищення їхньої працездатності. Фітнес збагатив традиційну фізичну культуру, піднявши її на новий, рівень відповідно до сучасних умов людської життєдіяльності.

Вплив фітнесу на зміцнення здоров'я людини вивчали К. Братченко, М. Булатова, М. Линець, Т. Нестерова, Н. Овчинникова та ін. Розробкам програм щодо розвитку основних м'язових груп засобами бодібілдингу присвячено праці відомих фахівців у сфері теорії та методики фізичного виховання: Е. Хоулі, Б. Френкса, А. Шварценегера, В. Платонова та ін.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття фітнес-технології – процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою [1, с. 6].

Силкові тренінги, які використовуються у фітнесі, мають анаеробний характер – вони нетривалі, «мало напружені» та спрямовані на підвищення м'язового тону, укріплення м'язів (або на нарощування м'язової маси) та формування атлетичної статури. Виокремлюють різновиди основних вправ: з обтяженням робочої ланки вагою власного тіла; зі стандартними снарядами: гирями, гантелями, штангою; з еластичними предметами: гумовим бинтом, еспандером тощо; з опірністю партнера; на тренажерах з постійним і змінним навантаженням. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість [там само, с. 11].

Одним з основних напрямів у методиці силової підготовки є методика розвитку максимальної сили через збільшення м'язової маси. Для розвитку м'язової маси найефективнішими визначають вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи на подолання опору власного тіла з додатковими обтяженнями.

Організм людини, яка займається фізичним тренуванням, витрачає поживні речовини, в першу чергу, на відновні процеси, потім – на підживлення будівельної функції м'язів, на живлення кісток, хребта, шкіри, на здійснення клітинного дихання й активнішого кровообігу.

Загалом, в оздоровчому фітнесі важливим компонентом є оптимальний рівень розвитку силових якостей. Разом з цим дуже популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту й відомі як бодібілдинг [2].

Аматорський бодібілдинг, тренувальний процес якого зорієнтований му на помірне фізичне навантаження, відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, сприяє змістовному, корисному та цікавому активному відпочинку. Професійний (змагальний) – спрямований на максимально якісну фізичну форму, високі техніки під час участі в змаганнях з бодібілдингу, що синтезують досвід, знання, особливості генетики спортсменів і передбачає високий рівень самовіддачі, суворий режим тренувань щодня, харчування (6-8 разів на день, оскільки будівельний матеріал для м'язів – білки, жири й вуглеводи, клітковина, вітаміни); сушіння; відновлення (будівельні процеси у м'язових тканинах і в організмі загалом відбуваються під час відпочинку та сну).

Основними засобами бодібілдингу є силові, кардіо та функціональні тренування на тренажерах і з використанням вільних ваг; вправи на спину, ноги, груди, плечі, біцепси, прес, трицепси; присідання зі штангою, жими лежачи та станова тяга тощо.

У класифікації вправ з бодібілдингу виокремлюють: 1) базові (вправи з граничними чи майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками з залученням до роботи м'язів навколо декількох суглобів, з багатьма ступенями свободи); 2) формувальні (рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою з залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їхнього локального розвитку з різних вихідних і кінцевих положень, часто з

пронацією й супінацією кінцівки); додаткові (загальнорозвивальні вправи, що належать до техніки різних видів спорту) [2].

У фітнес-програмах дівчат і жінок, як зауважують дослідники Ю. Усачов, С. Пунда, В. Білецька [1, с. 22-27] – недоцільно застосовувати вправи з великим прогинанням тулуба назад з максимальною величиною обтяжень у положенні стоячи (можуть виникнути порушення постави і травми хребта).

Для жіночого бодібілдингу вчені та практики рекомендують: вправи для розвитку грудних м'язів (жим штанги лежачи, жим штанги на похилій лаві, жим гантелей лежачи, жим гантелей на похилій лаві); формувальні вправи (жимми гантелями з положення стоячи або лежачи на похилій під різними кутами лаві; підтягування до поперечці середнім і широким хватом; відведення і приведення рук із гантелями, лежачи на спині або стоячи; відведення та приведення рук у сторони із застосуванням блочних тренажерів); віджимання від гімнастичних брусів, рухи руками зі штангою або гантелями з-за голови з наступним рухом до вертикального положення – лежачи на лаві); вправи для розвитку дельтоподібних м'язів; вправи для біцепсів; вправи для розвитку трицепсів; вправи для розвитку м'язів передпліччя; вправи для розвитку трапецієподібних м'язів; вправи для розвитку м'язів стегон; вправи для розвитку м'язів гомілок; вправи для розвитку м'язів живота.

Фітнес-клуби люди відвідують переважно з метою скинути зайву вагу, збільшити обсяг м'язів, відновити свій фізичний і моральний стан після травм, сформувати й у подальшому підтримувати гарну фізичну форму.

Дуже важливим у бодібілдингу є мотивація, оскільки вона спонукає до дії, посилює бажання займатися спортом і прагнення до успіху. Якщо мотивація є слабкою, то в людини зникає бажання і прагнення, без чого не можна досягти мети, тому надзвичайно важливо знаходити те, що вас мотивує.

Отже, розвиток фітнес-технологій сприяли розробленню і створенню нових видів рухової активності, що об'єднали аеробіку і заняття силової спрямованості. Сьогодні актуально мати гарну спортивну статуру, бути молодим, здоровим, тренованим.

### **Список використаних джерел:**

1. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю.О. Усачов, С.П. Пунда, В.В. Білецька. Київ : НАУ, 2014. 56 с.
2. Що таке бодібілдинг. URL: <https://fit-baza.com.ua/shcho-take-bodibilding/>