


Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

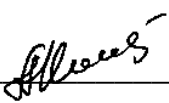
Шпак Наталія Василівна

ТЕХНІЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У
КУЛЬТУРИЗМІ

кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Особистий підпис –  Наталія ШПАК

Науковий керівник –  Володимир ГОНЧАРЕНКО
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
професор

В.о. зав. кафедри –  Олександр МІЩЕНКО
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У КУЛЬТУРИЗМІ.....	8
1.1. Сутність спеціально-підготовчих вправ та їх місце у системі тренувань культуриста.....	8
1.2. Класифікація видів культуризму та провідні принципи його розвитку ..	13
1.3. Регламент та критерії суддівства у культуризмі.....	21
1.4. Загальні методичні підходи до організації тренувальних занять з культуризму	30
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КУЛЬТУРИСТІВ	41
2.1. Види та класифікація спеціально-підготовчих вправ	41
2.2. Технічні особливості виконання спеціальних вправ у культуризмі.....	51
2.3. Методичні рекомендації щодо ефективного застосування спеціальних вправ у тренувальному процесі культуристів	84
Висновки до розділу 2	88
ВИСНОВКИ	90
Список використаних джерел	92

Анотація. Шпак Н.В. Технічні засади спеціально-підготовчих вправ у культуризмі – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026.

У роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі. Проаналізовано сучасні методики розвитку фізичних якостей спортсменів, визначено основні принципи технічної підготовки та структуризації тренувального процесу. Проведено експериментальне дослідження ефективності запропонованої методики, що включало систематичне виконання спеціально-підготовчих вправ для розвитку сили, витривалості та координації. Отримані результати дозволяють констатувати, що впровадження технічних засад спеціально-підготовчих вправ підвищує рівень фізичної підготовленості та ефективність спортивної підготовки спортсменів-культуристів. Робота може бути використана у навчальному процесі, практичній діяльності тренерів і викладачів фізичної культури та спорту.

Ключові слова: культуризм, спеціально-підготовчі вправи, технічна підготовка, фізичні якості, експериментальне дослідження.

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку фізичної культури в Україні спостерігається значне зростання кількості фітнес-клубів та спортивних комплексів. У цьому контексті культуризм (бодібілдинг) набув масової популярності серед різних верств населення, особливо серед молоді, завдяки своїй доступності та доведеній ефективності у формуванні атлетичної статури та розвитку основних силових якостей. Водночас у складних умовах сьогодення, спричинених повномасштабною агресією росії проти України, роль фізичної культури та спорту набуває ще більшої ваги. Вони виступають не лише засобом гармонійного розвитку фізичних здібностей, а й важливим чинником збереження психічного здоров'я, стресостійкості та соціальної єдності молодого покоління [2].

Незважаючи на високий інтерес до культуризму, успішність змагальної та тренувальної діяльності у цьому виді спорту значною мірою залежить від оптимізації тренувального процесу. Ключова роль у цьому належить не лише нутріціологічному забезпеченню, але й технічній майстерності виконання вправ, адже правильна техніка гарантує цільове навантаження на конкретні м'язові групи, сприяє досягненню максимальної ефективності тренувань та мінімізує ризик травматизму [65].

Перед тренерським складом та спортсменами постає актуальне науково-методичне питання: пошук та систематизація найбільш ефективних методів, способів і систем організації занять, здатних забезпечити максимально швидкий та якісний приріст м'язової маси та силових показників. Ефективність тренування безпосередньо залежить від здатності культуриста виконувати спеціально-підготовчі вправи з дотриманням оптимальної біомеханіки, амплітуди рухів та навантаження, що має вирішальне значення для цільового впливу на м'язи [42].

Дослідженню різних аспектів тренувальної діяльності у силових видах спорту та культуризмі присвятили свої праці як вітчизняні, так і зарубіжні науковці: І. Бельський, О. Борисова, В. Друзь, В. Платонов, Д. Вейдер,

Б. Вейдер, Ю. Грот, Л. Дворкін, В. Джим, Н. Зімкін, В. Кузнєцов, М. Линець, М. Олійник, А. Хабаров та ін. У центрі їхніх досліджень перебували:

- теоретичні проблеми розвитку силових якостей спортсменів та їх місце у тренувальному циклі;
- застосування культуризму як різновиду фізичного виховання;
- корекція тренувального процесу з урахуванням різних соматотипів, зокрема ектоморфів;
- історико-теоретичні аспекти розвитку культуризму та фітнесу.

Однак проведений аналіз літератури засвідчив, що на сьогодні бракує комплексних досліджень, присвячених детальному розкриттю технічних засад спеціально-підготовчих вправ (їхньої біомеханіки, амплітуди рухів, цільового м'язового впливу) у культуризмі, що є критичним елементом для досягнення ефективної м'язової гіпертрофії. Це й зумовило вибір теми нашого магістерського дослідження: **«Технічні засади спеціально-підготовчих вправ у культуризмі»**.

Мета дослідження – розкрити та систематизувати технічні засади спеціально-підготовчих вправ у культуризмі.

Об'єкт дослідження – процес застосування спеціально-підготовчих вправ у культуризмі.

Предмет дослідження – техніка спеціально-підготовчих вправ у культуризмі.

Гіпотеза дослідження – систематизація та науково обґрунтоване застосування технічних засад спеціально-підготовчих вправ дозволить підвищити ефективність тренувального процесу культуристів, забезпечуючи максимальну м'язову гіпертрофію та мінімізуючи ризик травм.

Завдання дослідження:

1. Вивчити й проаналізувати наукову, методичну та спеціальну літературу з проблеми застосування спеціальних вправ у культуризмі.

2. Дослідити історію культуризму та його різновиди, проаналізувати фундаментальні принципи побудови тренувального процесу, розкрити загальні методичні особливості проведення занять.

3. Систематизувати класифікацію спеціально-підготовчих вправ та розкрити методичні основи техніки їх виконання у культуризмі з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз і синтез наукової літератури, метод узагальнення для формування комплексного уявлення про застосування техніки спеціально-підготовчих вправ;

емпіричні: педагогічне спостереження за роботою тренерів, бесіди з кваліфікованими культуристами та їх наставниками з метою збору даних про технічні нюанси виконання вправ.

Методологічною основою дослідження стали положення системного підходу, закони діалектики (єдність і боротьба протилежностей, взаємозв'язок кількісних і якісних змін, заперечення запереченню), а також філософські категорії: причина і наслідок, необхідність і випадковість, сутність і явище, зміст і форма.

Етапи дослідження:

1. *Пошуково-аналітичний* – вивчення й аналіз психолого-педагогічної, медичної та методичної літератури, уточнення об'єкта, предмета й гіпотези.

2. *Методичний* – теоретичний аналіз генезису культуризму, обґрунтування його ключових принципів та методів; систематизація видів вправ і розкриття техніки їх виконання.

3. *Підсумковий* – узагальнення й уточнення результатів, формулювання рекомендацій щодо ефективного використання спеціально-підготовчих вправ.

Наукова новизна та практична значущість полягає у систематизації та детальному описі технічних засад спеціально-підготовчих вправ у

культуризмі. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці лекційних курсів для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», методичних рекомендацій для викладачів, студентів і тренерів з бодібілдингу, а також у створенні спецкурсів з методики викладання культуризму.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, 1 таблиці, 22 рисунків, загальних висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У КУЛЬТУРИЗМІ

1.1. Сутність спеціально-підготовчих вправ та їх місце у системі тренувань культуриста

Культуризм, або бодібілдинг, є комплексним видом спорту, основною метою якого є системне вдосконалення власного тіла, розвиток м'язової маси, формування рельєфу та пропорційності статури [39].

У науковій літературі та практичних джерелах терміни «культуризм» і «бодібілдинг» часто використовуються як синоніми, оскільки обидва відображають прагнення спортсмена до гармонійного та естетично завершеного вигляду свого тіла. Сучасний культурист поєднує фізичну силу, витривалість, дисципліну та свідомий контроль над тілом, а в змагальному бодібілдингу атлет демонструє результати своєї роботи через сім обов'язкових поз, які дозволяють суддям оцінити розвиток м'язів, симетрію та загальну естетику [59].

У цьому контексті спеціально-підготовчі вправи (СПВ) відіграють унікальну роль, будучи тим «містком», який перетворює загальну м'язову масу та силу, отриману від базових багатосуглобових рухів, у справжню художню композицію тіла. Якщо базові вправи – це фундамент будинку, на якому тримається все тіло, то СПВ – це детальна оздоблювальна робота, що надає завершеність, симетрію та гармонію. СПВ представляють собою ізолюючі або односуглобові рухи, спрямовані на конкретні м'язові групи, що дозволяє культуристу відчувати роботу кожного м'яза, контролювати його скорочення та формувати піковий рельєф.

Історично застосування СПВ виникло майже одночасно з формуванням культуризму наприкінці XIX – на початку XX століття. Легендарний Євген Сандов не лише демонстрував силу та витривалість, а й приділяв величезну

увагу пропорціям і рельєфу, використовуючи ізоляційні вправи для детальної опрацювання м'язів. Його приклад надихав спортсменів на поєднання сили та естетики, заклавши основу для майбутніх методик. У середині ХХ століття, під час «Золотої ери бодібілдингу», такі вправи стали невід'ємною частиною підготовки професійних атлетів, серед яких виділялися Арнольд Шварценеггер, Франко Коломбо та Луї Ферріно. Вони довели, що ізоляція м'язів не лише підкреслює рельєф, але й забезпечує пропорційність та симетрію, що є критично важливим для виступів на міжнародних змаганнях [31].

Цілі та сутність СПВ можна розділити на чотири ключові напрямки.

Ізоляція м'яза – основне призначення спеціально-підготовчих вправ, що полягає у створенні акцентованого навантаження на конкретну м'язову групу за умови мінімального залучення м'язів-синергістів. Це не просто технічний прийом, а стратегія, що дозволяє спортсмену буквально «спілкуватися» з м'язом, відчувати кожне скорочення, регулювати силу напруги та контролювати амплітуду руху. Ізоляція забезпечує глибоке відчуття роботи цільового м'яза, що критично важливо для правильного формування об'єму та рельєфу [42]. Наприклад, при тренуванні переднього пучка дельт розведення рук у тренажері або підйоми гантелей у нахилі дозволяють «відключити» спину та трицепси, концентруючи весь стимул саме на дельтовидних м'язах. Для біцепса застосовують згинання рук зі штангою або гантелями, при цьому спортсмен може точно контролювати пікове скорочення, відчувати «пік» м'яза та корегувати його естетичні обриси. Для квадрицепса ключовою вправою є розгинання ніг на тренажері, що дозволяє максимально навантажити цільову групу м'язів, не перевантажуючи тазостегнові суглоби. Такий підхід дозволяє не лише стимулювати ріст м'язових волокон, а й формувати свідомий контроль над рухом, готуючи атлета до ефективної деталізації і досягнення високого естетичного результату [49].

Деталізація та гіпертрофія форми – високий рівень деталізації м'язів є наслідком якісної ізоляційної роботи коли акцентований вплив на конкретну м'язову групу забезпечує розвиток її об'єму, рельєфу та анатомічної виразності. Пікове скорочення у кінцевій фазі руху забезпечує залучення всіх волокон м'яза, стимулюючи їх гіпертрофію та розвиток чіткої форми. Завдяки цій техніці можна досягти вираженого «піку» біцепса, створення глибоких борозен на грудях, чіткої окресленості трицепса або контуру квадрицепса – деталей, які практично неможливо сформувати лише базовими багатосуглобовими вправами. Деталізація також передбачає контроль за симетрією та пропорціями тіла: спортсмен вчиться відчувати різницю у розвитку правої та лівої сторони, регулювати навантаження для вирівнювання дисбалансів і досягнення гармонійної зовнішності. Саме завдяки поєднанню ізоляції та детальної роботи над кожним м'язом культурист може домогтися не лише масивності, а й естетичної завершеності, коли тіло виглядає пропорційним, симетричним і готовим до високих вимог змагальної оцінки [7].

Корекція дисбалансів та асиметрії – спеціально-підготовчі вправи відіграють ключову роль у виправленні відставання окремих м'язових груп і формуванні гармонійної, пропорційної статури. Часто у культуристів спостерігається асиметричний розвиток: одна сторона грудей, плечей, спини чи рук може бути помітно слабшою або менш вираженою, ніж інша. Саме тут ізоляційні рухи дозволяють спрямувати навантаження на відстаючий м'яз або конкретний його пучок, стимулюючи його зростання без зайвого втручання вже розвинених ділянок [там само].

Наприклад, якщо ліва грудна м'язова половина розвинена гірше за праву, акцентовані жими та розведення з гантелями для лівої сторони дозволяють компенсувати різницю, поступово вирівнюючи пропорції. Аналогічно, при асиметрії біцепсів або трицепсів можна виконувати односторонні підйоми на блоковому тренажері або з гантелями по черзі, щоб кожна рука отримувала рівномірне навантаження. У роботі над спиною

використовуються односторонні тяги або тягарі на блочних тренажерах, що дозволяє «вловити» слабшу сторону, збалансувавши силу та об'єм.

Регулярне застосування СПВ для корекції дисбалансів дозволяє не лише досягти симетрії та пропорційності, що є критичною умовою для суддівської оцінки на змаганнях, а й запобігти травмам, які можуть виникнути при нерівномірному навантаженні. Завдяки цьому культурист отримує можливість формувати не просто масивні м'язи, а збалансовану і гармонійну фігуру, де кожна група працює у синхронії, забезпечуючи естетичну довершеність та функціональну ефективність тіла.

Збереження суглобів і зниження ризику травм – після інтенсивних базових вправ із великими вагами, які створюють значне осьове навантаження на суглоби та зв'язки, спеціально-підготовчі ізолюючі вправи дозволяють продовжувати тренування без ризику перевантаження. Виконуючи рухи з меншим обтяженням, культурист зберігає контроль над амплітудою та траєкторією руху, що дозволяє рівномірно розподіляти навантаження по всіх м'язових волокнах цільової групи [4].

Цей підхід не лише захищає плечові, ліктьові, колінні та тазостегнові суглоби від травм, але й сприяє більш ефективному відновленню після важких базових тренувань. Крім того, робота із ізольованими рухами дає можливість усвідомлено включати м'язи у процес скорочення, що знижує ймовірність компенсацій рухів допоміжними групами та запобігає перевантаженню.

Завдяки цьому культурист може підтримувати високу інтенсивність тренувань протягом тривалого часу, поступово нарощуючи рельєф та пропорційність тіла, не ризикуючи отримати травми або хронічні проблеми із суглобами. Такий контрольований підхід є особливо важливим під час підготовки до змагань, коли м'язи вже втомлені від базових вправ, а кожна деталь статури має значення для естетичної оцінки [9].

Таким чином, ізоляційні вправи не лише деталізують тіло та стимулюють гіпертрофію, а й забезпечують безпечну та ефективну роботу

для всіх структур опорно-рухового апарату, що робить їх невід'ємною складовою системи тренувань культуриста.

Місце СПВ у системі тренувань змінюється залежно від фази підготовки: під час спеціалізації та безпосередньої підготовки до змагань їхня частка значно зростає, а обсяг базових вправ дещо зменшується, щоб тіло могло максимально підкреслити форму та рельєф. У типовому тренуванні СПВ виконуються після базових вправ, коли м'язи вже стомлені, що дозволяє досягти максимальної концентрації на цільовій групі і створити ефект завершеності та гармонійності [48].

Не менш важливим є біобіхевіоральний аспект СПВ. Ефективність цих вправ залежить не лише від правильної механіки та амплітуди руху, а й від здатності спортсмена свідомо контролювати роботу м'яза та встановлювати нейром'язовий зв'язок. Такий контроль дозволяє активувати саме ті ділянки м'яза, які потребують розвитку, уникати непотрібного залучення допоміжних груп та концентрувати навантаження. Без цього навіть ідеальна техніка і правильна вага не забезпечують повного стимулу для гіпертрофії та деталізації, а тренування стає менш ефективним і менш безпечним [24].

Особливо важливим цей аспект стає під час підготовки до змагань, коли кожен м'яз і його форма мають значення для оцінки суддями. Усвідомлене включення м'язів, концентрація та контроль скорочень дозволяють формувати рельєф, пропорції та симетрію, знижуючи ризик травм і перевантажень. Саме тому наступний розділ присвячений детальному розгляду техніки виконання СПВ, де буде проаналізовано механіку рухів, принципи контролю, регулювання навантаження та максимальне залучення цільових груп, що забезпечує системний підхід до тренувань, гармонійний ріст м'язів та високу естетику статури – ключову мету кожного культуриста.

1.2 Провідні принципи та класифікація культуризму

Культуризм ґрунтується на загальних методичних принципах спортивного тренування, що формують основу будь-якого процесу фізичного виховання та розвитку спортсмена. До таких принципів належать систематичність та послідовність у навчанні і тренуванні, що забезпечують логічну структуру розвитку фізичних якостей; свідомість та активність спортсмена, коли атлет усвідомлює ціль кожної вправи та активно залучений у тренувальний процес; наочність та надійність, що сприяють правильному освоєнню техніки виконання вправ та запобігають травмам; індивідуальний підхід, який враховує особливості фізичного розвитку, рівень підготовки, генетичні особливості та індивідуальні цілі спортсмена; а також системність і послідовність прогресування, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток всіх фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та координації [23].

Проте для культуризму, як виду спорту, який передбачає не лише загальний фізичний розвиток, а й формування естетичної та пропорційної мускулатури, провідними стають специфічні принципи: систематичність тренувань та послідовне нарощування навантажень (принцип прогресії). Зазначені принципи визначають ефективність організації тренувань і дозволяють уникнути перевантажень – забезпечуючи поступове зростання обсягу навантаження, інтенсивності та складності вправ, а також умови для оптимального відновлення атлета. В умовах професійної підготовки дотримання цих принципів є критичним для досягнення високого рівня м'язової гіпертрофії, рельєфу, симетрії та гармонійної пропорційності тіла спортсмена, що складає суть культуризму як мистецтва поєднання сили, здоров'я та естетики [1].

Принцип систематичності передбачає не лише регулярне виконання фізичних вправ, а й планомірне, структуроване та послідовне використання тренувальних засобів для забезпечення всебічного розвитку спортсмена. Він

охоплює всі аспекти підготовки: розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, а також підтримку загального фізичного здоров'я та імунітету. Систематичність передбачає не випадкові або епізодичні заняття, а чітко спланований процес, у якому враховується чергування різних типів навантажень, поступове ускладнення вправ і контроль за технікою виконання. Цей принцип також включає регулярний моніторинг результатів, корекцію планів залежно від рівня підготовки, індивідуальних особливостей та адаптаційних реакцій організму, що дозволяє уникнути як перенавантаження, так і недостатньої стимуляції м'язів [70].

Принцип прогресії базується на закономірностях адаптації організму до фізичних навантажень, коли тіло спортсмена реагує на стрес, викликаний тренуваннями, шляхом зміцнення і зростання м'язової тканини. Суть принципу полягає у поступовому збільшенні обсягу, інтенсивності та складності тренувальних впливів, що забезпечує ефективну стимуляцію м'язів без ризику травм або перевантажень. Ключовим аспектом є дотримання періодів стабілізації та відпочинку, оскільки реальний ріст м'язів відбувається тільки під час відновлення – у фазі, коли організм адаптується до попередніх навантажень, синтезує білок і формує нову м'язову масу. Важливо враховувати індивідуальні особливості спортсмена: генетичні фактори, рівень підготовки, швидкість відновлення та здатність до адаптації, оскільки оптимальна прогресія є завжди персоналізованою. Порушення цього принципу – надмірне форсування навантажень або дефіцит відновлення – часто призводить до стану перетренованості, зниження результативності, виникнення травм та погіршення загального стану здоров'я спортсмена. Тому грамотне поєднання систематичності та прогресії формує ефективний, безпечний і науково обґрунтований тренувальний процес, що лежить в основі розвитку м'язової гіпертрофії, рельєфу та естетики в культуризмі.

Потреба у постійній стимуляції м'язів і підвищенні навантажень (прогресія) породила різні методичні школи, які по-своєму трактували

поняття «оптимальний стрес» та «відновлення» залежно від індивідуального потенціалу спортсмена. Це призвело до формування протилежних, часто суперечливих, методик. У світі культуризму протягом другої половини ХХ століття сформувалися два кардинально різні підходи до побудови тренувального процесу, що відображають різні стратегії стимуляції м'язового росту та адаптації організму [77].

Джо Вейдер (Joe Weider), один із засновників сучасного бодібілдингу, пропагував підхід високої частоти та максимальної інтенсивності тренувань. За цією концепцією, оптимальний результат у м'язовій гіпертрофії досягається завдяки регулярним сесіям (3–5 разів на тиждень) – кожна з яких включає 10–12 вправ на різні групи м'язів, що дозволяє системно навантажувати все тіло та створювати постійний стимул для росту волокон. Вейдер наголошував, що чим більший обсяг роботи та інтенсивність тренування, тим швидше та значніше розвивається м'язова маса, особливо у спортсменів із високим генетичним потенціалом. Його методика передбачала поступове збільшення робочого навантаження, використання суперсетів, ізольованих вправ і пікових скорочень для стимуляції кожної м'язової групи, а також систематичне контролювання техніки виконання для досягнення максимального ефекту [77].

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert), починаючи з 1989 року, виступив із критикою стилю Вейдера, стверджуючи, що він є ефективним лише для генетично обдарованих атлетів. МакРоберт пропонував поміркований та індивідуалізований підхід, спрямований на спортсменів із середнім або низьким генетичним потенціалом. Він рекомендував обмежити частоту тренувань до 1–2 разів на тиждень – акцентуючи увагу на базових багатосуглобових вправах і дотриманні фундаментальних засад культуризму: систематичності та прогресії навантажень. За його концепцією, переважна увага приділяється якості виконання, контролю над рухом і достатньому часу для відновлення, оскільки м'язи ростуть лише під час відпочинку. МакРоберт підкреслював, що ефективність тренувань у цьому підході досягається не за

рахунок величезного обсягу, а через оптимальне поєднання стимулу та відновлення, що дозволяє уникнути перетренованості, травм та психологічного вигорання [2].

Суперечка між підходами Вейдера та МакРоберта відображає основний методичний вибір у культуризмі. Одні методики орієнтовані на високу інтенсивність і великий обсяг тренувань для максимальної стимуляції спортсменів із високим генетичним потенціалом, інші пропонують помірковану, контрольовану стимуляцію для широкого кола атлетів, з урахуванням індивідуальних адаптаційних можливостей. Ця різниця в підходах формує фундаментальні стратегії тренувального процесу, які залишаються актуальними і сьогодні: методика Вейдера надихає професійних культуристів на рекордні досягнення, тоді як принципи МакРоберта забезпечують безпечний, систематичний розвиток для спортсменів-любителів, що прагнуть підвищити силу, масу та естетику без шкоди для здоров'я [17].

Плавний перехід до практичної реалізації цих підходів забезпечує розуміння ролі відпочинку та правильного розподілу навантажень у тренувальному циклі. Важливим елементом ефективного тренувального процесу є не лише частота і обсяг вправ, але й тривалість періодів відпочинку між інтенсивними сесіями, а також грамотне використання серій повторень, які враховують рівень підготовки спортсмена, його швидкість відновлення та індивідуальні адаптаційні особливості. Застосування різних підходів із варіативними серіями повторень дозволяє оптимально стимулювати ріст м'язів, підвищувати ефективність тренувань та уникати перевантаження. Крім того, баланс між стимулом і відновленням створює надійну основу для тривалого спортивного розвитку, підтримує високу мотивацію спортсмена та зменшує ризик травм і перетренованості. Таким чином, незалежно від вибраної методики, успіх культуриста завжди ґрунтується на гармонійному поєднанні систематичності, прогресії та оптимального відпочинку [36].

На основі цих принципів і методик сформувалося кілька основних видів культуризму, що відрізняються цілями, характером тренувань та турнірів.

Любительський (аматорський) культуризм охоплює надзвичайно широкий спектр змагань і турнірів різних рівнів – від локальних спортивних заходів у школах і клубах до національних та міжнародних чемпіонатів. Головна мета цього напрямку полягає не лише у демонстрації фізичної форми, а й у підтримці загального здоров'я, формуванні гармонійного розвитку м'язової системи, координації рухів, витривалості та сили, а також у виробленні дисципліни та навичок самоконтролю. Любительські змагання надають спортсменам можливість випробувати себе у реальних умовах, оцінити свої досягнення порівняно з іншими атлетами та отримати цінний досвід участі в конкурсах, що підвищує мотивацію до регулярних тренувань. Учасники, які демонструють високий рівень підготовки та відповідність встановленим критеріям, мають можливість здобути статус професіонала (PRO card) – що відкриває шлях до професійного культуризму та дозволяє брати участь у престижних турнірах світового рівня. Крім того, любительський культуризм формує соціальні зв'язки між спортсменами, сприяє розвитку спортивної спільноти та підвищує популярність бодібілдингу серед широкого кола людей, стимулюючи здоровий спосіб життя та активну фізичну активність. У цьому контексті любительський культуризм є не лише етапом підготовки майбутніх професіоналів, а й окремою цінною складовою спортивної культури, що забезпечує доступність тренувань і змагань для всіх, незалежно від рівня генетичної схильності чи професійних амбіцій [71].

Професійний культуризм (IFBB) охоплює спортсменів, які володіють проф-картою і демонструють високий рівень підготовки, що дозволяє їм брати участь у престижних міжнародних змаганнях. Основна мета професійного культуризму полягає на досягненні максимальної мускулатури, рельєфу та естетичної гармонії тіла, що включає пропорційність розвитку

м'язових груп, симетрію, чіткість контурів та демонстрацію фізичної сили через зовнішню форму. Атлети професійного рівня працюють за складними програмами тренувань із високою інтенсивністю та значним обсягом навантажень, що передбачає ретельне планування циклів прогресії, контролю харчування, відновлення та психологічної підготовки. Турніри такого рівня, як «Арнольд Класік», «Ніч Чемпіонів» та «Містер Олімпія», виступають не лише як змагальна арена, а й як платформа для встановлення світових стандартів у бодібілдингу, визначення нових рекордів та обміну методичним досвідом. Участь у цих заходах вимагає від спортсменів максимальної самовіддачі та дотримання всіх принципів культуризму, включаючи систематичність, прогресію, періоди стабілізації та оптимізацію відновлення, що робить професійний культуризм однією з найвибагливіших і водночас найпрестижніших форм розвитку атлетичної майстерності [71].

Натуральний культуризм орієнтований на розвиток м'язової маси та естетики тіла без використання заборонених стимуляторів, анаболічних стероїдів або будь-яких форм допінгу. Основна мета цього напрямку – підтримка здоров'я, природне нарощування м'язів та формування пропорційної, гармонійної фізичної форми, яка демонструє силу, витривалість і естетичність. Учасники натурального культуризму дотримуються суворих принципів тренувань, харчування та відновлення, акцентуючи увагу на правильному балансі навантажень і періодів відпочинку, індивідуальній адаптації до фізичних впливів та контролі за технікою виконання вправ. Професійні та аматорські організації, такі як NANBF, INBA та INBFF, забезпечують чесні умови змагань, де оцінюються пропорції, рельєф, симетрія та загальна презентація атлетів без хімічного підсилення. Турніри цих організацій відіграють ключову роль у популяризації здорового підходу до культуризму, формуванні етичних стандартів у спорті та створенні платформи для спортсменів, які прагнуть досягти значних результатів природними методами, демонструючи високий рівень майстерності та дисципліни [71].

Жіночий культуризм спрямований на комплексний розвиток атлетичної та пропорційної статури, поєднуючи підвищення м'язового тону, рельєфності та загальної естетики тіла з підтримкою здоров'я та фізичної форми. У цьому напрямі особлива увага приділяється гармонійному співвідношенню верхньої та нижньої частин тіла, симетрії м'язів та пластичності рухів, що дозволяє поєднати силу, витривалість та візуальну привабливість. Тренувальний процес включає комбіновані силові вправи, кардіонавантаження, контрольоване харчування та регулярне відновлення, з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей спортсменок. Змагання в жіночому культуризмі оцінюють не лише масу та рельєф м'язів, а й грацію, пластику, сценічну презентацію та артистизм виступу. Основні турніри включають престижні міжнародні змагання, такі як «Міс Олімпія», а також національні та регіональні конкурси, що створюють умови для розвитку професійного рівня та популяризації спорту серед широкого кола учасниць. Учасниці отримують можливість демонструвати дисципліну, послідовність та високий рівень підготовки, що робить жіночий культуризм поєднанням спорту, мистецтва та науки про фізичний розвиток [71].

Класичний культуризм орієнтований на гармонійний та пропорційний розвиток тіла, при якому акцент робиться на симетрії м'язових груп, рельєфності та естетичній виразності фігури. Особливу увагу приділяють дотриманню росто-вагових категорій, що дозволяє спортсменам демонструвати оптимальне поєднання маси та пропорцій, не порушуючи природної гармонії тіла. Тренувальний процес передбачає систематичну роботу над усіма групами м'язів, контрольоване нарощування навантажень, кардіо та спеціальні техніки для підкреслення рельєфу, а також відповідний режим харчування та відновлення. Оцінка на змаганнях враховує не лише м'язову масу та рельєф, а й пропорційність, пластичність рухів, сценічну презентацію та загальне враження від виступу. Турніри класичного бодібілдингу проводяться під егідою IFBB та офіційних міжнародних організацій, що забезпечує високий рівень конкуренції та стандартизовану

оцінку виступів. Такий напрямок підкреслює поєднання фізичної сили, естетики та науки про правильний розвиток тіла, створюючи можливості для спортсменів демонструвати як спортивні, так і артистичні якості [72].

Пляжний культуризм, відомий як «Men's Physique», підкреслює розвиток підтягнутої та спортивної статури без надмірної маси м'язів, акцентуючи увагу на пропорційності, естетиці та загальній фізичній привабливості тіла. Учасники зосереджуються на розвитку м'язів грудей, плечей, спини та преса, одночасно зберігаючи природну легкість та плавність форм. Виступи проводяться у шортах, що дозволяє суддям оцінювати не лише верхню частину тіла, а й пропорції, рельєф та гармонійність м'язового розвитку. Підготовка включає контрольоване силове тренування, кардіонавантаження та спеціальні техніки для досягнення оптимальної рельєфності та тону, а також ретельний режим харчування та відновлення. Змагання з пляжного бодібілдингу відбуваються на національному та міжнародному рівнях, що створює високий рівень конкуренції та стимулює спортсменів до вдосконалення фізичної форми, сценічної подачі та артистизму. Цей напрямок популярний серед тих, хто прагне демонструвати спортивну та естетичну форму без надмірної масивності, поєднуючи здоров'я, зовнішню привабливість і спортивну ефективність[49].

З огляду на різноманітність напрямків, особливостей підготовки та цільової аудиторії спортсменів, доцільно систематизувати види культуризму у вигляді узагальненої таблиці. Така класифікація дозволяє наочно порівняти основні характеристики, цілі та ключові турніри для кожного напрямку, що полегшує аналіз і розуміння сучасного стану бодібілдингу.

Таблиця 1.1

Класифікація видів культуризму

Вид культуризму	Основні особливості та мета	Організації/турніри
Любительський (аматорський)	Змагання всіх рівнів, від місцевих до світових; фокус на здоров'я та фізичну форму	Можливість отримати проф-карту для участі у професійних турнірах

Вид культуризму	Основні особливості та мета	Організації/турніри
Професійний (IFBB)	Атлети з проф-картою; висока конкуренція; фокус на максимальну мускулатуру та естетику	«Арнольд Класік», «Ніч Чемпіонів», «Містер Олімпія»
Натуральний	Відмова від допінгу, акцент на здоров'я та природний розвиток м'язів	NANBF, INBA, INBFF
Жіночий	Атлетична, пропорційна статура; підвищення тону м'язів, естетика	«Міс Олімпія», національні конкурси
Класичний	Росто-вагові категорії; пропорційний розвиток, естетика, рельєф	IFBB, офіційні міжнародні змагання
Пляжний («Men's Physique»)	Підтягнута статура без надлишку мускулатури; виступ у шортах	Національні та міжнародні конкурси пляжного бодібілдингу

Таким чином, системний розвиток культуриста завжди ґрунтується на двох провідних принципах – систематичності та прогресії навантажень, методична реалізація яких залежить від генетичного потенціалу (дихотомія Вейдер/МакРоберт) та індивідуальних адаптаційних можливостей. Різноманітна класифікація культуризму (від натурального та аматорського до професійного IFBB) лише підкреслює, що цілі атлетів різняться, проте успіх у кожному з напрямків – особливо в класичному та пляжному культуризмі – вимагає ідеальної симетрії, пропорційності та рельєфу. Оскільки досягнення цієї естетичної досконалості є ключовою метою, вона ж і стає головним критерієм суддівської оцінки на змагальній арені. Відповідно, наступний підрозділ буде присвячений детальному розгляду регламенту та критеріїв суддівства, що дозволяють об'єктивно оцінювати відповідність фізичної форми спортсмена високим стандартам обраного виду культуризму.

1.3 Регламент та критерії суддівства у культуризмі

Змагання з культуризму проводяться відповідно до офіційних правил Міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB), які регламентують не лише

порядок виступів, але й критерії оцінювання, вимоги до зовнішнього вигляду, поведінки та сценічної культури спортсменів. Суддівство в культуризмі спрямоване на досягнення максимальної об'єктивності та справедливості у визначенні переможців, забезпечуючи водночас дотримання принципів естетики, гармонійності та спортивної майстерності. Усі оцінки мають відображати не просто рівень розвитку м'язів, а комплексне поєднання фізичної форми, техніки позування, сценічної подачі та загального враження від виступу атлета [37].

Основна мета змагань полягає у визначенні найкращого культуриста, який демонструє оптимальний баланс між м'язовою масою, симетрією, пропорційністю, рельєфом, витонченістю ліній тіла та впевненістю на сцені. Судді звертають увагу не лише на об'єм і вираженість мускулатури, але й на якість її розподілу, гармонію між верхньою та нижньою частинами тіла, поставу, а також на здатність спортсмена гармонійно презентувати свої фізичні якості через плавність рухів і володіння тілом. Важливо, щоб виступ справляв враження цілісності та природності, без надмірного напруження або гіпертрофованої демонстрації сили [37].

Для досягнення цього створено спеціальну систему оцінювання, яка включає технічні, естетичні та артистичні компоненти. Судді оцінюють як статичні пози, так і динаміку рухів спортсмена. Особливе значення має сценічна поведінка – усмішка, контакт із глядачами, уміння ефектно виходити та залишати сцену. Таким чином, культуризм поєднує в собі елементи спорту, мистецтва та самопрезентації, що робить його змагання видовищними та високопрофесійними [37].

Структура змагань. Більшість офіційних турнірів із культуризму складаються з трьох основних раундів, кожен з яких має власну мету та критерії оцінки.

1. *Півфінальний раунд (Prejudging)* – найважливіший етап, під час якого судді оцінюють пропорційність, симетрію та загальний розвиток тіла. Атлети виконують обов'язкові пози (front double biceps, side chest, back lat

spread тощо), що дозволяє об'єктивно порівняти фізичні показники між учасниками. У цей момент формується попереднє уявлення про рівень кожного спортсмена.

2. *Довільна програма (Free posing routine)* – це естетичний і творчий компонент змагань, під час якого спортсмен демонструє свій індивідуальний стиль, артистичність, почуття ритму та пластичність. Програма виконується під музику, триває приблизно 60–90 секунд і покликана показати найсильніші сторони атлета, підкреслити симетрію та рельєф м'язів. Високий рівень хореографічної підготовки, гармонійний добір рухів і виразна подача значно підвищують оцінку.

3. *Фінальний раунд (Finals)* – завершальний етап, у якому беруть участь найкращі спортсмени за підсумками попередніх етапів. Судді остаточно визначають місця, враховуючи комплекс усіх попередніх критеріїв: фізичну форму, якість м'язового рельєфу, позування, сценічність та емоційність виступу. Саме у фіналі вирішується, хто стане переможцем турніру [78].

Окрім основних раундів, у деяких змаганнях передбачено порівняльні оцінки (comparisons), коли судді запрошують кількох спортсменів одночасно для безпосереднього порівняння у стандартних позах. Це дає змогу виявити найменші відмінності у рельєфі, симетрії чи щільності м'язів, що може стати вирішальним у визначенні переможця [78].

Таким чином, система суддівства в культуризмі є багаторівневою, комплексною та спрямованою на те, щоб оцінити не лише фізичну силу чи масу, а й мистецтво контролю над тілом, здатність атлета гармонійно демонструвати результати багатомісячної підготовки. Саме поєднання спортивної форми, сценічної виразності та естетичного смаку визначає високий рівень сучасного культуризму.

У випадку великої кількості учасників змагань із бодібілдингу або фітнесу організовується попередній відбірковий раунд, який має на меті забезпечити об'єктивність і якість суддівства. На цьому етапі суддівська

колегія здійснює первинний візуальний огляд спортсменів, оцінює їхню загальну підготовленість, рівень розвитку основних м'язових груп, пропорційність та естетику постави. Учасники, як правило, шикуються у дві або три лінії, щоб усі були добре видимі для суддів. Після короткого представлення спортсменів проводиться демонстрація базових позицій, серед яких: подвійний біцепс спереду, найширші спереду, подвійний біцепс ззаду, а також прес–стегно. Такі пози дозволяють оцінити гармонію розвитку верхньої та нижньої частин тіла, ступінь деталізації м'язів і рівень підготовки атлетів до виступу [78].

Під час попереднього відбору судді фіксують свої оцінки та формують попередній рейтинг учасників, за результатами якого визначаються спортсмени-фіналісти. У деяких випадках, якщо рівень підготовки учасників є високим або різниця між ними незначна, може проводитися повторне порівняння. Це дає можливість здійснити більш детальний аналіз і уточнити попередні оцінки, звертаючи увагу на баланс м'язових груп, симетрію тіла, загальний вигляд і сценічну подачу спортсмена [там само].

Раунд 1. Півфінал. Після завершення попереднього відбору спортсмени, які пройшли у півфінал, переходять до наступного етапу змагань. У цьому раунді судді мають змогу оцінити учасників більш ґрунтовно. Атлети виконують чотири повороти на 90°, демонструючи свій профіль з усіх боків: спереду, праворуч, ззаду та ліворуч. Така процедура дозволяє суддям оцінити симетричність, пропорційність і рівномірність розвитку м'язових груп у динаміці, а також перевірити, наскільки атлет володіє своїм тілом і може ефективно його презентувати.

Далі учасників викликають групами по три–п'ять осіб для виконання семи обов'язкових поз, серед яких:

1. Подвійний біцепс спереду;
2. Найширші спереду;
3. Біцепс збоку;
4. Подвійний біцепс ззаду;

5. Найширші ззаду;
6. Трицепс збоку;
7. Прес–стегно [там само].

Кожна з поз має своє функціональне призначення. Наприклад, пози з біцепсами демонструють розвиток рук і плечового пояса, пози «найширші» – ширину спини та об’єм грудей, тоді як поза «прес–стегно» акцентує увагу на м’язах живота, стегон і загальній рельєфності тіла. Судді оцінюють не лише м’язову масу чи ступінь розвитку окремих м’язів, але й естетичну узгодженість усіх елементів фігури, тобто гармонію, пропорційність, щільність і симетрію.

Особливе значення має постава спортсмена, його впевненість на сцені, плавність переходів між позами, а також здатність вигідно продемонструвати свої переваги та приховати можливі недоліки. Таким чином, під час півфіналу формується цілісне враження про спортсмена як про атлета і виконавця, що втілює ідеал фізичної досконалості та естетики людського тіла [там само].

Вимоги до змагального костюму. Костюм спортсмена під час змагань із бодібілдингу або фітнесу має суворо відповідати офіційним стандартам IFBB, що регламентують як матеріали, так і форму, покликану забезпечити об’єктивність суддівства та естетичну гармонію виступу [37].

До основних вимог належать:

- матеріал костюму повинен бути непрозорим чорного кольору, що виключає будь-яку прозорість тканини і дозволяє суддям чітко оцінити рельєф та об’єм м’язів спортсмена;
- костюм має бути матовим, без будь-якого блиску, декоративних елементів, стразів, нашивок або логотипів, що можуть відволікати увагу або створювати враження додаткового об’єму;
- висота боків купальника чи плавок повинна становити не менше 2 см, а покриття сідниць – не менше половини, що забезпечує етичність виступу і одночасно дає можливість оцінити розвиток м’язів стегон і сідниць;

- забороняється використання пластику, гуми або металізованих матеріалів, оскільки такі елементи можуть штучно збільшувати об'єм або змінювати світловідображення, впливаючи на сприйняття м'язової форми;
- спортсмен виступає босоніж, без будь-яких прикрас, крім обручки, що не заважає демонструвати м'язи ніг і загальну симетрію тіла.

Такі правила формують єдині умови для всіх учасників, усувають будь-який вплив сторонніх факторів на оцінювання і дозволяють суддям об'єктивно порівнювати фізичну форму спортсменів, зосереджуючись виключно на пропорційності, рельєфності, щільності та гармонії м'язів [37].

Система оцінювання Раунду 1. Оцінювання спортсменів під час першого раунду змагань здійснюється дев'ятьма суддями, що входять до складу суддівської колегії. Кожен із суддів виставляє атлетам оцінки у вигляді місць, визначаючи позицію спортсмена в порівнянні з іншими учасниками групи.

Для підвищення об'єктивності і зменшення впливу суб'єктивного чинника застосовується система відсікання крайніх оцінок.

1. Дві найвищі та дві найнижчі оцінки відкидаються.
2. Середні оцінки, що залишилися, підсумовуються для кожного спортсмена.

На основі отриманих результатів формується попередній рейтинг, який відображає реальну фізичну підготовленість, пропорційність розвитку м'язів та сценічну подачу кожного атлета. За цим рейтингом визначається шістка фіналістів, які проходять до наступних етапів змагань, де оцінювання стає більш детальним і включає аналіз позування, симетрії та загального естетичного враження [37].

Завдяки такій методиці оцінювання забезпечується максимальна об'єктивність конкурсу – це мінімізує ризик упередженості та створює умови, за яких перемагають атлети з належним рівнем фізичної підготовленості, гармонійним розвитком м'язових груп і майстерною сценічною подачею.

Раунд 2. Довільна програма. Другий етап змагань є одним із найвиразніших і творчих раундів, що дозволяє спортсменам продемонструвати не лише фізичну підготовку, а й індивідуальний стиль, артистизм і сценічну харизму. У цьому раунді кожен учасник виконує довільну програму тривалістю до 60 секунд, супроводжувану музичним оформленням, що обирається відповідно до настрою та стилю спортсмена. Музичний супровід грає важливу роль, оскільки він задає ритм, підкреслює акценти поз і допомагає спортсмену передати емоційний зміст виступу.

Основною метою цього раунду є демонстрація гармонійності рухів, пластики тіла, сценічності та оригінальності виконання. Виступ має показати, наскільки спортсмен володіє тілом, вміє поєднувати м'язову силу з плавністю і естетикою рухів, а також передавати емоції, створюючи у глядача і суддів відчуття цілісності та гармонії фізичної форми. Особлива увага приділяється підкресленню найкращих фізичних якостей, таких як рельєф м'язів, пропорційність розвитку верхньої та нижньої частини тіла, симетрія та чіткість контурів.

У рамках правил цього етапу забороняється використання будь-яких опор, реквізиту або лежачих поз. Це означає, що всі рухи виконуються стоячи або в динаміці, а акцент робиться на естетичності, природності та ритмічності рухів, плавних переходах між позами та умінні поєднати фізичну демонстрацію м'язів із пластикою тіла [37]. Такий підхід дозволяє суддям оцінити не тільки технічну підготовку спортсмена, але й рівень сценічної культури, уміння вражати аудиторію та демонструвати унікальний стиль.

Критерії оцінювання довільної програми. Для оцінювання цього етапу використовуються комплексні критерії, що охоплюють як фізичні, так і сценічні аспекти.

- ступінь м'язового розвитку – оцінюється об'єм, щільність, рельєфність та пропорційність розвитку основних груп м'язів;

- симетрія та пропорційність – важливий показник гармонійності тіла, відповідності розвитку лівої та правої частини тіла, верхньої та нижньої груп м'язів;
- деталізація рельєфу – увага приділяється чіткості м'язових контурів, видимості сухожилків і ліній, що підкреслюють опрацювання тіла;
- техніка позування – оцінюється правильність виконання поз, плавність переходів між ними, вміння вигідно представити всі м'язові групи;
- артистичність і сценічна культура – включає уміння передати емоції, створити гармонійний образ, керувати увагою глядачів і демонструвати власну унікальність [37].

Система підрахунку балів аналогічна попередньому раунду: крайні оцінки, що можуть бути занадто високими або низькими, виключаються для зменшення суб'єктивного впливу. Решта оцінок підсумовуються або береться середнє арифметичне, що формує кінцевий результат спортсмена у цьому раунді. Така методика дозволяє забезпечити об'єктивність і прозорість суддівства, а також дає змогу виділити атлетів, які поєднують високий рівень фізичної підготовки з артистичністю та сценічною майстерністю.

Раунд 3. Фінал. Фінальний етап змагань з бодібілдингу або фітнесу є вирішальним етапом, що визначає остаточний рейтинг спортсменів та переможців у кожній категорії. Цей раунд складається з двох основних частин, що поєднують технічні та артистичні аспекти демонстрації фізичної форми.

1. Повторне виконання семи обов'язкових поз, які включають: подвійний біцепс спереду, найширші м'язи спини спереду, біцепс збоку, подвійний біцепс ззаду, найширші м'язи спини ззаду, трицепс збоку та прес-стегно. Ця частина дозволяє суддям провести останні детальні порівняння спортсменів, оцінити симетрію, пропорційність і повноту розвитку м'язових груп, а також визначити рівень щільності та рельєфності м'язів.

2. Довільне позування тривалістю до однієї хвилини, під час якого атлети демонструють свою індивідуальність, пластичність, сценічну

майстерність та артистичність. Виконання довільної програми дає можливість показати гнучкість, координацію рухів та уміння вигідно підкреслити сильні сторони фігури, створюючи у глядачів і суддів відчуття цілісності та естетичної гармонії [37].

Судді оцінюють у фінальному раунді такі показники: завершеність фізичної форми, тобто наскільки тіло спортсмена повністю відповідає критеріям категорії; щільність м'язів та їхній рельєф; пропорційність розвитку всіх м'язових груп; сценічну подачу та техніку позування; а також загальну естетику та враження від виступу. Ці критерії дозволяють визначити спортсменів, які демонструють найвищий рівень тренуваності та гармонії фізичного розвитку.

Підсумкове оцінювання. Кінцевий результат спортсмена формується шляхом додавання балів, отриманих у Другому та Третьому раундах, що дозволяє врахувати як технічну досконалість виконання обов'язкових поз, так і артистичність довільного виступу. Такий підхід забезпечує об'єктивність суддівства і дає змогу виділити атлетів, які поєднують високий рівень фізичної підготовки з артистичною подачею.

Ключові критерії суддівства. Під час оцінювання спортсменів суддівська колегія керується науково обґрунтованими параметрами, що дозволяють всебічно оцінити фізичну форму та сценічну майстерність:

- симетрія та гармонійність фізичної форми – збалансований розвиток лівої та правої половин тіла, верхньої та нижньої частин;
- пропорційність розвитку м'язів – відповідність об'єму та рельєфності різних груп м'язів, гармонія контурів тіла;
- якість рельєфу та м'язової щільності – чіткість ліній, видимість окремих м'язових груп та їхня щільність;
- постава, сценічна культура та техніка позування – правильність виконання обов'язкових поз, плавність і природність рухів, артистичність і впевненість на сцені;

- загальне враження від виступу – комплексне сприйняття спортсмена як атлета і виконавця, що поєднує фізичну досконалість та естетичну виразність [37].

Таким чином, система суддівства у культуризмі поєднує об'єктивні наукові критерії оцінки фізичного розвитку з елементами естетичного та художнього сприйняття. Її головна мета – визначити спортсмена, який демонструє не лише високий рівень тренуваності та м'язового розвитку, але й гармонію, симетрію та артистичність, що є невід'ємними ознаками сучасного культуризму.

1.4. Загальні методичні підходи до організації тренувальних занять з культуризму

Тренувальний процес у культуризмі базується на глибокому розумінні фізіологічних закономірностей адаптації організму до систематичних силових навантажень. Основна мета таких тренувань – не досягнення конкретного спортивного результату у вигляді перемоги в змаганнях, а формування гармонійної тілобудови, що поєднує м'язову силу, витривалість, пропорційність та естетику тіла. На відміну від більшості видів спорту, де показник успіху визначається переважно результатом змагань, у культуризмі важливим є візуальне та функціональне вдосконалення тіла, розвиток рельєфу м'язів, симетрії та їх взаємного балансу [33].

Тренувальний процес у культуризмі охоплює комплекс силових, аеробних та функціональних вправ, спрямованих на активізацію різних м'язових груп, підвищення м'язової щільності та поліпшення рельєфу тіла. Важливим елементом є поетапне збільшення навантаження з урахуванням адаптаційних можливостей організму. Цей підхід дозволяє уникнути перетренованості, забезпечує стабільне зростання м'язової маси та підтримання високого рівня фізичної форми протягом тривалого часу [30].

Фізіологічні основи. Реакція організму на тренувальні навантаження залежить від співвідношення типів м'язових волокон, які виконують різні функції під час фізичної активності.

- «Білі» м'язові волокна (тип II) відповідають за силу та швидкість. Вони забезпечують виконання короточасних, вибухових рухів, таких як підйом важких ваг чи інтенсивні пікові скорочення м'язів. Ці волокна активно включаються під час роботи з великою вагою та малою кількістю повторень і сприяють швидкому збільшенню м'язової маси та сили.

- «Червоні» м'язові волокна (тип I) відзначаються підвищеною витривалістю. Вони важливі для підтримання тону, виконання тривалих аеробних навантажень, забезпечення стабільної роботи серцево-судинної системи та оптимальної кисневої доставки до м'язів. Ці волокна забезпечують витривалість і тривалість роботи м'язів, що необхідно для підтримання ефекту від тривалих сетів і високого обсягу тренувань [22].

Крім того, структура тіла спортсмена значною мірою визначає його здатність до розвитку м'язової маси та контролю жирових відкладень. Відповідно до класифікації соматотипів виділяють три основні типи:

- ектоморф – тонка кісткова структура, вузькі плечі та стегна, швидкий метаболізм. Для ектоморфів характерно повільне збільшення м'язової маси, тому тренування повинні бути орієнтовані на силові вправи з великою вагою та обмеженою кількістю повторень, а харчування – на підвищену калорійність;

- мезоморф – природно атлетична будова, широкий плечовий пояс, вузька талія. Мезоморфи легко нарощують м'язову масу та відносно швидко спалюють жир, тому тренування можуть включати поєднання силових та функціональних вправ, що дозволяє підтримувати гармонійну пропорційність тіла;

- ендоморф – більш масивна кісткова структура, схильність до накопичення жиру. Для ендоморфів важливо поєднання силових тренувань з кардіо-навантаженням, контроль харчування та режиму відпочинку, щоб

забезпечити оптимальний баланс між набором м'язової маси та підтриманням низького рівня жиру [68].

Таким чином, ефективність тренувального процесу у культуризмі визначається індивідуальним підходом до планування програм, урахуванням типу м'язових волокон, соматотипу спортсмена та рівня адаптації організму до силових і аеробних навантажень. Такий комплексний підхід дозволяє не лише поступово збільшувати м'язову масу і рельєф, але й формувати гармонійне та естетично привабливе тіло, яке є основною метою культуристів.

Базові елементи тренування. Основу будь-якої тренувальної сесії у культуризмі становлять ключові компоненти, які забезпечують безпеку, ефективність та системність роботи м'язів.

Розминка та розтяжка. Цей етап є фундаментальним для підготовки м'язів, сухожилів і суглобів до інтенсивного навантаження – що дозволяє мінімізувати ризик травматизму та підвищити ефективність тренування. Розминка сприяє активації кровообігу, поліпшенню подачі кисню до тканин, підвищує температуру м'язів і покращує їхню еластичність. Розтяжка, виконана після динамічної розминки, допомагає збільшити діапазон руху, попереджає травми і знижує ризик перенапруження окремих груп м'язів [29].

Діапазон руху (Range of Motion, ROM). Виконання вправ у повній амплітуді рухів забезпечує рівномірне навантаження на всі м'язові волокна, підвищує ефективність тренування і сприяє розвитку м'язової гнучкості та сили в повному обсязі. Це особливо важливо для формування гармонійного рельєфу та симетрії тіла [3].

Дихання під час вправ. Правильне дихання – критично важливий аспект безпеки та ефективності тренувань. Видих під час максимального зусилля стабілізує внутрішньоутробний тиск, запобігає травмам хребта та суглобів і дозволяє спортсмену контролювати фізичне навантаження [28].

Типи вправ:

- базові (багатосуглобові) – виконуються із залученням кількох великих м'язових груп одночасно і спрямовані на нарощення сили та об'єму м'язової маси. До них належать присідання, станова тяга, жим лежачи, підтягування і жим над головою. Вони формують фундаментальні пропорції тіла і стимулюють глибокий м'язовий розвиток;
- ізолюючі (односуглобові) – спрямовані на деталізацію, рельєфність та симетрію м'язів. Приклади: розгинання ніг у тренажері, підйоми гантелей на біцепс, зведення рук на грудях. Вони дозволяють пропрацювати окремі ділянки тіла, виправити асиметрію та підкреслити контури м'язів [71].

Еволюція тренувальних методик. З другої половини ХХ століття у культуризмі сформувалися системні методики, що визначили сучасну структуру тренувального процесу. Вони поєднують фізіологічні принципи адаптації з практичними підходами до нарощення м'язової маси та розвитку естетики тіла.

Спліт-система Вейдера. Ця методика передбачає поділ тижневого тренувального циклу на окремі дні, під час яких опрацьовуються конкретні м'язові групи (груди, спина, ноги, плечі, руки). Такий підхід дозволяє забезпечити глибоку локальну стимуляцію м'язів, достатній час для їхнього відновлення та оптимальний розподіл навантажень протягом тижня. Спліт-система також сприяє збільшенню інтенсивності тренувань без ризику перевтоми та перенавантаження нервової системи [32].

Принцип «усіченої піраміди». Суть цього принципу полягає у поступовому збільшенні робочої ваги від підготовчих до основних підходів (до 75–80 % від максимуму) із одночасним зменшенням кількості повторень. Така структура дозволяє максимально активувати м'язові волокна, стимулює їхню гіпертрофію та запобігає перевтомі, оскільки нервова система не піддається надмірному стресу [32].

Приклад сучасної реалізації (програма Кейсі Ваятора) демонструє, як можна поєднати спліт-систему та пірамідальний підхід, забезпечуючи

локальне навантаження на окремі м'язові групи, поступове збільшення робочих ваг і контроль повторень. Використання таких системних методик дозволяє не лише ефективно стимулювати гіпертрофію м'язів, а й уникати перенавантаження нервової системи, що забезпечує безпечний та науково обґрунтований розвиток фізичної форми [34].

Однак навіть найефективніша тренувальна програма не дасть максимального результату без адекватного харчування, яке виступає фундаментальним чинником успіху у культуризмі. Раціон спортсмена має не лише покривати енергетичні витрати під час інтенсивних тренувань, а й забезпечувати матеріал для синтезу м'язових структур, ферментів, гормонів та інших біологічно активних речовин, що визначає швидкість відновлення, приріст м'язової маси та підтримання оптимальної композиції тіла.

Таким чином, ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від дотримання основних принципів харчування культуриста – вони забезпечують організму всі необхідні ресурси для росту та відновлення.

Основні принципи харчування культуриста включають:

- регулярність – підтримка стабільного надходження поживних речовин упродовж дня;
- баланс – оптимальне співвідношення білків, вуглеводів і жирів, що забезпечує всі потреби організму;
- індивідуалізація – врахування особливостей метаболізму, типу тіла, рівня фізичної активності та цілей тренувань;
- контроль калорійності – підтримання енергетичного балансу для запобігання надлишковому або недостатньому споживанню калорій [47].

Для того щоб тренування давали максимальний ефект, самі вправи необхідно поєднувати з правильним харчуванням, яке забезпечує організм енергією, підтримує метаболічні процеси та сприяє відновленню після фізичного навантаження. Саме тому спортсменам рекомендується 5–7 прийомів їжі на день, що дозволяє рівномірно постачати організм глюкозою,

запобігати катаболізму м'язових білків та оптимізувати процеси регенерації після інтенсивних тренувань [55].

Такий підхід створює основу для більш детального аналізу макронутрієнтів, які є ключовими компонентами раціону культуриста і безпосередньо впливають на зростання м'язової маси, відновлення тканин та підтримання енергетичного балансу. Розуміння ролі кожного макронутрієнта дозволяє більш ефективно планувати харчування спортсмена та забезпечувати організм необхідними ресурсами для росту і відновлення після тренувань.

Протеїн (білок) – основний будівельний матеріал для м'язів та тканин організму. Він забезпечує синтез нових м'язових волокон, сприяє регенерації після силових тренувань і підтримує оптимальний рівень метаболізму. Для культуристів оптимальна добова норма складає 1,5–2 г на 1 кг маси тіла. Протеїнові добавки (сироватковий або казеїновий білок) можуть використовуватись як доповнення, особливо в періоди інтенсивних тренувань, проте вони не повинні замінювати повноцінне харчування, що включає м'ясо, рибу, яйця та молочні продукти [35].

Вуглеводи – основне джерело енергії для тренувального процесу. Вони забезпечують відновлення запасів глікогену у м'язах та печінці, зменшують катаболізм білка та підтримують енергетичний баланс під час інтенсивних фізичних навантажень. Особливе значення мають після анаеробних силових тренувань, коли відновлення глікогену є критично важливим для наступної ефективної сесії. Рекомендовано поєднувати складні вуглеводи (овес, гречка, рис) із простими вуглеводами у відновлювальні періоди [43].

Жири – необхідні для гормональної регуляції, підтримання нормального рівня тестостерону, естрогену та інших гормонів, а також для захисту внутрішніх органів і терморегуляції. Важливо обмежувати насичені та трансжири, натомість віддавати перевагу ненасиченим жирам, таким як омега-3 жирні кислоти (риба, лляна олія) та оливкова олія, а також горіхи та

авокадо, які підтримують серцево-судинну систему та здоров'я суглобів. Для точного планування раціону культуриста важливо також враховувати енергетичну цінність кожного макронутрієнта, що дозволяє збалансувати добову калорійність і забезпечити ефективне відновлення та ріст м'язової маси.

Енергетична цінність макронутрієнтів:

1 г білка = 4 ккал;

1 г вуглеводів = 4 ккал;

о 1 г жиру = 9 ккал [53].

Контроль калорійності раціону дозволяє уникати надлишку енергії, який призводить до відкладення жиру, а також недостатнього споживання, що може негативно впливати на приріст м'язової маси і відновлення після тренувань.

Таким чином, харчування у культуризмі є не просто джерелом енергії, а ключовим інструментом управління складом тіла, що прямо впливає на результати тренувань, ефективність синтезу м'язових тканин та зовнішній вигляд спортсмена. Раціональне поєднання білків, вуглеводів і жирів, а також дотримання принципів регулярності, індивідуалізації та контролю калорійності, дозволяють формувати гармонійне, пропорційне та естетично привабливе тіло, що є основною метою культуристів.

Кожне тренування в спортивному залі є не лише фізичним навантаженням, а й психологічним випробуванням, під час якого спортсмен долає як опір зовнішніх умов, так і внутрішні сумніви та втому. Для забезпечення ефективності тренувального процесу необхідна не лише фізична підготовленість, а й високий рівень психологічної готовності. Саме вона визначає здатність спортсмена дотримуватися режиму ранкових тренувань у несприятливих погодних умовах, виконувати необхідну кількість підходів при вираженому фізичному дискомфорті та підтримувати дисципліну навіть у складні дні.

Ключовим компонентом у формуванні такої готовності є ментальний фундамент, що включає системне планування діяльності спортсмена, зокрема тренувань, режиму харчування, відновлення та академічних чи професійних обов'язків. Відсутність чітко визначених цілей може призвести до зниження концентрації та втрати фокусу, тоді як визначеність завдань забезпечує цілеспрямованість кожного підходу і кожного повторення.

Мотивація в культуризмі виступає як внутрішнє джерело енергії, яке підтримує активність спортсмена навіть у стані втоми. Вона проявляється через систематичне досягнення малих цілей: виконання додаткових повторень, контроль за правильною технікою, поступовий прогрес у фізичній формі. Орієнтація на процес тренування, а не виключно на кінцевий результат, сприяє розвитку психологічної стійкості та самодисципліни, що є важливими складовими професійної та спортивної підготовки [42].

Але навіть найсильніша мотивація не замінить розумного підходу до тренувань і відновлення. М'язи ростуть не під час підходів у спортзалі – вони ростуть тоді, коли організм отримує час на відновлення і адаптацію. Перетренованість можна порівняти з надмірним кип'ятінням на плиті: багато зусиль і енергії, а результату майже немає. Тому важливо не лише прагнути до прогресу, а й навчитися слухати тіло, планувати навантаження та давати собі час на відпочинок і регенерацію [11].

Дні відпочинку, легкі тренування, сон, правильне харчування, масаж і розтяжка – усе це не просто паузи між навантаженнями. Це час, коли тіло «збирає сили», щоб на наступному тренуванні дати ще більше. Атлети поступово вчаться слухати свій організм, відчувати його потреби і розуміти, коли настав момент для відпочинку. І це зовсім не ознака слабкості – навпаки, це приклад мудрості та досвідченого підходу до тренувального процесу [64].

У стані відновленого та функціонально оптимізованого тіла проявляється справжнє мистецтво культуризму. М'язові групи функціонують як окремі структурні одиниці, подібні до музичних нот, а тіло виступає

цілісним інструментом: дисбаланс у розвитку будь-якої групи м'язів, надмірна або недостатня гіпертрофія, порушує інтегративну координацію та естетичну гармонію. Гармонійний розвиток у культуризмі характеризується пропорційністю м'язової маси, оптимальною поставою, підтриманням стабільності суглобів і хребта, а також адекватним тонусом м'язового корсету. Такий баланс не лише формує естетично привабливу зовнішність, а й є передумовою довготривалого функціонального здоров'я, ефективності тренувальної діяльності та збереження фізичної активності протягом тривалого часу [16].

Слід зауважити, що культуризм не обмежується досягненням максимальних показників силових параметрів або об'єму м'язової маси. Справжній атлет орієнтується на симетричний розвиток анатомічних сегментів, коректну постуральну орієнтацію та розвиток кінестезії – адже тіло має бути не лише функціонально сильним, а й естетично пропорційним. Кожен рух та фізичне навантаження повинні сприяти розвитку моторного балансу та пропорційності м'язових груп, а не лише підвищенню показників абсолютної сили.

Але краса і гармонія – це не тільки фізичний аспект. У сучасному культуризмі повно інформації: тренери, блогери, соцмережі, реклама добавок і «швидких методів» росту м'язів створюють потік, у якому легко загубитися. Без критичного мислення і відбору перевірених джерел спортсмен ризикує потрапити на «швидкі схеми», що обіцяють миттєвий результат, але можуть зашкодити здоров'ю та прогресу.

Справжній атлет навчається відрізнити факти від рекламного шуму, користуватися науково обґрунтованими знаннями та радитися з досвідченими тренерами й дієтологами. Це дозволяє прогресувати безпечно, планувати тренування, харчування та відновлення, і при цьому зберігати психологічну стійкість.

Успіх у культуризмі базується на трьох взаємопов'язаних аспектах: науково обґрунтованій методиці тренувань, де важлива системність,

прогресія та правильне чергування навантажень; спеціалізованому харчуванні, що забезпечує баланс макроелементів, режимність і контроль калорійності; та стійкій морально-психологічній готовності, яка включає дисципліну, увагу до відновлення, фокус на естетиці та критичне мислення [40].

Комплексне дотримання цих трьох аспектів дозволяє спортсмену не лише наростити м'язи, а й сформувати гармонійне, пропорційне та здорове тіло, зберегти психологічну стійкість і отримувати задоволення від власного прогресу. Саме поєднання дисципліни, знань та самоповаги робить культуризм не лише спортом, а справжнім мистецтвом, де сила і краса йдуть пліч-о-пліч.

Висновки до Розділу 1

За результатами аналізу теоретико-методичних основ використання спеціальних вправ у культуризмі були визначені наступні ключові положення:

1. Сутність культуризму як спорту та мистецтва. Культуризм є унікальним видом спорту, у якому кінцевою метою є не лише розвиток сили чи м'язової маси, а й формування гармонійної, пропорційної та естетично довершеної статури. Успіх атлета визначається здатністю поєднувати силу, рельєф і симетрію, що вимагає свідомого, науково обґрунтованого підходу до тренувального процесу.

2. Фундаментальні принципи тренування. Тренувальний процес у культуризмі базується на принципах систематичності та прогресії навантажень. Їх реалізація залежить від соматотипу, генетичного потенціалу та індивідуальних особливостей спортсмена. Незмінним залишається необхідність постійної стимуляції м'язів та забезпечення оптимального відновлення.

3. Ключова роль спеціально-підготовчих вправ (СПВ). СПВ, включно з ізолюючими односуглобовими вправами, виконують стратегічну

функцію між загальною м'язовою масою та змагальною естетикою. Вони спрямовані на деталізацію рельєфу, корекцію дисбалансів і асиметрії м'язів, а також підтримку здоров'я суглобів. Фундаментом результативності СПВ є формування стійкого нейром'язового зв'язку – що передбачає безперервний ментальний контроль над цільовою м'язовою групою у кожній фазі руху

4. Критерії суддівства як орієнтир тренувального процесу. Регламентована IFBB система суддівства (три раунди: півфінал, довільна програма, фінал) забезпечує об'єктивну оцінку симетрії, пропорційності, рельєфу та сценічної культури. Високі естетичні вимоги суддівства визначають необхідність включення СПВ у тренувальний процес для досягнення ідеальної статури.

5. Інтеграція підготовки. Ефективність культуриста залежить від комплексного поєднання трьох складових: науково обґрунтованої методики тренувань із акцентом на СПВ, спеціалізованого харчування (баланс макроелементів, контроль калорійності) та високої морально-психологічної готовності (дисципліна, контроль відновлення, інформаційна гігієна).

Таким чином, науково–теоретичне обґрунтування підтверджує, що спеціально–підготовчі вправи є стратегічно важливою складовою підготовки культуриста, що забезпечує перетворення загальної фізичної форми у пропорційну, симетричну та естетично довершену композицію, відповідну високим вимогам змагального суддівства.

РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КУЛЬТУРИСТІВ

2.1. Види та класифікація спеціально-підготовчих вправ

Система спеціально-підготовчих вправ (СПВ) у культуризмі є надзвичайно багатогранною і динамічною. Вона формується не лише під впливом технічних і фізіологічних особливостей тренувального процесу, а й значною мірою залежить від індивідуального підходу спортсмена до формування власного тіла. У кожного культуриста – своя траєкторія розвитку, свої акценти та методичні пріоритети. Саме завдяки цьому різноманіттю культуризм поступово перетворюється з простої системи фізичних вправ на справжнє мистецтво самотворення, де кожен атлет є і скульптором, і скульптурою водночас [10].

На відміну від базових рухів, що створюють фундамент м'язової маси, спеціально-підготовчі вправи забезпечують деталізацію, симетрію та естетичну довершеність тіла. Їхня функція полягає у формуванні «фінальних штрихів» у композиції фізичної форми, у можливості зробити тіло не лише сильним, а й візуально гармонійним. Саме СПВ допомагають культуристу переходити від етапу «будівництва» до етапу «шліфування», коли м'язи набувають чіткості, глибини і пропорційності, необхідних для змагальних виступів [75].

Щоб ефективно інтегрувати СПВ у систему тренувань, важливо не просто знати окремі вправи, а розуміти логіку їх підбору. Кожен рух має своє методичне призначення, і його ефективність залежить від того, наскільки грамотно він поєднаний з іншими компонентами тренувального процесу. Для цього доцільно здійснити класифікацію спеціально-підготовчих вправ за певними критеріями, що дозволяє систематизувати тренувальний арсенал культуриста.

Система спеціально-підготовчих вправ (СПВ) у культуризмі має складну структуру, і для її глибшого розуміння важливо не лише знати окремі вправи, а й бачити логіку їх взаємозв'язків. Класифікація допомагає спортсмену та тренеру усвідомлено будувати тренувальний процес, розподіляти навантаження, визначати послідовність та акценти у розвитку тіла. Вона є своєрідною методичною картою, що поєднує анатомічний, біомеханічний і функціональний підходи [8].

Найпоширенішим критерієм є функціональне призначення вправи. Залежно від мети, СПВ можуть бути розвивальними – для підвищення сили та витривалості, коригувальними – для усунення дисбалансів і симетризації тіла, або формотворчими – для деталізації м'язового рельєфу та естетичної довершеності. Саме цей поділ дозволяє культуристу вибудовувати тренування відповідно до поточних завдань: від набору маси до шліфування пропорцій перед виступом [45].

Інший важливий аспект – біомеханічна характеристика руху. За нею вправи поділяються на багатосуглобові, що формують силовий фундамент (присідання, жим лежачи, тяга), та односуглобові, або ізолюючі, які акцентують роботу окремих м'язів і дозволяють досягти точності та симетрії. Така послідовність – від загального до локального – є основою грамотного тренувального процесу [62].

Не менш значущим є м'язове спрямування вправ, тобто анатомічна прив'язка до певних частин тіла: грудей, спини, плечей, рук, ніг або преса. Цей критерій лежить в основі побудови спліт-систем, коли кожна група м'язів має свій тренувальний день, що забезпечує рівномірний розвиток і запобігає перевантаженню [6].

Останній критерій стосується етапу тренувального процесу. На базовому етапі переважають комплексні вправи з великими вагами, на спеціальному – деталізуючі рухи, а перед змаганнями тренування стають більш об'ємними, з акцентом на форму та рельєф. Після виступів на перший

план виходять відновлювальні засоби – легкі вправи, розтяжка, контроль техніки дихання [60].

Таким чином, класифікація спеціально-підготовчих вправ – це не просто перелік, а логічна система, що допомагає культуристу гармонійно поєднувати силу, симетрію й естетику. Вона надає тренувальному процесу наукової структури, а самому спортсмену – можливість свідомо керувати власним тілом, перетворюючи фізичну підготовку на справжнє мистецтво.

Усвідомлення структури спеціально-підготовчих вправ дає змогу перейти від теоретичного опису до практичного використання. Коли спортсмен або тренер розуміє логіку класифікаційних критеріїв, кожна вправа набуває конкретного сенсу – вона стає інструментом досягнення певної мети, а не просто елементом програми. Саме завдяки такому усвідомленому підходу культуризм перетворюється на систему точного, цілеспрямованого впливу на тіло, де наука і практика взаємодіють у гармонійному поєднанні.

Класифікація спеціально-підготовчих вправ у культуризмі має не лише теоретичну, а насамперед прикладну цінність. Вона виступає своєрідним «путівником» у складній системі тренувального процесу, допомагаючи спортсмену вибудувувати логічну послідовність дій, розподіляти навантаження і зберігати баланс між розвитком сили, маси та естетичної форми. Без чіткої класифікаційної основи тренування можуть стати хаотичними, а їх результат – непередбачуваним [30].

Завдяки системному підходу до класифікації можна не лише оптимізувати тренувальну програму, а й забезпечити пропорційність розвитку тіла. Розуміння функціонального призначення кожної вправи дозволяє тренеру грамотно розподіляти навантаження між великими та малими м'язовими групами, що особливо важливо для уникнення перевантаження окремих сегментів і запобігання травмам. Наприклад, надмірна кількість вправ на грудні м'язи без належного зміцнення спини часто призводить до порушення постави, що в культуризмі неприпустимо.

Класифікація також сприяє точному плануванню етапів річного тренувального циклу. На початкових етапах підготовки перевага надається багатосуглобовим базовим рухам, які створюють фундамент сили та м'язової маси. На середньому – додаються ізолюючі вправи, що формують деталізацію і симетрію. Перед змаганнями ж акцент зміщується на спеціально-підготовчі елементи, які забезпечують рельєфність, сценічну поставу та контроль над кожним м'язом під час позування. Таким чином, класифікаційна система допомагає підтримувати поступовість переходу від загальної до спеціальної підготовки, не порушуючи природної логіки розвитку організму [13].

Ще один важливий аспект полягає у можливості індивідуалізації тренувального процесу. Класифікація дозволяє враховувати морфофункціональні особливості спортсмена – тип тілобудови, рівень тренуваності, відновлювальні можливості. Так, екоморфам доцільно приділяти більше уваги базовим вправам і поступовому збільшенню робочих ваг, тоді як мезоморфи можуть ефективніше прогресувати завдяки комбінації ізолюючих вправ і коротких інтенсивних сесій. Ендоморфи ж отримують користь від включення більшої кількості вправ, спрямованих на підвищення енергозатратності та рельєфності тіла [61].

Класифікація також допомагає формувати психологічну стійкість і дисципліну спортсмена. Коли атлет розуміє, чому саме він виконує ту чи іншу вправу, як вона вписується у загальну стратегію тренувань, він починає усвідомлювати власний прогрес і контролювати процес змін. Це зменшує ймовірність емоційного вигорання, підвищує мотивацію та формує відповідальне ставлення до підготовки.

Водночас, жодна, навіть найточніша, система класифікації не може бути універсальною. Кожен культурист має свій індивідуальний «код» ефективності, який формується поєднанням анатомії, нейром'язового контролю, психологічного стану та навіть способу життя. Класифікація лише створює методичний каркас, своєрідну основу, на якій спортсмен і тренер

будують власну концепцію підготовки. А справжнє мистецтво культуризму проявляється у вмінні наповнити цю структуру особистим змістом – відчутти своє тіло, зрозуміти його сигнали і перетворити на доцільність кожен рух [61].

Таким чином, класифікація спеціально-підготовчих вправ – це не просто формальна система поділу, а інструмент усвідомленого тренувального процесу. Вона допомагає поєднати науку з практикою, логіку з відчуттям, дисципліну з творчістю. І саме завдяки цьому культуризм перестає бути механічним набором рухів, перетворюючись на гармонійне поєднання сили, розуму й естетики.

СПВ як структурна ланка тренувального процесу. У межах тренувального циклу спеціально-підготовчі вправи займають проміжне, але ключове місце між базовими рухами (що формують загальну масу) та техніко-естетичними компонентами (що забезпечують сценічну форму). Їх роль можна порівняти з фокусною лінзою: вони концентрують навантаження, спрямовуючи його у найуразливіші або найважливіші ділянки [74].

На етапі підготовчого періоду СПВ допомагають відновити м'язовий баланс і підготувати опорно-руховий апарат до інтенсивної роботи. У спеціальному періоді вони стають основним інструментом формування естетики – опрацьовуються деталі, симетрія, пропорції. У передзмагальний період вправи виконуються з підвищеною концентрацією, зменшеною амплітудою і контрольованим темпом, щоб максимально «підсушити» м'язи й досягти виразності на сцені .

Грамотне використання спеціально-підготовчих вправ передбачає суворе дотримання принципів цілеспрямованості, варіативності та послідовності. Занадто часта зміна вправ може призвести до втрати стабільності прогресу, тоді як надмірна повторюваність – до адаптації м'язів і зниження ефективності. Саме тому більшість тренерів радять будувати цикли тривалістю 4–6 тижнів, у межах яких поступово змінюються обсяг, інтенсивність та форма СПВ [26].

Важливим моментом є психологічна складова виконання спеціальних вправ. На відміну від базових рухів, де переважає фізичне навантаження, у СПВ основна увага приділяється свідомому контролю над роботою м'яза, глибокому відчуттю скорочення, концентрації на русі. Цей феномен, відомий як нейром'язовий зв'язок, є фундаментальним для естетичної побудови тіла: саме завдяки йому атлет «відчуває» кожен м'яз і вміє керувати його формою [18].

Отже, система СПВ у культуризмі – це не набір ізольованих технічних елементів, а складна педагогічна структура, що інтегрує фізіологічні, психологічні й естетичні аспекти підготовки. Вона дозволяє спортсмену перейти від простої сили до свідомого володіння тілом, від набору м'язів – до гармонії форми.

Щоб повною мірою досягнути складності і внутрішню логіку системи спеціально-підготовчих вправ, необхідно розглядати їх не лише як окремі елементи тренувального процесу, а як цілісну, структурно впорядковану систему, у якій кожна вправа має чітко визначене функціональне призначення. У такій системі СПВ формують своєрідну «архітектуру» підготовки культуриста, де кожен компонент займає своє місце й виконує специфічну роль – від розвитку окремих фізичних якостей до підтримання м'язового балансу, корекції пропорцій та забезпечення стійкої адаптації організму до навантажень. Подібний підхід дозволяє простежити, яким чином теоретичні принципи спортивної науки інтегруються у практику тренувального процесу, сприяючи гармонійному розвитку тіла, оптимізації тренувальних впливів і досягненню стабільного прогресу в підготовці спортсмена.

У цьому контексті логічним кроком є аналіз класифікації спеціально-підготовчих вправ за їхнім функціональним призначенням. За даним критерієм СПВ умовно поділяються на три основні групи.

Коригувальні вправи спрямовані на усунення м'язових дисбалансів, асиметрії або відставання окремих груп м'язів, що особливо важливо для

досягнення гармонійної та пропорційної статури. Застосування тросової тяги в ізольованих вправах – ефективний спосіб корекції асиметрії, оскільки блокова система забезпечує рівномірний опір у кожній точці траєкторії. Вони дозволяють не лише вирівняти рельєф правої та лівої сторін тіла, а й підготувати м'язи до більш складних комплексних рухів [20].

Деталізуючі вправи орієнтовані на виявлення м'язової структури та підкреслення рельєфу – вони створюють чітку візуальну композицію тіла. Сюди належать рухи на середню і задню дельти, розведення рук у тренажері та ізолюючі згинання, що надають фігурі естетичної завершеності [20].

Регенеративно-підтримувальні вправи застосовуються на етапі стабілізації форми або під час розвантажувальних циклів – вони допомагають зберегти м'язовий тонус, не перевантажуючи опорно-руховий апарат, та забезпечують плавний перехід між тренувальними фазами [20].

Узагальнення функціональної ролі спеціально-підготовчих вправ дозволяє глибше зрозуміти їхню значущість у формуванні цілісної системи тренувального впливу. Однак ефективність вправ визначається не лише їхнім призначенням, а й тим, як саме вони виконуються з точки зору рухової структури. Тому після аналізу функціональної спрямованості СПВ логічно перейти до їх розгляду крізь призму біомеханічних характеристик. Такий підхід дає можливість оцінити вправи не просто як засоби розвитку окремих м'язових груп, а як рухові дії з певною кінематичною та динамічною організацією, що визначає їхню складність, техніку виконання та тренувальний потенціал.

Саме тому наступним кроком у систематизації спеціально-підготовчих вправ є класифікація за біомеханічною структурою. За цим критерієм СПВ умовно поділяються на дві великі групи, кожна з яких виконує своє специфічне завдання у тренувальному процесі.

Односуглобові вправи – рух відбувається лише в одному суглобі, що дозволяє максимально ізолювати конкретну м'язову групу та точково впливати на її розвиток. До таких вправ належать, наприклад, розгинання ніг

у тренажері, підйом гантелі на біцепс, відведення руки у кросвері або ізоляційні рухи для плечового контуру. Вони дають змогу точно коригувати рельєф і пропорції тіла, усувати слабкі ділянки та підвищувати ефективність подальших складних рухів.

Дво- та багатосуглобові вправи – залучають одночасно кілька суглобів, поєднуючи роботу декількох м'язових груп, але зберігаючи цільову спрямованість навантаження. Прикладами є жим штанги під кутом, тяга до живота у нахилі або присідання зі штангою. Такі рухи забезпечують комплексне навантаження, покращують координацію та функціональну взаємодію м'язів, сприяючи одночасному розвитку сили, стабільності та витривалості [21].

Поєднання базових та ізольованих рухів формує структуровану, функціонально збалансовану систему тренувального впливу, у якій кожен елемент спрямований на досягнення конкретного результату. Такий підхід забезпечує не лише оптимізацію навантаження, а й можливість точного коригування акцентів у роботі над тілом, підсилюючи розвиток тих м'язових груп, які цього потребують найбільше. Відтак логічним продовженням аналізу спеціально-підготовчих вправ є їх класифікація за м'язовим спрямуванням, що дозволяє структурувати тренувальний процес відповідно до анатомічної організації рухового апарату та забезпечити пропорційний розвиток основних м'язових масивів.

Спеціально-підготовчі вправи у культуризмі також класифікуються за групами м'язів, на які вони впливають, що дозволяє атлету цілеспрямовано опрацьовувати певні зони тіла та досягати гармонійного розвитку.

Верхня частина тіла включає груди, спину, плечі та руки. Вправи для цих зон допомагають формувати об'єм, рельєф і пропорції верхнього плечового поясу. Прикладами є розведення гантелей лежачи, кросвер, жим на тренажері «метелик» для грудей або концентровані згинання для біцепса.

Нижня частина тіла охоплює стегна, сідниці та литкові м'язи. Тут застосовують присідання, випади, підйоми на носки стоячи або сидячи з

варіаціями положення ступні. Такі вправи забезпечують розвиток сили, витривалості та стабільності нижнього поясу, а також коригують форму ніг і сідниць.

М'язи корпусу це черевний прес, поперек та косі м'язи живота. Виконання спеціально-підготовчих вправ для корпусу зміцнює м'язи кору – це підтримує правильну поставу та підвищує ефективність роботи кінцівок у складних багатосуглобових рухах [38].

Різноманітність варіантів виконання вправ у межах кожної м'язової групи не лише розширює можливості тренувального впливу, а й забезпечує високу варіативність навантаження, необхідну для запобігання адаптації та підтримання стабільної динаміки прогресу. Завдяки цьому спортсмен може цілеспрямовано модифікувати тренувальну програму відповідно до власного рівня підготовленості, морфологічних особливостей та стратегічних завдань макроциклу.

Разом із тим ефективність застосування спеціально-підготовчих вправ значною мірою визначається етапністю тренувального процесу. Оскільки структура річного циклу передбачає періодизацію навантаження, логічним продовженням аналізу є класифікація СПВ відповідно до етапів підготовки, що дозволяє диференціювати їх використання з урахуванням специфічних цілей кожного періоду тренувального макроциклу.

На різних етапах річного тренувального циклу культурист застосовує спеціально-підготовчі вправи з різною інтенсивністю, обсягом і частотою, адаптуючи їх під конкретні завдання підготовки.

Підготовчий період. На цьому етапі СПВ використовуються дозовано, у поєднанні з базовими вправами. Основна мета – усунення технічних недоліків, закладка правильної координації рухів і підготовка м'язів до подальших навантажень.

Передзмагальний етап – акцент зміщується на вправи, що деталізують м'язову структуру та підкреслюють пропорції тіла. СПВ застосовуються

інтенсивніше, допомагаючи спортсмену досягти максимальної дефініції (рельєфності) та підготувати статуру до виступу.

Змагальний період – спеціально-підготовчі вправи виконуються у коротких, високоінтенсивних сесіях. Вони підтримують м'язовий тонус та форму, не викликаючи перевтоми, забезпечуючи максимальну ефективність на сцені без ризику травм і втрати естетичної композиції [52].

Правильне чергування СПВ відповідно до етапу циклу логічно продовжується взаємозв'язком із базовими вправами, адже ефективність спеціально-підготовчих рухів значною мірою залежить від того, як вони інтегровані у загальний тренувальний комплекс. Наприклад, після виконання присідань як базової вправи атлет може переходити до розгинань ніг у тренажері – СПВ, що дозволяє більш точно опрацювати квадрицепси та підкреслити їхній рельєф. Така послідовність забезпечує не лише приріст м'язової маси, а й естетичну деталізацію, створюючи гармонійне поєднання сили, форми та рельєфу.

Класифікація СПВ має не лише теоретичне значення, а й практичну цінність. Вона допомагає тренеру та спортсмену свідомо формувати тренувальний процес, поєднуючи наукові принципи з індивідуальними особливостями організму. Завдяки розумінню видів і функцій спеціально-підготовчих вправ можна створити програму, де кожен рух має чітко визначене місце та мету, а кінцевий результат проявляється у гармонійно сформованій, пропорційній і естетично завершеній статури.

2.2. Технічні особливості виконання основних тренувальних засобів у культуризмі

У тренувальному процесі культуриста технічна майстерність набуває стратегічного значення, оскільки кінцева мета полягає не лише у розвитку сили, а й у формуванні естетично довершеної, симетричної статури. Якщо базові вправи спрямовані на створення м'язового фундаменту, то спеціально–

підготовчі вправи (СПВ) забезпечують філігранну деталізацію – вони відповідають за корекцію та акцентований розвиток окремих м'язових пучків.

Основною технічною особливістю виконання вправ у культуризмі, особливо СПВ, є пріоритет нейром'язового зв'язку над робочою вагою. Атлет свідомо знижує обтяження, щоб повністю ізолювати цільовий м'яз, максимально контролювати фази руху (особливо негативну) та уникати допомоги м'язів-синергістів. Це забезпечує точність впливу і є вирішальним фактором для досягнення пропорційності та рельєфну, необхідних для змагань [41].

Далі представлено технічні вимоги до виконання ключових вправ, систематизованих за основними м'язовими групами.

2.2.1. Техніка виконання вправ для м'язів грудей

Жим штанги лежачи є однією з базових вправ із вільною вагою, що широко використовується в бодібілдингу для комплексного розвитку м'язів верхньої частини тіла. Виконання цієї вправи передбачає, що спортсмен розташовується на горизонтальній лавці, міцно тримає гриф штанги обома руками та опускає його до легкого дотику до грудної клітки. Після цього штангу піднімають до повного випрямлення ліктювих суглобів, контролюючи рух на всіх фазах. Основним навантаженням у жимі лежачи є грудні м'язи, проте значно залучаються також трицепси і передній пучок дельтоподібних м'язів, що робить вправу багатофункціональною для розвитку верхньої частини тіла [73].

Жим лежачи на похилій лаві дозволяє більш цілеспрямовано опрацювати різні сегменти грудних м'язів. Якщо лавка нахилена так, що голова знаходиться вище ніг, навантаження зміщується на верхню частину грудей, тоді як положення з нахилом головою вниз забезпечує акцент на нижньому відділі грудних м'язів. Завдяки регулюванню кута нахилу лавки спортсмен може варіювати стимуляцію м'язових волокон, підкреслюючи

рельєф і пропорції грудної клітки, що є важливим для естетичної побудови тіла [56].

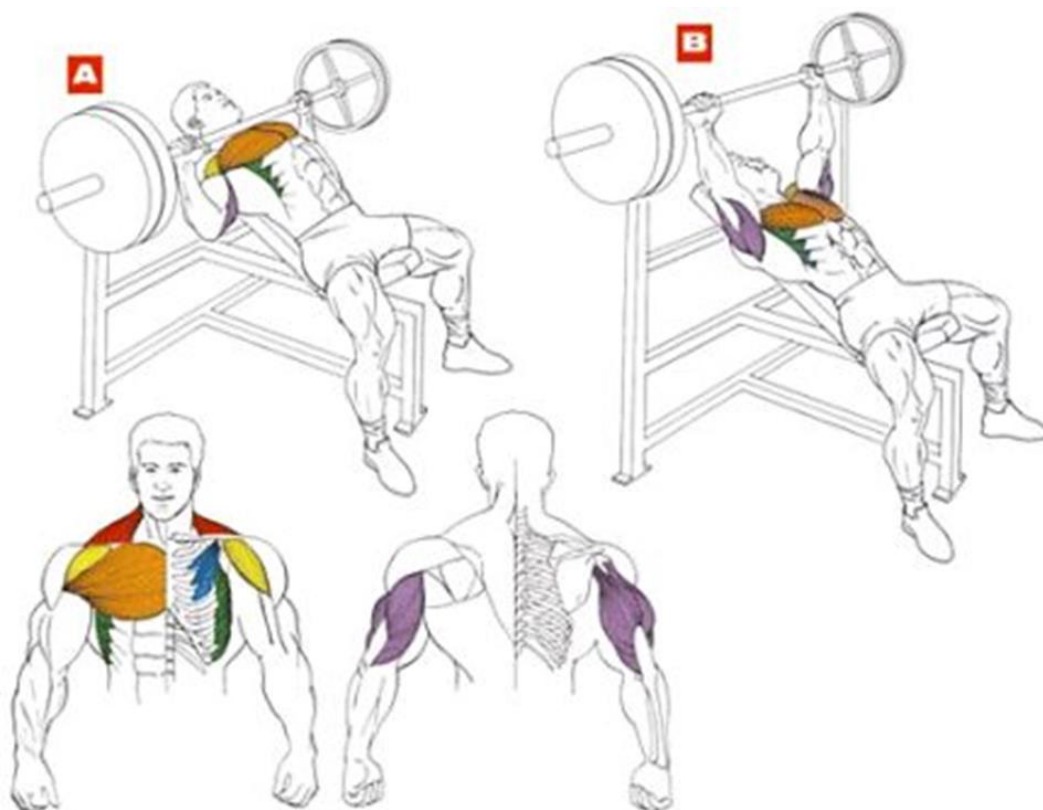


Рис. 2.3. Техніка жиму штанги лежачи на горизонтальній лавці

Техніка виконання жиму штанги від грудей лежачи на горизонтальній лавці

1. Ляжте на горизонтальну лавку, розташувачи штангу над головою. Голова, плечі та сідниці щільно прилягають до лавки, спина трохи прогнута в поперековій ділянці, ступні стоять ширше плечей і міцно спираються на підлогу. Перевірте, щоб лавка була стійкою та не ковзала.

2. Візьміться за гриф широким хватом долонями від себе, відстань між руками трохи ширше плечей. Зніміть штангу з упорів і підніміть її вгору. У верхній точці руки майже повністю випрямлені, гриф знаходиться над серединною лінією грудей – це вихідне положення. При великій вазі використовуйте страхувального партнера для безпечного зняття штанги.

3. Зробивши глибокий вдих, повільно опустіть штангу до нижньої частини грудей. Коли гриф торкнеться грудей, затримайте дихання і потужно виштовхніть штангу вгору, трохи по діагоналі, у напрямку стійок, щоб у

верхній точці гриф опинився строго над грудьми. Контролюйте траєкторію руху, не дозволяйте штанзі відхилятися вбік.

4. Видихайте лише після проходження найважчого етапу підйому. У верхній точці зробіть коротку паузу, максимально напружуючи м'язи грудей.

5. Опускання штанги виконуйте повільно або помірним темпом; підйом – у помірному або трохи швидшому темпі, щоб уникнути різких ривків.

6. Не затримуйте штангу в нижній точці: як тільки вона торкнулася грудей, одразу починайте підйом. Не дозволяйте штанзі відбиватися від грудей; це зменшує ризик травми.

Техніка безпеки. Підготовча частина передбачає мобілізацію плечових суглобів. У процесі виконання важливо зберігати стабільність корпусу, уникаючи відривання сідниць від лавки

Після опанування техніки класичного жиму штанги логічним кроком у розвитку грудних м'язів стає перехід до вправ із гантелями. Вони відкривають ширші можливості для варіацій руху, глибшої амплітуди та індивідуального контролю навантаження. Гантелі дозволяють працювати у природнішій траєкторії, активніше залучаючи стабілізатори плечового поясу й формуючи більш виражений рельєф грудних м'язів.

Жим гантелей дає змогу опускати вагу значно нижче лінії грудей, що забезпечує ліпшу еластичність м'язів. На відміну від штанги, гантелі дозволяють уникати фіксованої траєкторії: спортсмен може зводити їх у верхній точці, змінювати кут нахилу чи супінацію долонь, акцентуючи навантаження на внутрішніх або зовнішніх сегментах грудних м'язів. Саме ця варіативність робить жим гантелей незамінним інструментом для побудови об'ємної, симетричної та естетично розвиненої грудної мускулатури.

Розведення гантелей лежачи активізує ті самі м'язові групи, що й жим, однак дозволяє точніше спрямувати навантаження на внутрішню частину та

середину великого грудного м'яза. Завдяки цьому формується більш опукла, об'ємна грудна клітка з чітко окресленим рельєфом і помітним розділенням між м'язами. Ця вправа ефективно підвищує тонус і пластичність грудних м'язів, сприяючи їхній естетичній виразності. Крім того, регулярне виконання розведень позитивно впливає на спортивні результати у таких видах, як боротьба, теніс, бокс, гімнастика, акробатика, баскетбол і бадмінтон, оскільки покращує силу, координацію та амплітуду рухів верхніх кінцівок.

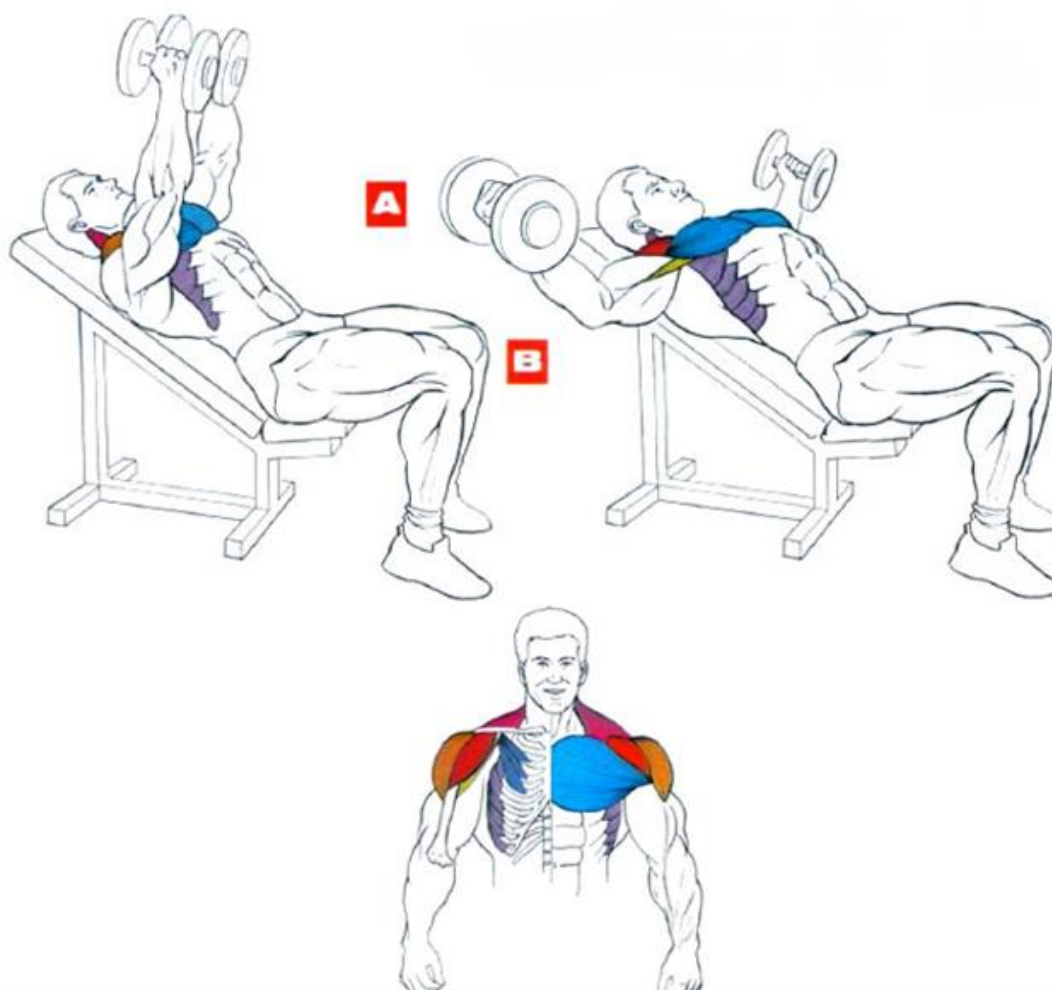


Рис. 2.4. Виконання вправи «Розведення гантелей лежачи»

Техніка виконання вправи «Розведення гантелей лежачи»:

1. Для початку візьміть гантелі в руки та розташуйте ноги на ширині плечей. Спину тримайте рівно, з природним прогином у попереку. Руки з гантелями повинні злегка торкатися стегон, долоні повернені до тіла, а мізинці трохи розгорнуті назовні. Лікті злегка зігнуті, підборіддя паралельне

підлозі. Погляд спрямовуйте вперед, бажано в дзеркало, щоб контролювати техніку виконання.

2. Із цього положення, напружуючи м'язи середньої частини дельтоподібних м'язів, повільно підніміть гантелі до рівня плечей, поки руки не стануть паралельними підлозі. Важливо, щоб кисті не піднімалися вище ліктів. Мізинці мають бути злегка повернуті догори — ніби ви виливаєте воду з долонь. У верхній точці затримайте гантелі на короткий момент (до однієї секунди), після чого плавно поверніться у вихідне положення.

Техніка безпеки. Перед виконанням вправи оберіть помірну вагу гантелей. Спину тримайте рівною, не робіть різких рухів. Піднімайте гантелі плавно, без ривків, не піднімайте кисті вище ліктів. Дихайте рівномірно: вдих – при опусканні, видих – при підйомі. Якщо з'являється біль у плечах – одразу припиніть вправу.

Пуловер. Це допоміжна вправа, спрямована переважно на розвиток грудних м'язів, найширших м'язів спини та частково трицепсів. Її зазвичай використовують як доповнення до основних вправ на груди. Пуловер допомагає зміцнити допоміжні м'язи, що беруть участь у жимі лежачи, сприяє розширенню грудної клітки, покращує еластичність плечового поясу та підвищує загальну ефективність силових тренувань [44].

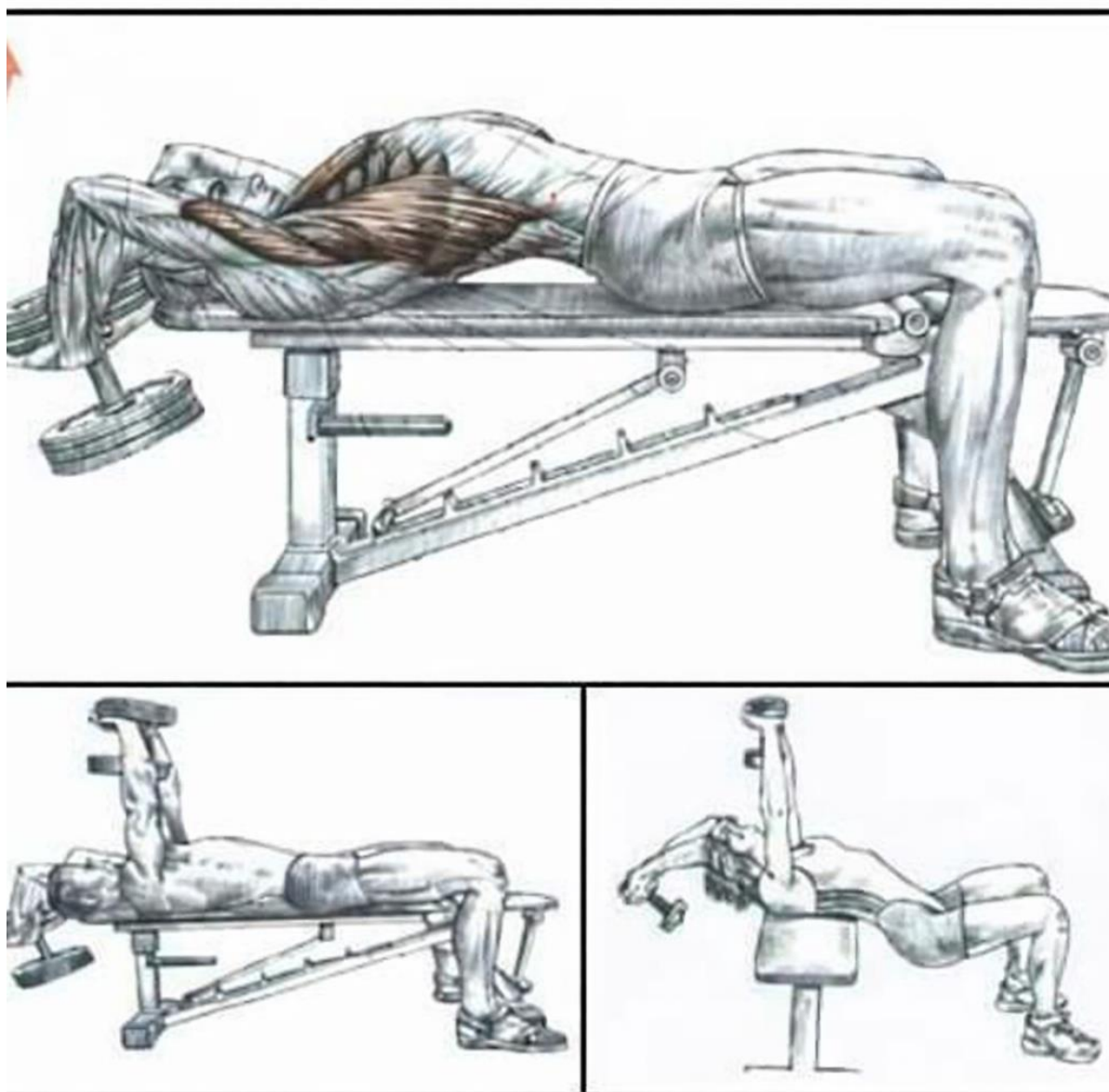


Рис. 2.5. Виконання вправи «Пуловер»

Техніка виконання вправи «Пуловер»:

1. Під час виконання вправи «Пуловер» таз необхідно тримати опущеним – це положення забезпечує максимальне розтягнення грудних м'язів і сприяє більшому розкриттю грудної клітки.

2. Протягом усього підходу руки слід тримати майже прямими, уникаючи значного згинання в ліктях. Оптимальна техніка передбачає виконання руху на злегка зігнутих, але стабільних руках.

3. У вихідній позиції руки розташовуються майже вертикально – під кутом близько 15–20° до вертикалі. Не варто опускати їх нижче, оскільки це зменшує діапазон ефективної роботи найширших м'язів спини.

4. Рух виконується виключно у плечових суглобах, без участі інших частин тіла. Спина, таз і ноги залишаються нерухомими, а корпус не повинен нахилитися вперед.

Техніка безпеки. Перед початком вправи обов'язково перевірте стійкість лави, міцність хвату та вагу снаряда. Виконуйте вправу «Пуловер» у контрольованому темпі, без ривків і розгойдувань. Дихання має бути рівномірним – вдих при опусканні гантелі або штанги, видих при поверненні у вихідне положення.

Згинання розгинання рук на брусах. Це одна з найрезультативніших вправ для розвитку грудних м'язів і трицепсів, яка водночас активізує значну кількість стабілізуючих м'язів плечового поясу. Віджимання дозволяють цілеспрямовано навантажити як грудні м'язи, так і трицепси, а ступінь впливу визначається положенням корпусу та шириною хвату [63].

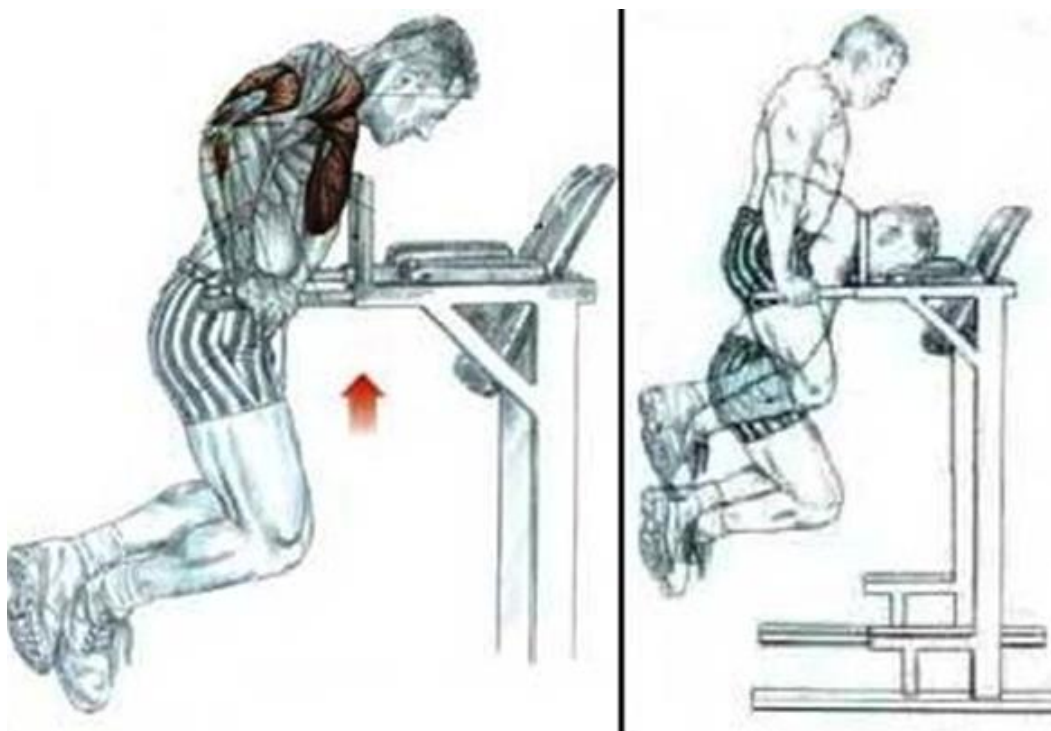


Рис. 2.6. Виконання вправи «Згинання розгинання рук на брусах»

Техніка виконання вправи «Згинання розгинання рук на брусах»

1. Виконання вправи починається з вихідного положення у верхній точці – це дає змогу м'язам попередньо скоротитися й підготуватися до навантаження. Прийміть упор на прямих руках на брусах, тіло стабільне, погляд спрямований уперед.

2. Корпус необхідно злегка нахилити вперед – це допоможе змістити навантаження на грудні м'язи. Якщо корпус залишити у вертикальному положенні, основну роботу виконуватимуть трицепси.

3. Ноги слід зігнути в колінах і зафіксувати у схрещеному положенні позаду: це забезпечує стабільність та допомагає утримувати корпус під необхідним кутом протягом усього підходу.

4. Підборіддя ледь притисніть до грудей і зберігайте таке положення протягом усього підходу. Це допомагає уникнути прогину шиї та зосередити навантаження в потрібній зоні.

5. Починайте повільно опускатися, згинаючи руки в ліктях, поки передпліччя не опиняться на рівні пахв. Рух має бути контрольованим – різке опускання може спричинити травмування грудних або плечових м'язів.

6. Затримайтеся на секунду в нижній точці, після чого плавно поверніться у вихідне положення, не розгойдуючи корпус.

Техніка безпеки. Перед виконанням переконайтеся у стійкості брусів, підготуйте плечові суглоби, а під час руху уникайте різких ривків – це допоможе запобігти травмам і забезпечить правильну роботу м'язів.

2.2.2. Техніка виконання вправ для м'язів спини

Станова тяга. Станова тяга – одна з базових і найефективніших вправ для розвитку спини та всього тіла. Виконується вона зі штангою, яку спортсмен піднімає із підлоги до повного випрямлення корпусу. Для цього необхідно стати перед штангою так, щоб гриф проходив над серединою стоп. Ноги злегка зігнуті в колінах, спина пряма, плечі трохи попереду грифа. Руки тримають штангу прямим або змішаним хватом на ширині плечей.

Під час підйому спортсмен одночасно розгинає ноги та корпус, не допускаючи округлення спини. У верхній фазі потрібно повністю

випрямитися, злегка звести лопатки та зафіксувати положення. Потім штанга плавно опускається вниз по тій самій траєкторії [67].

Станова тяга активно залучає практично всі основні м'язові групи – спину, ноги, сідниці, передпліччя, трапеції та корпус. Це складна багатосуглобова вправа, яка сприяє розвитку сили, м'язової маси та стабільності всього тіла.

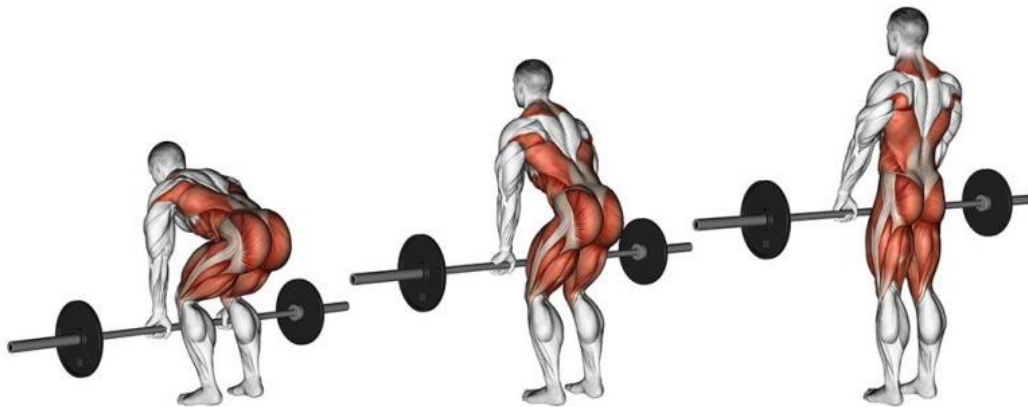


Рис. 2.7. Виконання станової тяги

Техніка виконання станової тяги

1. Ступні розташовують трохи вужче плечей, носки злегка розведені назовні. Штангу підводять так, щоб гриф знаходився над підйомами ступнів і майже торкався кісточок.

2. Опускаються в глибокий присід, коліна згинаються приблизно під кутом 45 градусів. Груди розправлені, прес напружений, що забезпечує стабільність корпусу.

3. Штангу беруть симетрично, на ширині плечей. Для надійнішого захоплення можна застосовувати різнохват або «хват пауерліфтера».

4. Спина тримається прямою, плечі розправлені, голова знаходиться в лінії з хребтом, підборіддя не притискається до грудей.

5. Підйом штанги здійснюється за рахунок роботи спини, ніг та корпусу. Кожен рух потребує максимальної концентрації, оскільки відхилення від техніки може призвести до травми.

Техніка безпеки. Не округляти спину під час підйому штанги, щоб уникнути травмування міжхребцевих дисків; підтримувати стабільне положення ступнів і контролювати рух штанги; при роботі з великою вагою рекомендується використовувати партнера або страховку.

Ще однією важливою базовою вправою для розвитку м'язів спини є тяга штанги в нахилі. Регулярне виконання цієї вправи дозволяє активно опрацювати найширші м'язи спини, великі круглі м'язи, а також залучати до роботи низку допоміжних груп. Це сприяє як видимому потовщенню спини, так і реальному збільшенню її сили та об'єму. Вправа зазвичай використовується як доповнення до різних варіантів станової тяги для максимально повного опрацювання м'язового корсета тулуба [76].

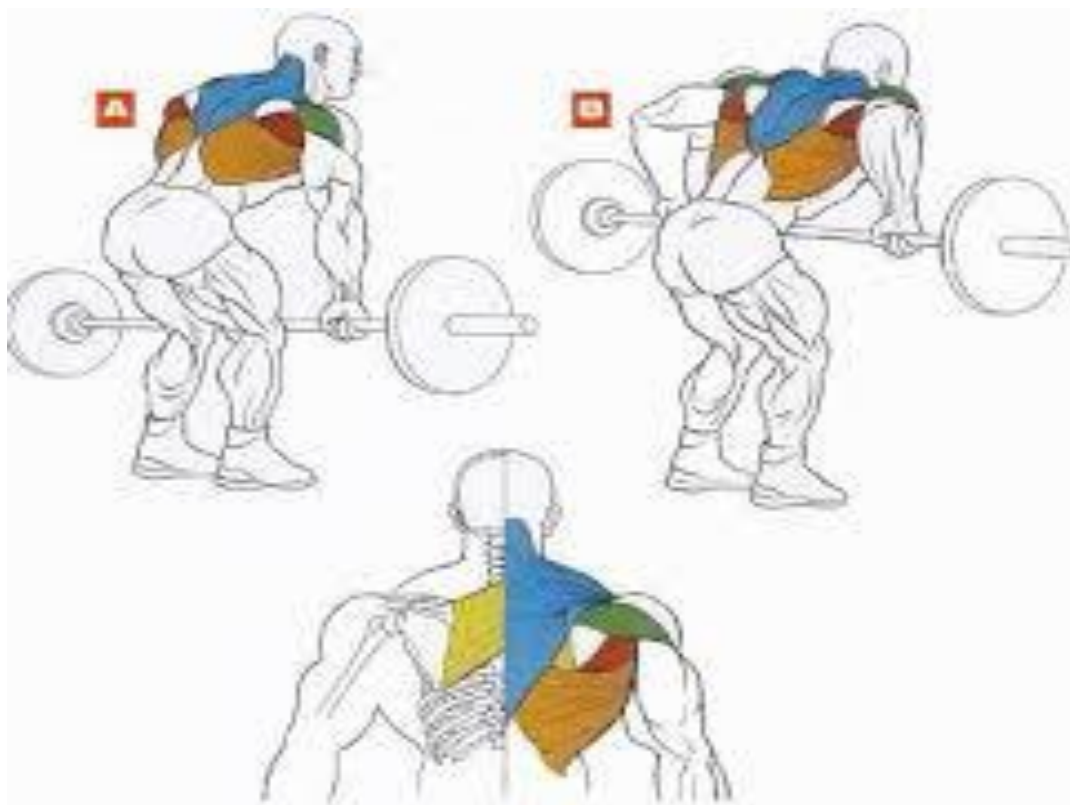


Рис. 2.8. Виконання тяги штанги до поясу в нахилі

Техніка виконання тяги штанги до поясу в нахилі.

1. Оберіть вагу, яка дозволить виконати від 10 до 12 повторень у підході, не жертвуючи технікою.
2. Нахиліться вперед і візьміться за гриф верхнім широким хватом (відстань між кистями приблизно 60–80 см, великі пальці спрямовані на себе).
3. Стопи поставте трохи ширше плечей, коліна злегка зігнуті, корпус тримайте максимально паралельно підлозі.
4. М'язи попереку постійно напружені, спина не округлюється, а прогинається в поперековому відділі під прямим кутом до ніг. Рухи корпусу вгору та вниз не повинні перевищувати 10°.
5. Погляд направляйте на протилежну стіну, а не вниз під ноги – це допомагає утримувати хребет у правильному положенні. З цього положення починайте підйом штанги до нижньої частини живота.
6. Лікті тримайте якомога ближче до тулуба, не відводьте їх у сторони. Торкайтеся боків при русі штанги вгору, уникаючи підйому штанги до грудей.
7. У верхній точці обов'язково зробіть невелику паузу, потім повільно опускайте штангу по злегка вигнутій траєкторії до нижньої точки.
8. В нижній позиції руки повністю випрямлені, найширші м'язи спини максимально розтягнуті.
9. Виконуйте глибокий вдих при підйомі штанги та видих при її опусканні.

Техніка безпеки. Не округлюйте спину під час виконання вправи, щоб уникнути травм поперекового відділу. Контролюйте вагу штанги, щоб не перевищити можливості м'язів і суглобів. Зберігайте концентрацію протягом усього підходу, особливо під час верхньої точки підйому та опускання штанги.

Виконання тяги блоку за голову в сидячому положенні сприяє формуванню естетичної V-подібної форми спини. Під час вправи руки повинні рухатися лише в площині тіла і не відводитися назад. Оптимальна

ширина хвата – така, щоб у нижній точці передпліччя розташовувалися перпендикулярно перекладині. Спина залишається трохи прогнутою, а ноги надійно упираються в підлогу для стабільності [58].

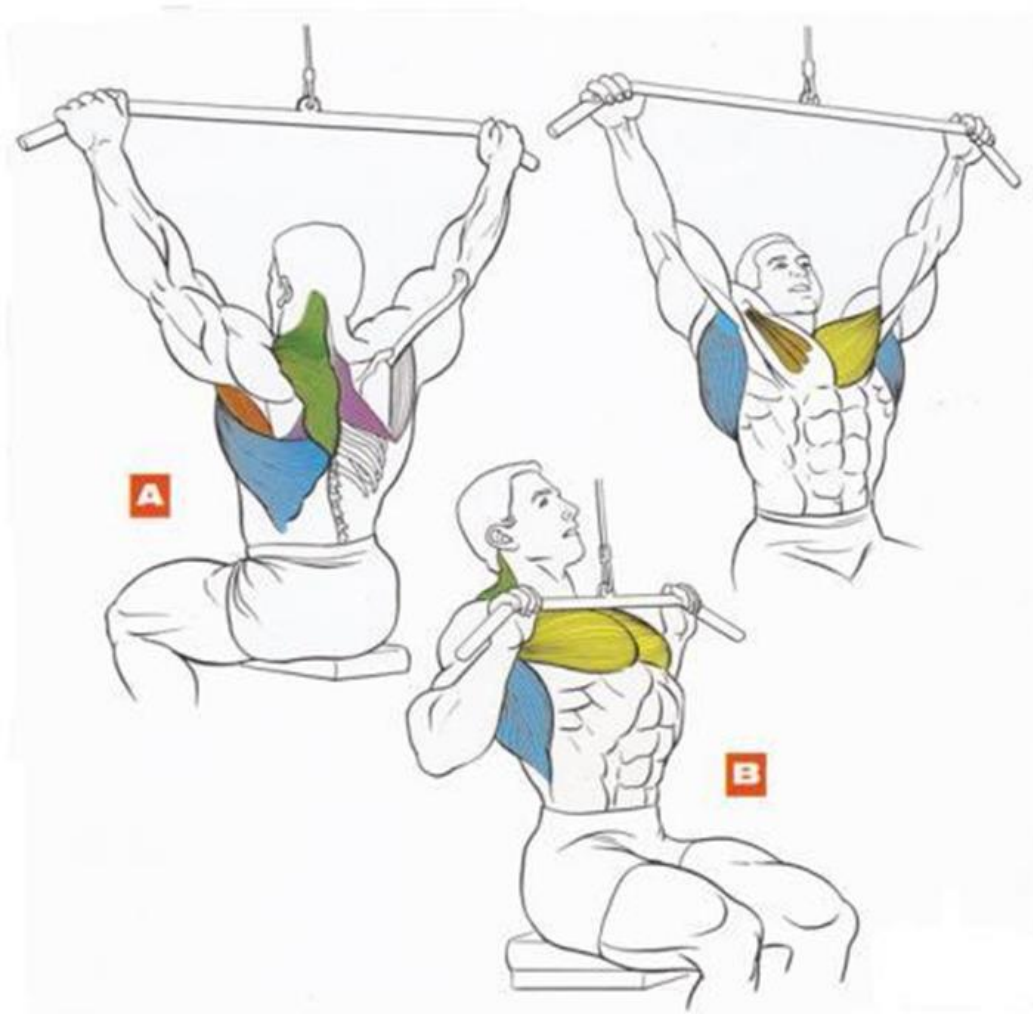


Рис. 2.9. Виконання тяги блоку за голову

Виконання тяги блоку за голову в сидячому положенні спрямоване на ефективне опрацювання м'язів спини, формування правильної V-подібної форми тулуба та розвиток стабілізаційних м'язів плечового поясу. Основне навантаження при цій вправі припадає на спину, а руки, зокрема біцепси та трицепси, залучаються лише частково. Важливо стежити за правильним положенням рук, плавністю рухів та стабільністю корпусу.

Техніка виконання тяги блоку за голову

1. Візьміться за гриф прямими руками.
2. Лікті опускайте вниз уздовж тулуба, не відводьте їх назад.

3. Спина повинна бути трохи зігнутою, а не повністю прямою, щоб уникнути надмірного навантаження на міжхребцеві диски.
4. У нижній точці гриф має опинитися приблизно на рівні грудей.
5. Тримайте голову прямо, нахили заборонені.
6. Виконуйте всі рухи плавно, без ривків, уникаючи травм та розтягування м'язів.
7. Затримуйте гриф у нижній точці приблизно на 2 секунди.
8. Кількість повторів: 10–12, кількість підходів: 2–4.

Техніка безпеки. Не кладіть гриф на плечі під час виконання вправи. Контролюйте вагу блоку, щоб не перевантажити м'язи та суглоби. Зберігайте концентрацію протягом усього підходу, особливо у нижній точці амплітуди.

Однією з ключових базових вправ для розвитку м'язів спини є підтягування на перекладині. Воно дозволяє ефективно залучати велику кількість м'язових груп, зокрема найширші м'язи та біцепси. На початкових етапах цей рух сприяє значному зростанню силових показників та формуванню виразного рельєфу мускулатури [5].

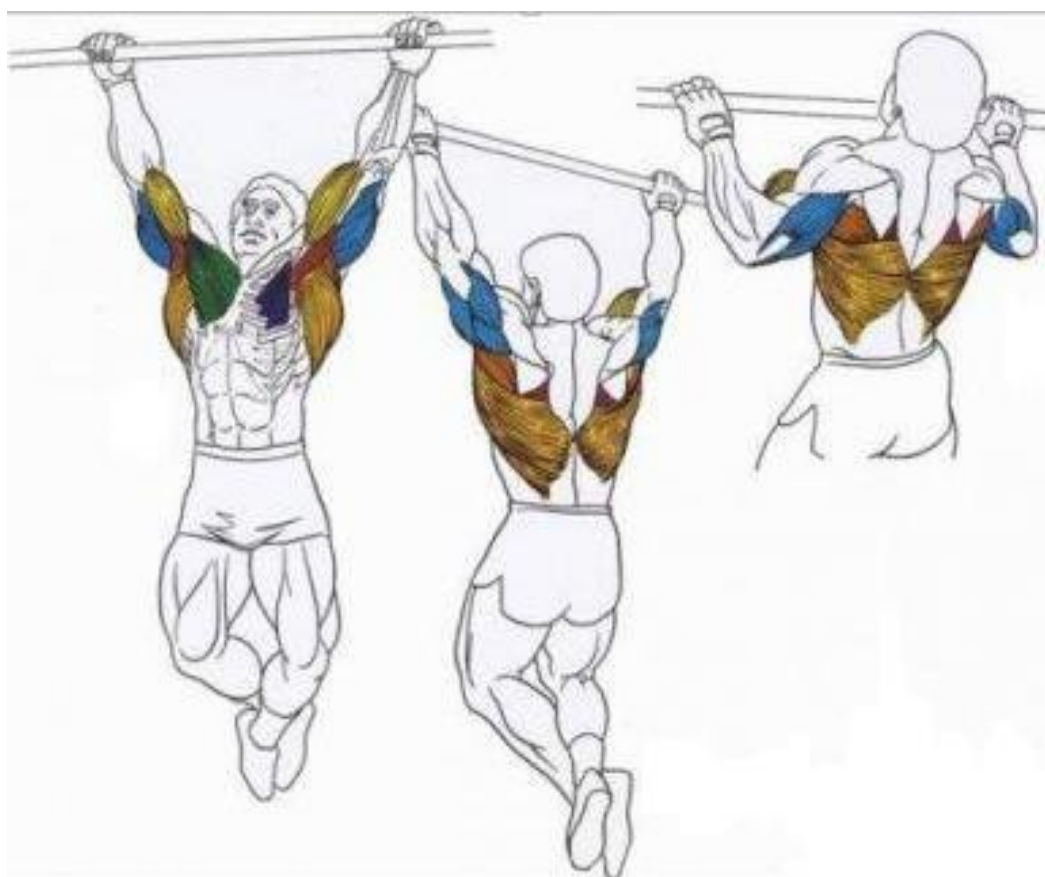


Рис. 2.10. Виконання підтягування

Техніка виконання підтягувань

1. Візьміться за перекладину хватом трохи ширше плечей, долоні спрямовані від себе. Вихідне положення – руки повністю витягнуті, корпус у напрузі. Якщо ноги торкаються підлоги, їх можна трохи зігнути в колінах.

2. Розгорніть плечі назад і утримуйте корпус стабільним. Підтягуючись, зосередьтеся на скороченні м'язів спини та рук, щоб максимально ефективно виконати рух.

3. Виконуйте підйом повільно, поки підборіддя не опиниться над перекладиною, а потім так само плавно опускайтеся до повного розгинання рук у вихідному положенні.

Техніка безпеки. Не ривками підтягуйтеся, щоб уникнути травм плечових суглобів і спини. Стежте за положенням корпуса – він має залишатися стабільним, без різких прогинів або хитань. Використовуйте вагу власного тіла, яка відповідає вашому рівню підготовки, щоб уникнути перевантаження м'язів і суглобів.

2.2.3. Техніка виконання базових вправ для ніг

Присідання зі штангою насамперед навантажують квадрицепси. Допоміжну роль у русі виконують сідничні м'язи та згиначі стегна, тоді як литкові м'язи виступають стабілізаторами. Додатково в роботі задіяні розгиначі спини, м'язи черевного преса та інші групи м'язів тулуба [27].

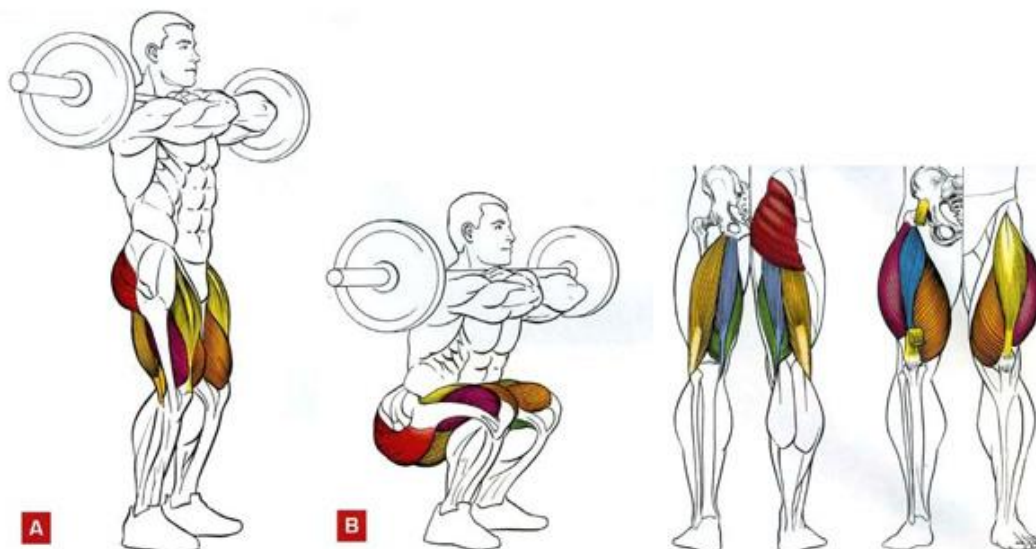


Рис. 2.11. Виконання базових вправ для ніг

Техніка виконання присідання зі штангою

1. Покладіть гриф на плечі, ноги розташовані на ширині плечей.
2. Спину тримайте прямо, погляд спрямований вперед.
3. Присідайте, відводячи таз назад, при цьому коліна та кінчики пальців ніг повинні залишатися на уявній вертикальній лінії.
4. Стопи щільно стоять на підлозі, не відриваючись.
5. Коліна розводяться в сторони, кут між стегнами та литками трохи менше 90 градусів.

Техніка безпеки. Тримайте спину прямо, не відривайте п'яти від підлоги і контролюйте рівновагу, щоб уникнути травм колін та попереку.

Підйом на носки. Ця вправа спрямована на розвиток литкових м'язів. Найчастіше її виконують на спеціальному тренажері в положенні стоячи, що дозволяє максимально ізолювати цільову м'язову групу та ефективно її опрацювати [50].

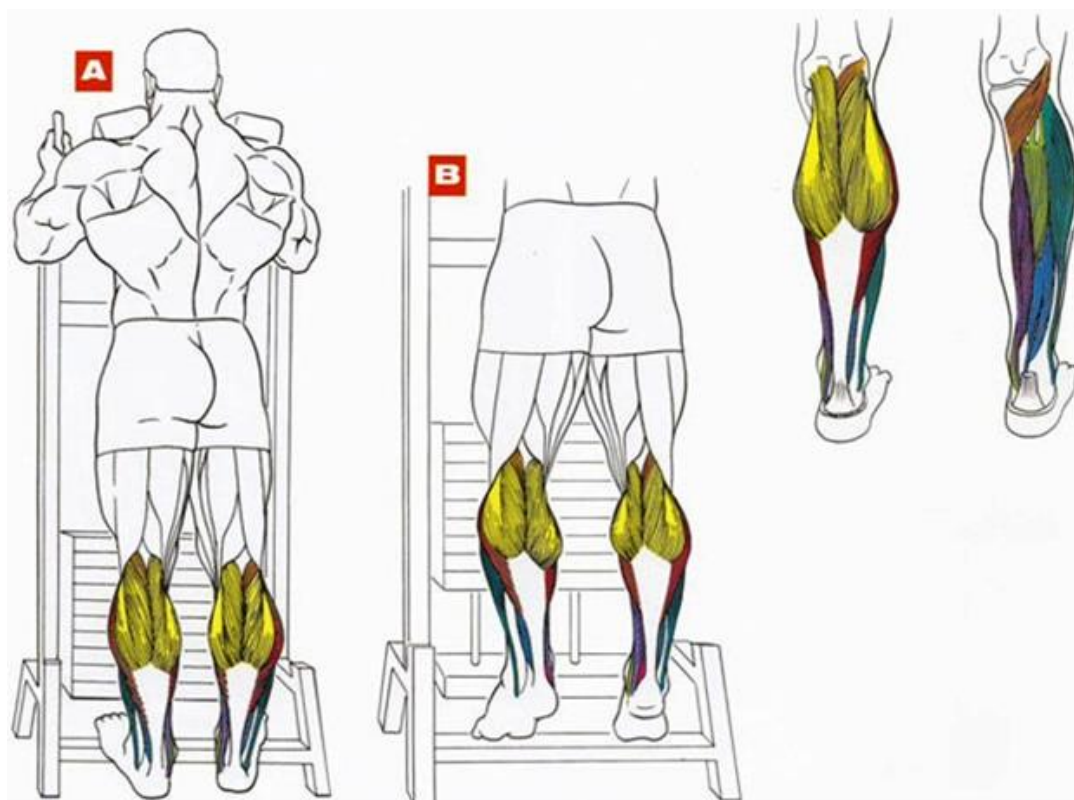


Рис. 2.12 Виконання підйому на носки

Техніка виконання підйому на носки на тренажері

1. Необхідно зайняти вихідне положення у тренажері для підйомів на носки, розташували плечі під опорними валиками.
2. Розташуйте ступні на платформі так, щоб п'яти виступали за край і могли вільно опускатися та підніматися у максимально можливій амплітуді. Носки трохи розведені в сторони або паралельні одна одній.
3. Повністю випряміть ноги та торс. П'яти, таз і плечі повинні знаходитися в одній вертикальній площині.
4. Розгинаючи гомілковостопний суглоб, плавно опустіться на п'ятах до моменту максимального розтягування ахіллових сухожилів і литкових м'язів.
5. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання, напружте литки і потужним рухом підніміться на носках якомога вище.
6. У верхній точці зупиніться на 1–2 секунди, максимально напружуючи литкові м'язи.
7. Повільно розслабтеся і з видихом плавно опустіться вниз.

Техніка безпеки. Під час виконання вправи тримайте спину прямо і не нахиляйте корпус уперед. Контролюйте рухи і амплітуду підйому та опускання, щоб уникнути перенавантаження ахіллових сухожилів і литкових м'язів. Зосередьтеся на стабільності стоп та правильному положенні колін, щоб запобігти травмам.

2.2.4. Техніка виконання вправ для рук

Підйом штанги на біцепс – базова вправа для розвитку сили та маси біцепса. Вона забезпечує рівномірне навантаження на обидва пучки біцепса, м'язи передпліччя та плечову м'язу [51].

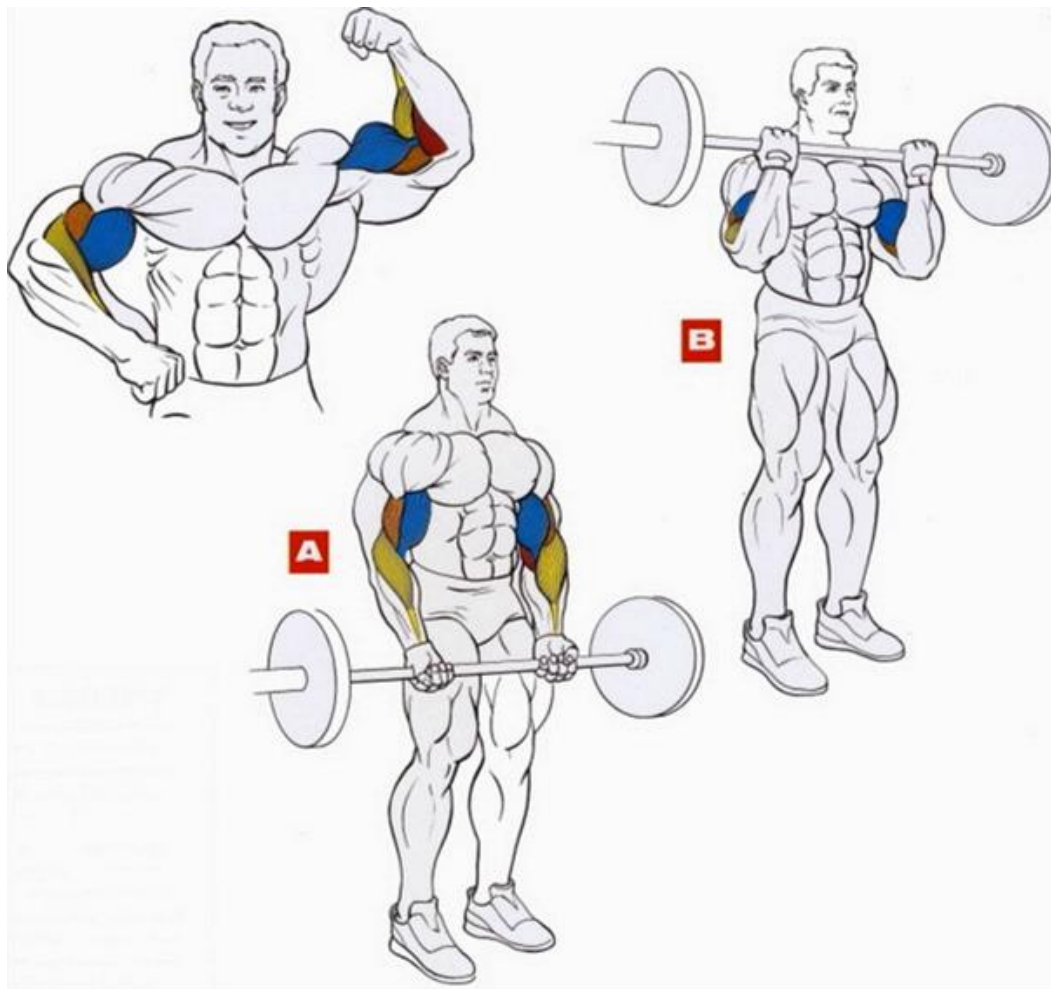


Рис. 2.13. Виконання підйому штанги на біцепс

Техніка виконання підйому штанги на біцепс

1. Встаньте прямо, розставивши ноги на ширині плечей. Ступні майже паралельні, носки трохи розведені в сторони.
2. Візьміть штангу хватом знизу, долоні направлені вгору, ширина хвата – приблизно ширина плечей.
3. Тримайте спину прямою. Погляд спрямований прямо вперед.
4. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і підніміть штангу до рівня верхньої частини грудей, згинаючи руки в ліктях.
5. Лікті тримайте щільно біля тулуба, під час підйому не рухайте ними і не згинайте зап'ястя.
6. У верхній точці зробіть невелику паузу, видихніть і максимально напружте біцепси.

7. Плавно опустіть штангу вниз, не розгинаючи руки повністю, щоб уникнути блокування ліктьового суглоба.

8. Тримайте торс нерухомо, не нахиляйте його ні вперед, ні назад.

Додатково. Зміна ширини хвата дозволяє зміщувати акцент на різні пучки біцепса: вузький хват активує внутрішні пучки, широкий – зовнішні.

Техніка безпеки. Під час виконання слід уважно контролювати спину і поставу, уникати ривків і різких рухів. Не перевантажуйте вагу штанги і тримайте лікті стабільно біля тулуба, щоб не травмувати суглоби та сухожилля.

Для розвитку двоголового м'яза плеча та м'язів передпліччя ефективно використовувати підйоми гантелей на біцепс із обертанням кистей назовні під час підйому. Така техніка дозволяє досягти максимального скорочення біцепса та м'язів-синергістів. Ця вправа є однією з найефективніших для розвитку двоголового м'яза плеча, оскільки згинання ліктя з одночасною супінацією кисті (розворотом долоні вгору) забезпечує максимальне скорочення обох його пучків. На відміну від прямого грифа поперечини чи штанги, які обмежують амплітуду розвороту кистей, гантелі дають можливість виконати рух у повному діапазоні, максимально задіявши цільові м'язи.

Для підвищення сили та об'єму трицепса широко застосовується базова вправа – французький жим. Ця вправа задіює всі пучки трицепса, з особливим акцентом на верхній та довгий пучок, що дозволяє помітно збільшити об'єм руки і підкреслити її рельєф при погляді збоку [66].

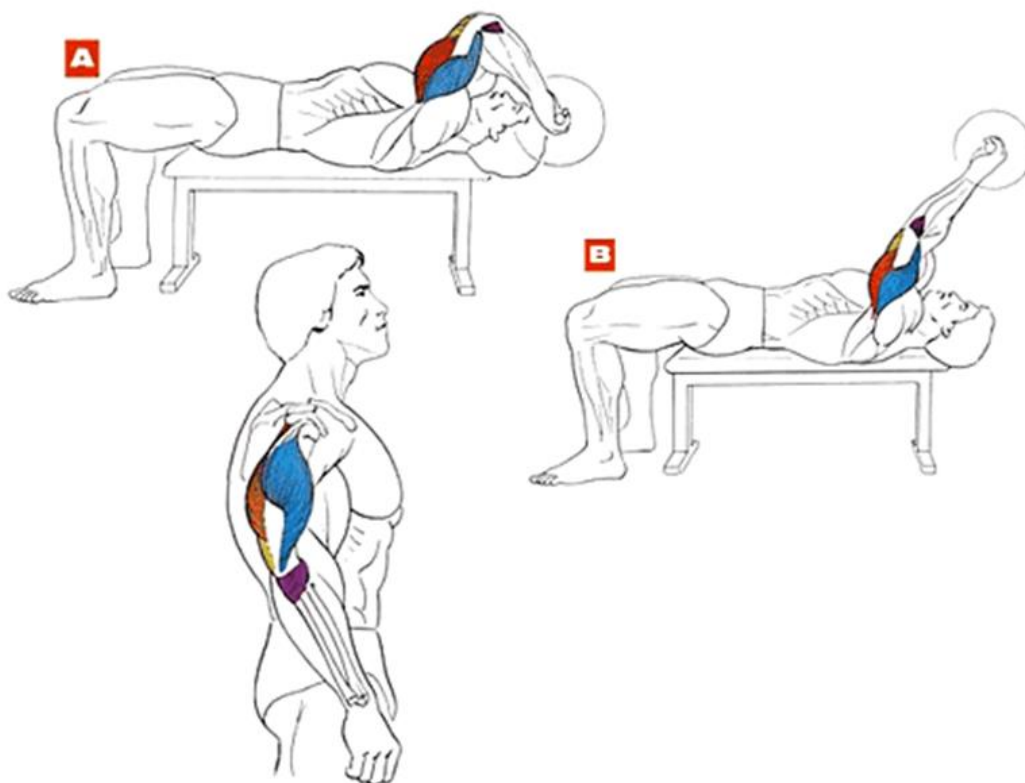


Рис. 2.14. Виконання вправи «французький жим»

Техніка виконання французького жиму лежачи

1. Ляжте на горизонтальну лавку, міцно упріться ступнями в підлогу. Випряміть руки вгору перпендикулярно підлозі. Попросіть партнера подати штангу.
2. Бажано використовувати EZ-гриф для забезпечення анатомічно правильного хвату, що знижує навантаження на зап'ястя, хоча допускається виконання вправи і з прямим грифом.
3. Візьміться за гриф хватом зверху та вижміть штангу вгору.
4. Повністю випряміть руки та відхиліть їх назад під кутом близько 45° від вертикалі, направляючи штангу до голови. Це вихідне положення.
5. Зробіть глибокий вдих. Утримуючи верхню частину рук (від ліктя до плеча) нерухомою, плавно зігніть лікті й опустіть штангу до голови. У нижній точці кут у ліктьовому суглобі становить близько 90° .
6. Досягнувши нижньої точки, плавно змініть напрямок руху та розгинаючи руки, поверніть штангу у вихідне положення. Під час підйому не

видихайте й не рухайте ліктями вперед. Верхня частина рук залишається зафіксованою.

7. У верхній точці, повністю випрямивши руки, затримайтеся на 1–2 секунди, видихніть і додатково напружте трицепси для досягнення пікового скорочення

Примітка. Цей варіант французького жиму ефективніший за розгинання на блоці вниз, оскільки трицепс працює з розтягнутої позиції, що забезпечує більш глибоку та повну стимуляцію м'яза.

Техніка безпеки. Під час виконання тримайте спину щільно притиснутою до лавки, контролюйте вагу штанги і не дозволяйте ліктям виходити за межі верхньої частини рук. Усі рухи повинні бути плавними, без ривків, щоб уникнути травм ліктьового суглоба та плечового поясу.

Щоб ефективно розвинути верхню частину трицепса, а також збільшити його силу та обсяг, часто застосовують вправу жим вузьким хватом. Незважаючи на те, що при цій вправі можна працювати з більшою вагою порівняно з іншими вправами на трицепс, зазвичай її використовують як додатковий елемент тренування. Це пояснюється тим, що поряд із трицепсом у роботі активно залучаються передній пучок дельтоподібних м'язів та верхні відділи грудних м'язів. Однією з основних переваг жиму вузьким хватом є можливість чітко опрацювати форму трицепса. Коли м'яз досягає відмови, виконавець продовжує рух, включаючи допоміжні м'язи (передні дельти та грудні), і саме ці повтори дозволяють «шліфувати» трицепс, роблячи його рельєф більш виразним [14].

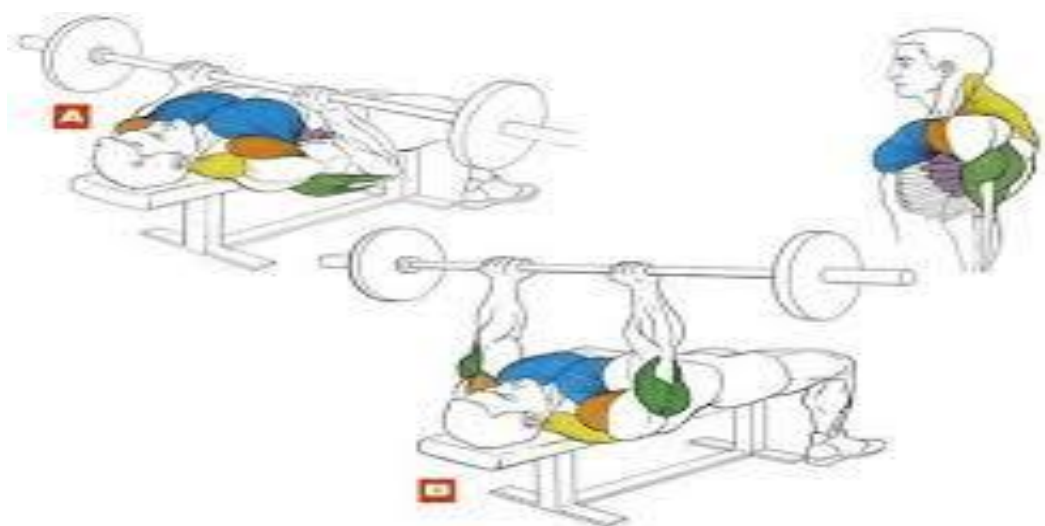


Рис. 2.15. Виконання жиму вузьким хватом

Техніка виконання жиму вузьким хватом

1. Ляжте на горизонтальну лавку так, щоб гриф розташовувався чітко над головою.
2. Злегка прогніться в попереку, але при цьому голова, плечі і сідниці мають залишатися щільно притиснутими до лавки.
3. Якщо лавка не обладнана стійками для штанги, попросіть партнера подавати та приймати гриф.
4. Візьміться за гриф хватом зверху. Відстань між долонями має бути близько одного–двох кулаків.
5. Вижміть штангу вгору і повністю випряміть руки. Гриф повинен знаходитися прямо над шиєю. На вдиху повільно опускайте штангу до нижньої частини грудей.
6. Як тільки гриф торкнеться грудей, не затримуйте його, а відразу починайте рух вгору.
7. Подолавши найважчу ділянку підйому, видихніть і докладіть додаткове зусилля для повного випрямлення рук.
8. У верхній точці зробіть паузу на 1–2 секунди, максимально напружуючи м'язи трицепсів.

Техніка безпеки. Під час виконання жиму вузьким хватом слід контролювати положення спини і ліктів, не відхиляти корпус і не занадто

прогинати поперек. Використовуйте вагу, яка відповідає вашим можливостям, і при потребі працюйте з партнером. Рухи мають бути плавними, без ривків, щоб уникнути травм.

2.2.5. Техніка виконання вправ для плечей

Жим через голову. Ця базова вправа широко використовується бодібілдерами для розвитку плечового пояса. Вона ефективно задіює середні та передні дельтовидні м'язи, а також верхню частину трапецієподібних м'язів, сприяючи зміцненню і формуванню плечового пояса [15].

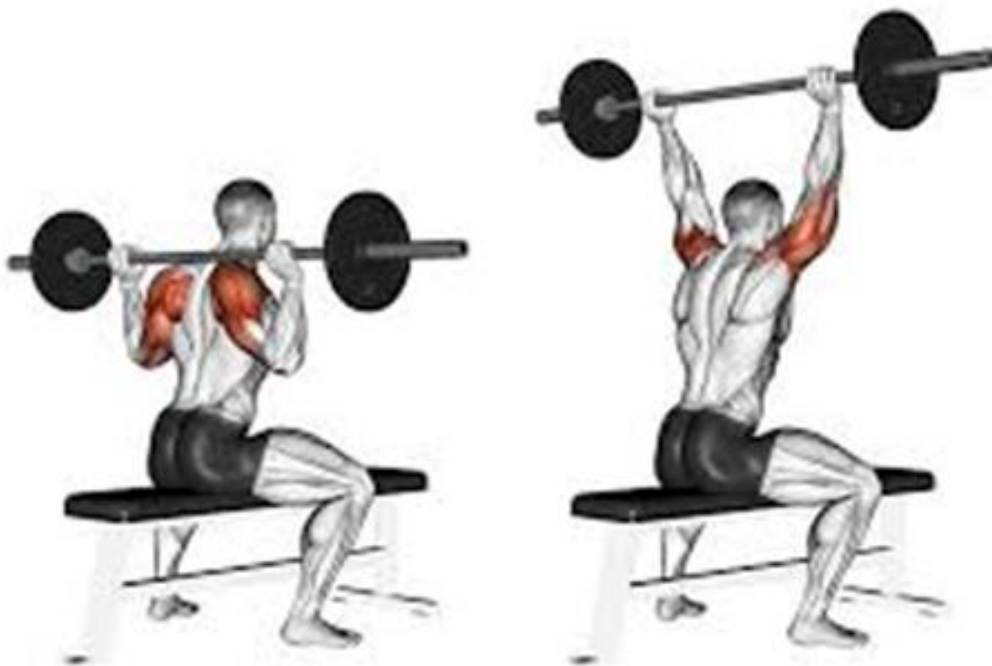


Рис. 2.16. Виконання жиму через голову

Техніка виконання жиму через голову

1. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, ступні паралельно або трохи розведені в сторони.
2. Візьміться за штангу хватом трохи ширше плечей, долоні дивляться вперед.
3. Підніміть штангу до рівня грудей або трохи вище, лікті спрямовані вперед і трохи в сторони.

4. Зробіть глибокий вдих і плавно підніміть штангу над головою, повністю випрямляючи руки. Не нахилийте корпус назад, тримайте спину прямою.

5. У верхній точці зробіть невелику паузу і максимально напружте дельтовидні м'язи.

6. Повільно опустіть штангу назад до вихідного положення на рівні грудей, контролюючи рух і не ривками.

Техніка безпеки. Під час виконання жиму через голову слід суворо контролювати положення спини та корпусу – не допускайте прогину або нахилу назад, щоб уникнути травм поперекового відділу. Використовуйте вагу, яка відповідає вашим фізичним можливостям, і рухайте штангу плавно, без ривків. Лікті мають залишатися стабільними, а руки – прямими у верхній точці. Зберігайте концентрацію на всьому русі, особливо при підйомі та опусканні штанги.

Жим стоячи. Ця вправа ефективно використовується для розвитку трицепсів та м'язів плечового поясу. Основне навантаження припадає на дельтовидні м'язи, з особливим акцентом на передній пучок, а також частково на трицепси. Під час виконання момент максимального розтягнення трицепсу збігається з моментом його максимального скорочення, що сприяє значному збільшенню м'язової маси та сили [46].

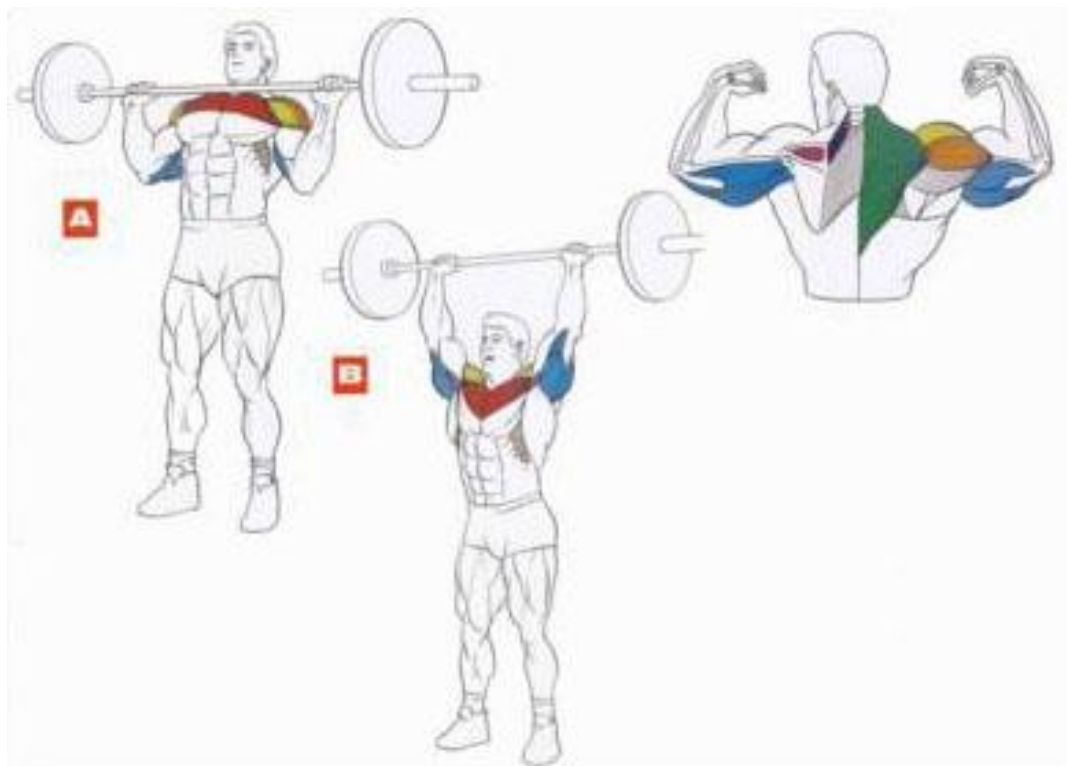


Рис. 2.17. Виконання жиму стоячи

Техніка виконання жиму стоячи

1. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, корпус тримайте у вертикальному положенні.
2. Візьміться за штангу або гантелі хватом зверху, долоні дивляться вперед.
3. Підніміть вагу до рівня плечей, лікті спрямовані вперед і трохи в сторони.
4. Зробіть глибокий вдих і плавно підніміть вагу над головою, повністю випрямляючи руки.
5. У верхній точці затримайтеся на 1–2 секунди, максимально напруживши дельтовидні м'язи та трицепси.
6. Повільно опустіть штангу або гантелі назад до рівня плечей, контролюючи рух без ривків.

Техніка безпеки. Під час виконання вправ тримайте спину прямою та корпус стабільним, не допускайте ривків і надмірного прогину у попереку. Використовуйте вагу, що відповідає вашим фізичним можливостям, і

зберігайте концентрацію протягом усього підходу, особливо при підйомі та опусканні ваги.

Розведення гантелей у нахилі. Це вправа спрямована на розвиток задніх дельтовидних м'язів, м'язів-обертачів плеча та трапецієподібного м'яза [19].

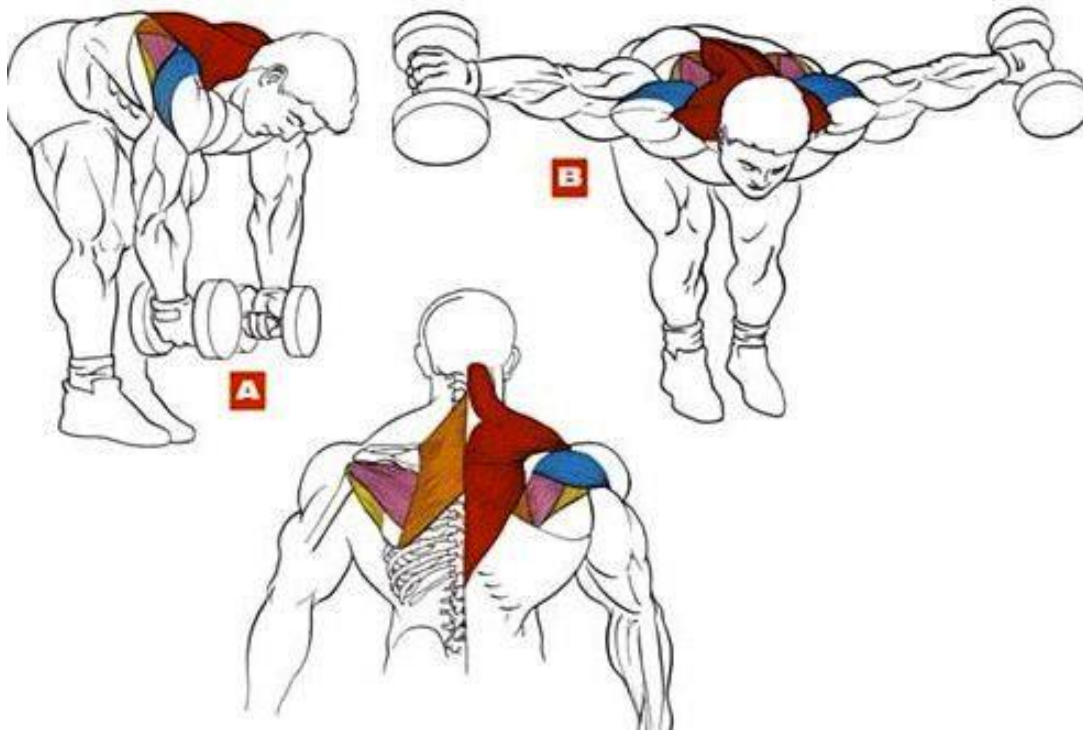


Рис. 2.18. Виконання розведення гантелей у нахилі

Техніка виконання розведення гантелей у нахилі

1. Візьміть гантелі в руки, нахиліться вперед під кутом приблизно 30–45° від горизонталі.
2. Тримайте спину прямою, корпус напруженим, ноги трохи зігнуті в колінах для стійкості.
3. Руки опущені вниз, долоні повернуті один до одного або трохи вперед.
4. Піднімайте гантелі в сторони до рівня плечей, лікті злегка зігнуті, зосереджуючись на скороченні задніх дельт.
5. У верхній точці зробіть коротку паузу, а потім повільно опустіть гантелі у вихідне положення.

Техніка безпеки. Під час виконання вправ тримайте спину прямою та корпус стабільним, не допускайте ривків і надмірного прогину у попереку.

Використовуйте вагу, що відповідає вашим фізичним можливостям, і зберігайте концентрацію протягом усього підходу, особливо при підйомі та опусканні ваги.

Тяга штанги до підборіддя. Ця вправа ефективно розвиває середні дельтовидні м'язи, верхню та середню частини трапецієподібних м'язів. Регулярне виконання дозволяє чітко відокремити трапеції від дельт, підкреслити їх форму та окреслити лінію між середніми дельтами і трапеціями. В результаті поліпшується деталізація та «смугастість» трапецієподібних м'язів [25].

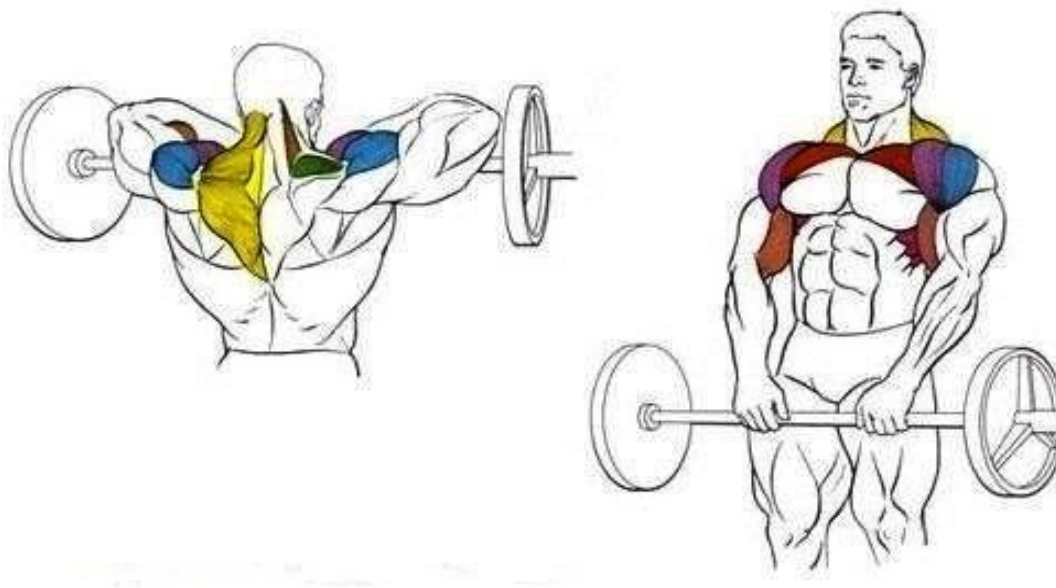


Рис. 2.19. Виконання тяги штанги до підборіддя

Техніка виконання тяги штанги до підборіддя

1. Візьміть штангу хватом зверху, трохи вужче або трохи ширше плечей (залежно від того, яку частину м'язів ви хочете акцентувати).
2. Встаньте прямо, спина випрямлена, злегка прогнувшись у попереку, ноги злегка зігнуті в колінах. Підборіддя тримайте паралельно підлозі.
3. Штанга повинна знаходитися на випрямлених руках, торкаючись стегон – це ваше вихідне положення.

4. Зробіть глибокий вдих і, тримаючи штангу максимально близько до корпусу, піднімайте руки, розводячи лікті в сторони (але не вперед), поки штанга не досягне максимальної висоти.

5. У верхній точці лікті повинні опинитися над кулаками. Затримайтеся на секунду, зосереджуючись на скороченні дельт і трапецій.

6. На видиху повільно опустіть штангу у вихідне положення, контролюючи рух.

Техніка безпеки. Під час опускання штанги слід ретельно контролювати рух. Неконтрольоване падіння грифу може створити надмірне навантаження на сухожилля та суглобову сумку плечового поясу, що може призвести до травм. Тримайте корпус стабільним, лікті спрямованими в сторони, а рухи – плавними та контрольованими.

Шраги для розвитку трапецієподібних м'язів. Шраги є ефективною базовою вправою для прокачування верхньої частини трапецій. Виконання полягає у вертикальному підйомі плечей максимально вгору без згинання ліктів, після чого плечі опускаються назад у вихідне положення. Ця вправа добре опрацьовує верхній пучок трапецій і допомагає сформувати естетичний контур плечового поясу. Зазвичай шраги виконують з гантелями, гирями, штангою або на спеціальному тренажері. При використанні штанги її можна тримати як перед стегнами, так і позаду тіла [69].

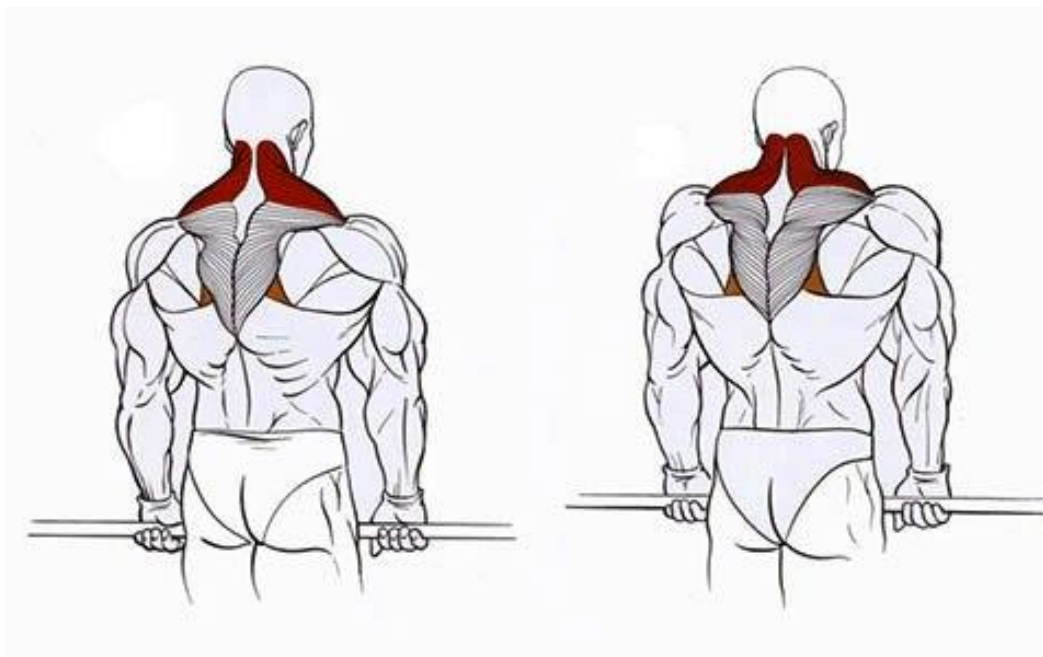


Рис. 2.19. Виконання шрагів

Техніка виконання шрагів

1. Встаньте прямо, ступні на ширині плечей. Візьміть штангу хватом зверху, руки трохи ширше плечей.
2. Тримайте спину прямо, груди розправлені, плечі опущені, легкий прогин у попереку, хребет у природному положенні. Лікті не згинайте, підборіддя паралельно підлозі, погляд спрямований вперед.
3. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання, напружте трапеції. Виконуючи знизування плечима, піднімайте плечовий пояс вертикально вгору на максимальну висоту. При цьому важливо зберігати нерухомість тулуба, не згинаючи лікті та коліна.
4. Досягнувши верхньої точки, затримайтеся на 2–3 секунди та максимально напружте трапецієподібні м'язи.
5. Плавню опустіть плечі у вихідне положення.

Техніка безпеки. При виконанні важливо не використовувати інерцію і різкі ривки. Тримайте тулуб нерухомим і контролюйте рух плечей, щоб уникнути травм шиї та плечового поясу. Не нахиляйте корпус і не згинайте лікті – вся робота має йти виключно за рахунок підйому плечей.

2.2.6. Техніка виконання вправ для черевного преса

Підйом тулуба на римському стільці. Підйом тулуба на римському стільці є ефективною вправою для розвитку м'язів черевного преса, особливо прямого та косих м'язів живота. Завдяки використанню тренажера типу «римський стілець» створюються умови, за яких ноги залишаються розслабленими, а основне навантаження припадає саме на м'язи преса. У такому положенні мінімізується ризик перенавантаження поперекового відділу хребта, що робить вправу безпечною та результативною [54].

Якщо тренажер відсутній, вправу можна імітувати, сівши на підлогу з фіксацією ніг на підвищенні або під опорою. Альтернативно можна виконувати рухи, закинувши ноги на лавку, диван або попросивши партнера утримувати їх під час виконання підйомів.

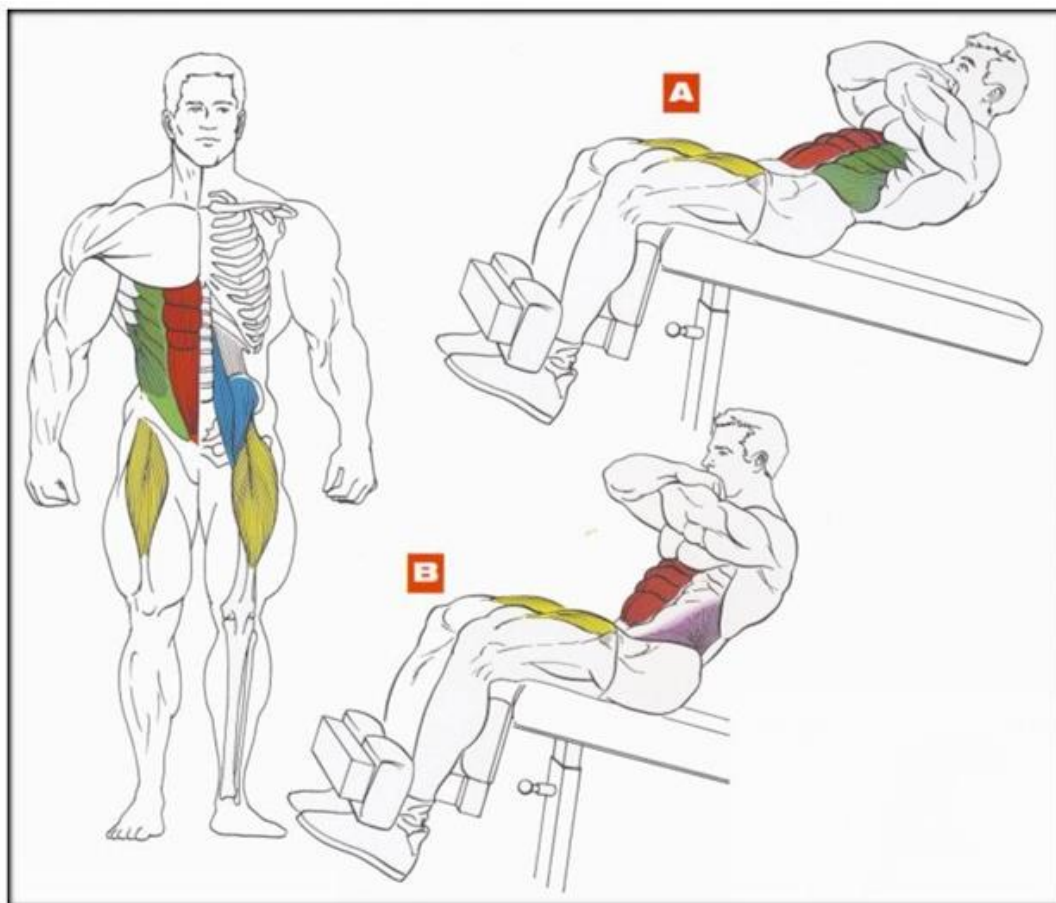


Рис. 2.20. Виконання підйому тулуба на римському стільці

Техніка виконання підйому тулуба на римському стільці

1. Вихідне положення. Сядьте на римський стілець, зафіксуйте гомілки під валиками тренажера. Руки зхрестіть на грудях або розташуйте за

головою. Тулуб тримайте прямо, спина – у нейтральному положенні, ноги утримуйте нерухомо.

2. Початок руху. Зробіть глибокий вдих, після чого плавно опустіть тулуб назад до положення, коли корпус майже паралельний до підлоги.

3. Активна фаза. Напружте м'язи черевного преса і підніміть тулуб вгору, одночасно виконуючи легке скручування у верхній частині руху.

4. Фінальна фаза. У верхній точці зробіть коротку паузу, відчуйте напруження м'язів преса та поступово видихайте.

5. Повернення у вихідне положення. Повільно опустіть тулуб назад до початкової позиції, контролюючи рух на всій амплітуді.

6. Режим виконання. Виконуйте 3–4 підходи по 12–30 повторень залежно від рівня підготовленості спортсмена.

Техніка безпеки. Таз має щільно прилягати до сидіння, спина – зберігати природний вигин, а опускання тулуба не повинно бути надмірним, щоб не перевантажувати попереk. Рухи виконуються плавно, без ривків та інерції, з правильним диханням – вдих при опусканні, видих при підйомі. Новачкам не рекомендується використовувати додаткову вагу, а при появі болю або дискомфорту вправу слід негайно припинити.

Підйом ніг у висі – це одна з найефективніших вправ для розвитку м'язів черевного преса, особливо його нижньої частини. Вона вимагає високого рівня силової витривалості, координації та контролю над тілом. Завдяки акцентованому навантаженню на нижній відділ прямого м'яза живота, ця вправа допомагає сформувати чіткий м'язовий рельєф, а при виконанні з більшою амплітудою – активізує також верхні сегменти преса. Підйом ніг у висі можна виконувати на перекладині, шведській стінці або за допомогою спеціальних ременів для підтримки передпліч [12].

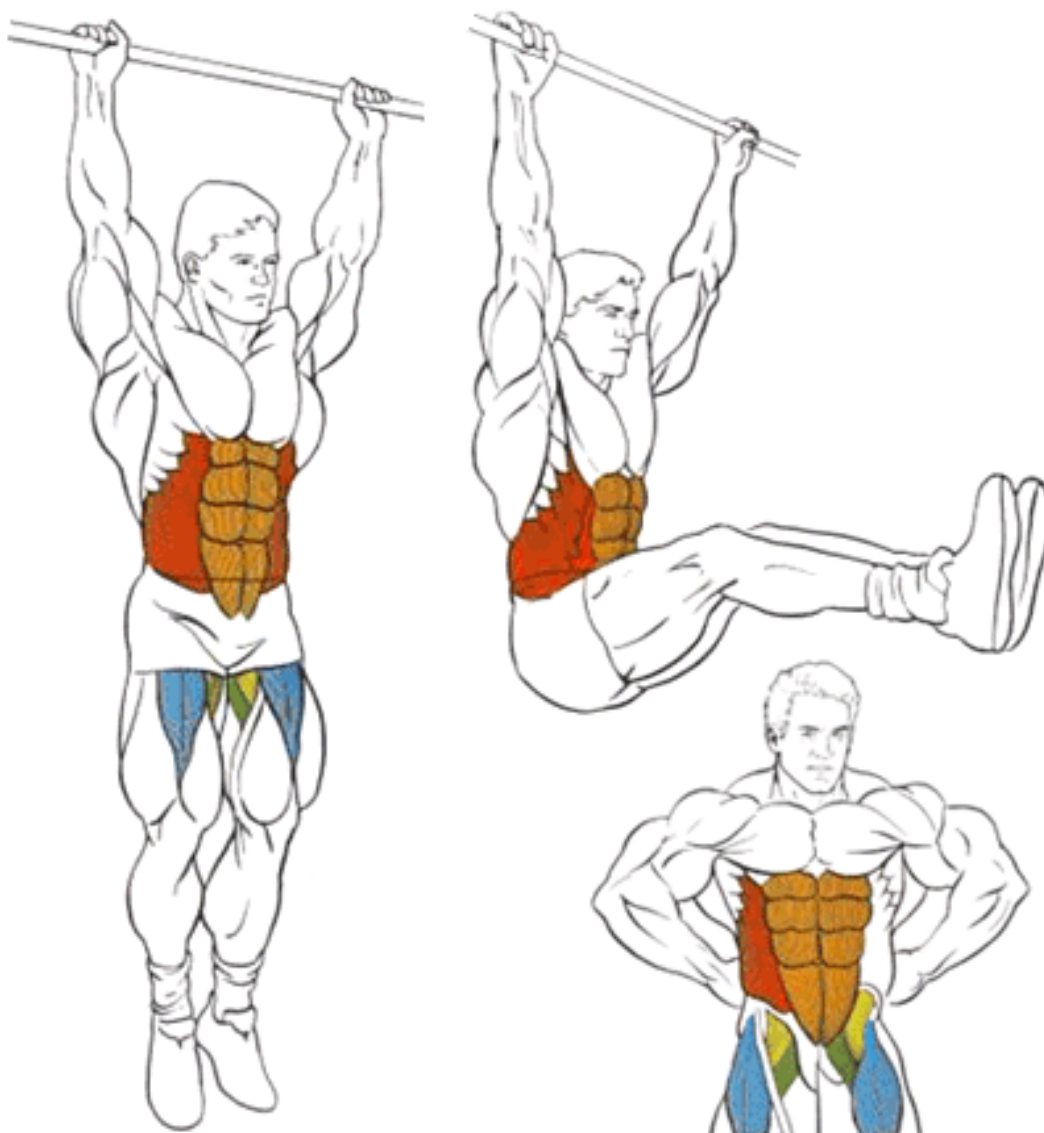


Рис. 2.21. Виконання підйому ніг у висі

Техніка виконання підйому ніг у висі

1. Візьміться за перекладину середнім хватом, ноги вільно провисають, не торкаючись підлоги. Якщо хват недостатньо сильний, можна використовувати спеціальні лямки для підтримки.
2. Злегка прогніться у попереку, руки й ноги тримайте прямими.
3. Зробіть вдих, трохи відведіть ноги назад, після чого плавно підніміть їх угору, утримуючи корпус нерухомим.
4. Піднімайте ноги вище рівня поясу. У верхній точці затримайте положення на 1–2 секунди, максимально скоротивши м'язи преса.

5. Повільно й контрольовано опустіть ноги у вихідне положення, зробіть коротку паузу і повторіть рух.

Техніка безпеки. Вправу слід виконувати без ривків і розгойдувань корпусу, уникаючи інерційних рухів. Опускання ніг має бути повільним і контрольованим, щоб не перевантажувати поперековий відділ хребта. Новачкам рекомендується починати з підйомів ніг, зігнутих у колінах, поступово переходячи до повного варіанту з прямими ногами. Під час виконання важливо стежити за диханням – вдих при опусканні, видих при підйомі. При виникненні болю або дискомфорту у спині виконання вправи слід припинити.

Скручування є базовою та найпоширенішою вправою для розвитку м'язів черевного преса, головним чином прямого м'яза живота. Вони виконуються з метою формування, укріплення та рельєфного окреслення м'язів живота. При використанні обтяження (млинці, гантелі, тренажери) скручування сприяють гіпертрофії м'язових волокон, тоді як виконання без додаткової ваги у великій кількості повторень ефективно для підвищення м'язової витривалості та спалювання підшкірного жиру [12].

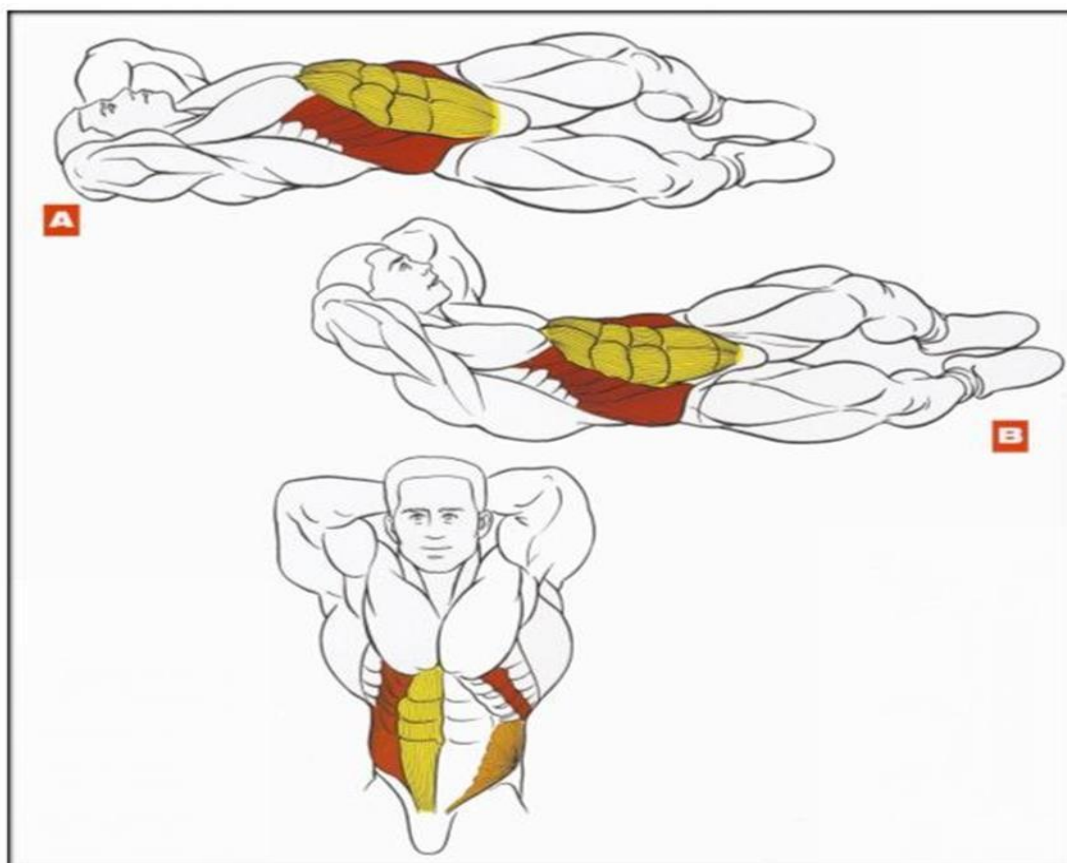


Рис. 2.22. Виконання класичних скручувань

Техніка виконання класичних скручувань

1. Вихідне положення. Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах під кутом приблизно 90° , стопи поставте на підлогу. Руки схрестіть на грудях або розташуйте за головою, не натискаючи на шию.
2. Початок руху. Зробіть вдих, напружте м'язи преса й почніть плавно піднімати плечі та верхню частину спини від підлоги.
3. Активна фаза. На видиху виконайте скручування корпусу, наближаючи грудну клітку до тазу. У найвищій точці зафіксуйте положення на 1–2 секунди, максимально напружуючи прес.
4. Зворотна фаза. Повільно поверніться у вихідне положення, не торкаючись плечима підлоги, зберігаючи контроль над рухом.
5. Режим виконання. Виконуйте 3–4 підходи по 15–25 повторень без обтяження для розвитку витривалості або 8–15 повторень із додатковою вагою для нарощування м'язової маси.

Техніка безпеки. Під час виконання вправи не слід піднімати весь корпус – рух має бути коротким, лише за рахунок верхнього відділу спини. Не притискайте підборіддя до грудей і не тягніть голову руками, щоб уникнути перенапруження м'язів шиї. Вправа повинна виконуватись повільно, без ривків і з контрольованим диханням: потужний видих при скручуванні підсилює активацію м'язів преса. Уникайте повного розслаблення під час опускання тулуба, щоб зберегти постійне напруження у цільових м'язах.

Отже, ключовою технічною особливістю культуризму, особливо під час виконання спеціально-підготовчих вправ (СПВ), є пріоритет розвитку нейром'язового зв'язку та ізоляції цільового м'яза над збільшенням робочої ваги. Базові багатосуглобові вправи, такі як жим штанги лежачи, станова тяга та присідання, формують міцний м'язовий фундамент і потребують суворого дотримання техніки безпеки. Водночас СПВ, зокрема розведення гантелей або французький жим, використовуються для деталізації, симетрії та естетичного «шліфування» мускулатури. Контроль фаз руху, особливо негативної, правильне виконання технічних вимог та запобігання травмам є вирішальними факторами для формування пропорційної та рельєфної статури спортсмена.

2.3. Методичні рекомендації щодо ефективного застосування спеціальних вправ у тренувальному процесі культуристів

Для досягнення високої ефективності спеціально-підготовчих вправ (СПВ) у тренувальному процесі культуристів необхідно дотримуватися комплексного підходу, який поєднує знання правильної техніки виконання, психологічну готовність спортсмена та суворе дотримання режиму харчування. Ефективність СПВ залежить не лише від механіки руху, а й від концентрації уваги на цільових м'язах, контролю амплітуди та темпу виконання, що забезпечує максимальне навантаження на конкретні м'язові

групи. Психологічна підготовка включає формування внутрішньої мотивації, впевненості у власних силах та здатності до самоконтролю під час виконання складних рухів, що особливо важливо для досягнення високих результатів у бодібілдингу.

У фізичній підготовці доцільно користуватися практичними порадами Арнольда Шварценеггера, які протягом десятиліть довели свою ефективність.

1. Різноманітність навантажень і інвентарю. Перемикання між штангами, гантелями та блочними тренажерами дозволяє задіяти м'язи під різними кутами та запобігти адаптації, що сприяє постійному прогресу.

2. Ізоляція м'язів. Важливо уникати допомоги інших м'язових груп під час опрацювання цільових м'язів, адже це знижує ефективність вправи та зменшує локальне навантаження на прес, біцепси або дельтовидні м'язи.

3. Повний діапазон руху. Контрольований рух у повній амплітуді забезпечує максимальне скорочення і розтягнення м'язових волокон, що підвищує їх гіпертрофію та сприяє формуванню чіткого рельєфу. Використання часткових рухів допускається лише під час інтенсивних або шоккових тренувань.

4. Природна лінія руху. Виконання вправи за природною траєкторією руху тіла дозволяє зменшити навантаження на суглоби та зв'язки, зберегти правильну техніку та запобігти травмам.

5. Повна концентрація. Під час виконання кожного повторення спортсмен повинен фокусуватися на відчутті роботи цільового м'яза та контролювати всі фази руху – це сприяє розвитку нейром'язового зв'язку та покращує ефективність тренувального процесу.

Сучасна методика тренувань у бодібілдингу характеризується комплексністю та різноманітністю використовуваних засобів: численні СПВ, зміна типів обтяжень, чергування базових і ізоляційних вправ. Водночас велике значення має індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням фізичних можливостей спортсмена, етапу підготовки та особливостей

адаптації м'язів до навантажень. В. Плехов зазначає, що використання різноманітного обладнання та методів тренування дозволяє кардинально модифікувати програми занять і забезпечити стабільне підвищення результатів як на етапах початкової підготовки, так і під час подальшого прогресивного розвитку.

Дослідження Д. Вайдера підкреслюють важливість дотримання основних принципів тренування у початковій підготовці культуристів (тривалість близько трьох років).

1. Принцип прогресивного навантаження. Поступове збільшення ваги обтяження та кількості сетів у кожній вправі дозволяє виснажувати м'язову групу та стимулювати гіпертрофію.

2. Принцип ізоляції. Систематичне опрацювання конкретних м'язових груп із виключенням допоміжних м'язів забезпечує локальне навантаження і максимальну ефективність руху.

3. Принцип шокування м'язів. Регулярна зміна типів навантаження та порядок виконання вправ запобігає адаптації м'язів до одноманітної програми та стимулює їх ріст.

4. Принцип піраміди. Поступове збільшення ваги обтяження з одночасним зменшенням повторень у сетах дозволяє ефективно стимулювати м'язи різних типів волокон.

5. Принцип роздільного навчання. Виділення окремих тренувальних занять для конкретних м'язових груп забезпечує їх максимальне опрацювання і одночасно дозволяє уникнути перенавантаження інших м'язів [77].

Відомі дослідники Ш. Рей і Д. Ятс підкреслюють, що для ефективного росту м'язової маси необхідно:

- домагатися максимальної амплітуди руху у всіх вправах;
- не перевантажувати м'язову групу надмірною кількістю сетів, оскільки це призводить до швидкої втоми і підвищує ризик технічних помилок;

- збільшувати інтенсивність тренування за рахунок ваги обтяження, а не кількості повторень [40].

Чжао Цзе у своїх дослідженнях показав, що ефективність адаптації м'язів значно сповільнюється вже на 9–12 тижні використання одноманітних програм, тоді як зміна тренувальних схем стимулює прогрес. Подібну думку підтримують В. Олешко та інші фахівці: чергування легких, помірних та важких навантажень примушує м'язи активно реагувати на стимул, що прискорює розвиток м'язової маси та рельєфу [71].

Важливим аспектом є також структура тренувальної роботи. Ефективність процесу залежить від: частоти занять на тиждень, кількості тренувань на окрему м'язову групу, тривалості тренувального заняття, кількості вправ і сетів на м'язову групу, числа повторень у сеті, проміжків між сетами та темпу виконання вправ. Комплексне дотримання цих параметрів забезпечує оптимальне поєднання навантаження і відновлення, що є ключовим для прогресивного росту м'язів.

Не менш важливим є харчування і гідратація спортсмена. Раціон повинен бути систематичним, збалансованим та відповідати потребам організму щодо калорійності і співвідношення макронутрієнтів (приблизно 27 % білків, 18 % жирів, 55 % вуглеводів). Прийом їжі має бути плановим і погодженим із графіком тренувань, з оптимальним інтервалом перед заняттями. Систематичне вживання води (не менше 3 літрів на день) забезпечує нормальне функціонування організму і поповнює втрати рідини під час інтенсивного тренінгу. Підтримання балансу між енергією, що надходить з їжею, та енергією, витраченою під час тренувань, є необхідною умовою для росту м'язової маси та запобігання накопиченню підшкірного жиру.

Отже, дотримання комплексного підходу, що включає правильну техніку виконання спеціально-підготовчих вправ, контроль параметрів тренувальної роботи, чергування навантажень, індивідуалізацію програми та збалансоване харчування, є ключовим фактором успішного прогресу

культуриста. Такий підхід забезпечує систематичне збільшення м'язової маси, розвиток симетрії та рельєфу тіла, а також мінімізує ризик травм і сприяє довготривалому збереженню результатів тренувань.

Висновки до розділу 2

У результаті аналізу техніки виконання спеціальних вправ у системі підготовки культуристів встановлено, що ефективність тренувального процесу безпосередньо залежить від правильного добору вправ, дотримання технічних вимог та послідовності їх застосування у структурі тренувального циклу. Визначено, що спеціально-підготовчі вправи класифікуються за спрямованістю дії на певні м'язові групи, функціональним призначенням і характером навантаження, що забезпечує їх раціональне використання у програмі підготовки спортсменів.

Аналіз технічних особливостей показав, що успішне виконання спеціальних вправ базується на розвитку нейром'язового зв'язку, контролі фаз руху, правильному диханні та максимальній концентрації уваги на роботі цільових м'язів. Дотримання техніки безпеки – запорука профілактики травматизму, стабільності опорно-рухового апарату й збереження функціонального стану організму спортсмена. Особливо важливо уникати ривкових рухів, надмірного прогинання у попереку та перевищення робочих навантажень без достатнього рівня підготовленості.

Методично обґрунтоване застосування спеціальних вправ потребує урахування індивідуальних можливостей культуриста, його рівня тренуваності, співвідношення базових і допоміжних вправ, а також планування інтенсивності у межах мікро- й мезоциклів. Високу ефективність продемонстровано при використанні принципів прогресивного навантаження, ізоляції, шокування м'язів, піраміди та роздільного тренування.

Дотримання оптимального режиму харчування, гідратації, відпочинку та техніки безпеки забезпечує гармонійний розвиток м'язової маси, підвищення силових показників і формування пропорційної статури, що є визначальними чинниками успішної спортивної підготовки культуристів.

ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження, присвячене технічним засадам спеціально-підготовчих вправ (СПВ) у культуризмі, досягло поставленої мети – розкрито та систематизовано ключові технічні та методичні аспекти їхнього застосування. Теоретичні та емпіричні результати підтвердили висунуту гіпотезу та дозволили сформулювати такі висновки:

1. Систематизовано теоретико-методичні основи культуризму. Дослідження визначило сутність СПВ, їхнє місце як інструменту для «шліфування» мускулатури, корекції та акцентованого розвитку окремих м'язових пучків. Проаналізовано класифікацію видів культуризму та інтегровано провідні тренувальні принципи (зокрема, Принцип ізоляції, Принцип шокування м'язів та Принцип піраміди) у контекст підготовки, орієнтованої на змагальні критерії (симетрія, пропорційність, рельєф).

2. Визначено ключовий технічний пріоритет культуризму. Встановлено, що основною технічною особливістю виконання спеціально-підготовчих вправ є пріоритет нейром'язового зв'язку та ізоляції цільового м'яза над робочою вагою. Правильне застосування техніки вимагає свідомого зниження обтяження для максимального контролю фаз руху (особливо негативної) та виключення допомоги м'язів-синергістів, що є вирішальним для досягнення змагальної форми.

3. Розкрито та деталізовано технічні засади виконання СПВ. Вперше в межах цього дослідження систематизовано покрокові технічні вимоги до виконання ключових вправ для всіх основних м'язових груп (груди, спина, ноги, руки, плечі). Наголошено на важливих біомеханічних нюансах, як-от повний діапазон руху для гіпертрофії, природна лінія руху для безпеки та необхідність дотримання специфічних технік безпеки для мінімізації травм суглобів та зв'язок.

4. Обґрунтовано комплексний методичний підхід. Підтверджено, що ефективність СПВ залежить від комплексного підходу, який включає різноманітність навантажень та інвентарю, індивідуалізацію програми,

контроль параметрів тренувальної роботи (частота, темп, проміжки відпочинку) та ретельне нутріціологічне забезпечення (збалансований раціон та гідратація).

5. Гіпотеза дослідження підтверджена. Систематизація та науково обґрунтоване застосування технічних засад СПВ (з акцентом на техніці, ізоляції та контролі) дійсно дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу культуристів, забезпечуючи більш якісну м'язову гіпертрофію, формування симетричної та рельєфної статури та значно знижуючи ризик травматизму.

Наукова новизна роботи полягає у детальній систематизації та інтеграції технічних вимог до спеціально-підготовчих вправ у культуризмі з огляду на сучасні методичні принципи.

Практична значущість дослідження полягає у розробці конкретних, науково обґрунтованих рекомендацій, які можуть бути безпосередньо впроваджені у навчальний процес для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Крім того, результати дослідження можуть бути використані тренерами та спортсменами-культуристами для підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізації розвитку фізичних і психологічних якостей, а також формування мотиваційної та самодисциплінованої поведінки у спортсменів.

Список використаних джерел

1. Андрієць П., Ливацька С. Методичні аспекти інтеграції бодібілдингу в освітній процес фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17 квіт. 2025 р.). Полтава–Лубни, 2025. С. 112–117.
2. Андрушко В., Ливацька С. Еволюція силових видів спорту та соціокультурне значення бодібілдингу в сучасному спортивному світі. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17 квіт. 2025 р.). Полтава–Лубни, 2025. С. 117–119.
3. Бала В. Л. Дослідження та оптимізація гнучкості у спортсменів кікбоксингу: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах». Київ: НУФВСУ, 2023. 66 с.
4. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика: методичний посібник. Ужгород: Закарпатський державний університет, 2010. 52 с.
5. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навч. посіб. Одеса, 2019. 208 с.
6. Борзик О., Дехтярьова О., Іонов І. Анатомія людини з основами спортивної морфології. Модуль 1: курс лекцій для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти спец. 017 «Фізична культура і спорт» та 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Харків: Комун. закл. «Харків. гуманіт.-пед. акад.» Харків. обл. ради, 2024. 233 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14226>

7. Броваренко Т. А. М'язова гіпертрофія та ваше тренування. 2022. URL: <https://medukr.org/м'язова-гіпертрофія-та-ваше-тренування> (дата звернення: 15.07.2025).
8. Будаєв С. Формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту у професійній діяльності. Педагогічні науки. 2024. № 1. С. 116–122. URL: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308750>
9. Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 34–40.
10. Джим Є. С. Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом, протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. ст. XIV міжнар. наук. конф. (Харків, 9–10 лют. 2018 р.). Т. 1. Харків, 2018. С. 94–99.
11. Добруля Д. С. Підготовка спортсменів на початковому етапі занять бодібілдингом: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Д. С. Добруля; наук. кер. А. В. Симонік. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 50 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24129> (дата звернення: 04.06.2025).
12. Дубовой В. В., Дубовой В. О. Сучасний підхід до підвищення фізичної сили у чоловіків. The VI International Scientific and Practical Conference «Theory and practice of the development of technical sciences», February 12–14, 2024, Prague, Czech Republic. Prague: European Conference, 2024. С. 229–235.
13. Дубовой О. В., Дубовой В. В., Сіпакова Д. О. Особливості побудови підготовки спортсменів у силових видах спорту в макроциклах. The

XXXII International Scientific and Practical Conference «Science, Modern Trends and Society», 14–16 серпня 2023 р., Більбао, Іспанія. Bilbao, 2023. С. 110–115.

14. Жим вузьким хватом: техніка виконання вправи для трицепсів. Publish.com.ua. URL: <https://publish.com.ua/sport/zhim-vuzkim-khvatom-tekhnika-vikonannya-vpravi-dlya-tritsepsiv.html> (дата звернення: 04.06.2025).

15. Жим штанги через голову: єдина правильна техніка. Megasila.ua. URL: <https://megasila.ua/articles/p-zhim-stangi-cherez-golovu-edino-pravilna-tex> (дата звернення: 04.06.2025).

16. Звягінцева І. М. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії). Харків: ХНУМГ, 2013. 44 с.

17. Зінченко К., Ливацька С. Аспекти фізичної підготовки юних армспортсменів вікової групи 13–15 років. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17 квіт. 2025 р.). Полтава–Лубни, 2025. С. 176–179.

18. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

19. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2012. 78 с.

20. Іванькова Н., Дубовой О., Дубовой В. Особливості побудови тренувального процесу в бодіфітнесі з урахуванням статевоспецифічних характеристик жіночого організму. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17–18 квіт. 2025 р.). Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 179–182.

21. Козубенко О. С., Тупєєв Ю. В. Біомеханіка фізичних вправ: навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 215 с.

URL: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Kozubenko-O.-S.-Turuyev-YU.V.-Biomehanika-fizichnih-vprav.pdf> (дата звернення: 03.05.2025).

22. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків: ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

23. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

24. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

25. Лавров П. Б. Розвиток сили та силової витривалості. Інноватика в сучасній освіті та науці: теорія, методологія, практика: матеріали Міжнар. літнього наук. симпозіуму (Одеса, 26–27 лип. 2018) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Наук.-навч. центр прикладної інформатики НАН України. Одеса: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2018. С. 36–48.

26. Лазоренко С. А., Стасюк Р. М., Красілов А. Д. Силкові види спорту: конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет, 2025. 104 с.

27. Ленько Д. Є., Джим В. Ю., Орлов А. А. Порівняльний біомеханічний аналіз фазової структури рухів змагальної вправи присідання зі штангою на плечах під час виконання юними пауерліфтерами 12 років. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 3. С. 97–107.

28. Ливацька С. Ю. Хатха йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325430> (дата звернення: 03.06.2025).

29. Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «баскетбол 3×3». III Всеукраїнська наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання) «Актуальні питання фізичного

виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення» (Харків, 21 берез. 2025 р.). Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 2025. URL: <https://khai.edu/assets/documents/5683/...pdf> (дата звернення: 03.06.2025).

30. Ливацька С. Ю., Шпак Н. В. Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17–18 квіт. 2025 р.). Полтава–Лубни, 2025. С. 408–413.

31. Ливацький О. Освітній компонент «Історія фізичної культури» як фундамент професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025. С. 53–59.

32. Ливацький О., Пантелєєв Г. Методика застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025. С. 146–150.

33. Лопуга Г. В., Ніловка К. Д. Бодібілдинг: користь та шкода для організму людини. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VI міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 18–19 квіт. 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 98–102.

34. Мельник Т. О. Тренувальні системи в культуризмі. Журнал культуризму та фітнесу. 2022. 14 (2). С. 21–29.

35. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. Академічні візії.

2024. (29). URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/951> (дата звернення: 03.06.2025).

36. Михалюк Є. Л. Спортивна медицина: практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей «Лікувальна справа», «Педіатрія», «Стоматологія». Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 80 с.

37. Національна федерація бодібілдингу України. Правила змагань IFBB // FBBU, 2023. URL: <https://fbbu.com.ua/2023/01/28/pravy-la-zmahan> (дата звернення: 07.04.2025).

38. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студентів вищ. навч. закл. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 78 с.

39. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: методичні рекомендації до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. 99 с.

40. Олешко В. Г. Методика використання методичних прийомів для навантаження м'язів спортсменів у бодібілдингу. Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (Львів, 19 червня 2025 р.). Львів, 2025. С. 26–28.

41. Олійник М. О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.

42. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с. URL: <http://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/24882.pdf>

43. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Спортивне харчування. Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії: матер. VIII міжнар. наук.-практ. конф., Черкаси, 16–17 грудня 2024 р. Черкаси, 2024. С. 92–95. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/5402>

44. Особливості, варіації і техніка виконання вправи пуловер. URL: <https://yak.koshachek.com/articles/osoblivosti-variacii-i-tehnika-vikonannja-vpravi.html> (дата звернення: 04.06.2025).

45. Отравенко О. Фітнес з методикою викладання : навч.-метод. посіб. [для студентів спец. 014:12 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 152 с.

46. Отравенко О. В., Боярчук І. Г. Кросфіт як ефективний засіб фізичного виховання учнів 10–11 класів під час воєнного стану / Матеріали XXV міжнар. наук.-практ. конф. «Theoretical foundations of scientists and modern opinions regarding the implementation of modern trends», Сан Франциско, США, 27–30 червня 2023. San Francisco: International Science Group, 2023. С. 280–285.

47. Охрімчук І. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо атлетичної підготовки для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» спец. «Інженерно-енергетичного факультету». Миколаїв, 2024. 29 с.

48. Паніна О. Є., Лисенко О. М. Основні цілі тренування жінок у силовому фітнесі. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики : матер. V міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 15 трав. 2025 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. С. 37–39.

49. Півень О., Поліщук В., Закопайло С. Організація навчально-тренувального процесу протягом року спортсменів у бодібілдингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К (176). С. 380–384. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).83](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).83)

50. Підйоми на носки стоячи: як робити. URL: <https://www.skimble.com/exercises/108844> (дата звернення: 04.06.2025).

51. Підйом штанги на біцепс. URL: https://tvoetilo.com.ua/pidyem_shtangy_na_bitseps.php (дата звернення: 04.06.2025).

52. Пивовар А., Кириченко Т. Особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі і бодіфітнесі. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 3. С. 8–16.

53. Поташник А. Ю., Шукатка О. В. Роль спортивного харчування у досягненні успіху. Сучасні досягнення та перспективи науки та освіти : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., Житомир, 15 листопада 2023 р. Research Europe, 2023. С. 188–190.

54. Римський стілець: види тренажерів, як робити скручування і підйом тулуба на римському стільці. URL: <https://lifehacker.org.ua/rimskii-stilec-vidi-trenajeriv-iaak-robiti-skrychuvannia-i-pidiom-tylyba-na-rimskomy-stilci/> (дата звернення: 04.06.2025).

55. Руденко С. В. Спортивне харчування у бодібілдингу та спорті. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту: тези доповідей, Суми, 25 квітня 2013 р. Суми: СумДУ, 2013. С. 66–71. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/33092>

56. Саєнко В. Г., Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінн. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 354–358.

57. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.

58. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / уклад.: Сиротинська О. К., Сабіров О. С., Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.

59. Силкові види спорту: методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. Краматорськ : ДДМА, 2023. 72 с.

60. Славітяк О. С., Ковальова Н. В., Бичков О. Ю., Семержян М. Г., Войчун О. В. Вплив спеціальних тренувальних програм в бодібілдингу на зменшення рівня травматизму спортсменів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021. Т. 6. № 6 (34). С. 326–329.

61. Соболенко А. І. Побудова тренувального процесу бодібілдерів у річному циклі підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 11. С. 110–115.

62. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. С. Біомеханіка фізичних вправ: навч. посіб. для здобутків ступеня вищ. освіти бакалавра спец. «Фізична культура і спорт» освіт.-проф. програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя: Запорізь. нац. ун-т, 2020. 96 с.

63. Сорокін Ю. С., Черненко С. О. Теорія і методика викладання атлетизму : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2019. – 70 с.

64. Стасюк Р. М. Силові види спорту: конспект лекцій для студ. спец. 017 «Фізична культура і спорт». Суми: Сумський державний університет, 2023. 67 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/91856>

65. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навч. посіб. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського нац. ун-ту імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

66. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2015. № 5 (49). С. 118–126.

67. Толочко О. Дослідження впливу занять бодібілдингом на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів загальноосвітньої школи. Збірник наук. праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2014». Т. II. Запоріжжя, 2014. С. 106–109.

68. Фекета В., Паламарчук О., Рішко О., Немеш М., Крічфалушій О., Пацкун С. Універсальна класифікація соматотипів на основі біоімпедансного аналізу складу тіла. Східноукраїнський медичний журнал. 2024. Т. 12. № 2. С. 314–322. DOI: [https://doi.org/10.21272/eumj.2024;12\(2\):314-322](https://doi.org/10.21272/eumj.2024;12(2):314-322)

69. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини): [метод. рекомендації для самостійної роботи студентів] / уклад. Твердохліб О. Ф., Масалкін М. Г., Мартинов Ю. О. Київ НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 43 с.

70. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці. Вінниця: ВНАУ, 2020. 201 с.

71. Чжао Цзе. Удосконалення тренувального процесу в бодібілдингу моделюванням занять з різною варіативністю режимів навантаження та засобів : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка. Київ: НУФВСУ, 2024. 216 с.

72. Чжао Цзе, Олешко В. Г. Особливості впливу навантажень з використанням вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження на розвиток максимальної м'язової сили у бодібілдерів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 5. № 39. С. 348–354.

73. Шатров О. О., Дубовой О. В., Дубовой В. В. Техніко-біомеханічні особливості виконання жиму штанги лежачи в пауерліфтингу. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 250.

74. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Полозенко Д. П., Десятка О. А., Новицький В. О., Биков Р. Г., Краснопольський М. М. Порівняльна характеристика силових можливостей курсантів різних спортивних секцій (армспорт, кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 6 (126). С. 115–118.

75. Adrenalin Fitness. Побудова тренувальних циклів в бодібілдингу – потрібна річ. URL: <https://adrenalin-fitness.com.ua/pobudova-trenuvalnih-tsikliv-v-bodibildingu-potribna-rich/amp/> (дата звернення: 03.05.2025).

76. Nakachka.org.ua. Тяга штанги до поясу в нахилі. URL <https://nakachka.org.ua/tyaha-shtanhy-do-poyasu-v-nahyli/> (дата звернення: 05.06.2025).

77. Weider. Джо Вейдер – творець бодібілдингу та фітнес-індустрії. Weider Ukraine. URL: <https://weider.com.ua/joe-weider-ua/> (дата звернення: 03.04.2025).

78. WNBf Ukraine. Критерії оцінки бодібілдингу. URL: <https://wnbfukraine.com.ua/kryteriyi-otsinky-bodibildynh/> (дата звернення: 03.04.2025).