

суглобах (Hublely Kozey, 1991).

В спортивній практиці з успіхом можуть бути застосовані прості тести, які дозволяють досить точно і всебічно оцінити рухливість в суглобах. В їх основі лежать комплекси вправ, які пред'являють максимальні вимоги до рухливості у суглобах.

На думку В.Н. Платонова, К.П. Сахновського, Б.А. Ашмаріна, Л.П. Матвєєва нахил вперед рахується загальноприйнятною контрольною вправою для оцінки гнучкості хребта вперед. Рейзин В.М. вважає, що для плечових, променевозап'ясних і ліктьових суглобів контрольними вправами можуть бути вправи, махи, положення тіла, де фіксується максимальна амплітуда. Для оцінки гнучкості хребта назад незмінним тестом лишається "міст".

Про рухливість хребта при бокових рухах судять по різниці між відстанню до підлоги середнього пальця руки, коли студент з положення основної стійки виконує максимальний нахил в сторону.

**Висновки.** Розвиток та вдосконалення гнучкості є необхідним для студентів спеціальної медичної групи, адже він сприяє покращенню роботи суглобів та всього організму, що дає наступні переваги (якісні та кількісні): зняття стресу й напруги; підвищення засвоєння й виконання складно координованих вправ; зниження ризику травм; профілактика порушень постави; розвиток самодисципліни; зменшення хворобливих відчуттів; покращення рівня фізичної підготовленості; покращення інших фізичних якостей; збільшення м'язової гіпертрофії й покращення дихання; виникнення відчуття задоволення; усунення м'язових судом; м'язове розслаблення.

Отже, застосування вправ на гнучкість є важливими і необхідними на заняттях з фізичного виховання студентів СМГ, адже вони покращують роботу організму та покращують самопочуття.

#### Література

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Алтер М. Дж. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 420 с.
2. Андерсон Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Б. Андерсон, Дж. Андерсон ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск : "Попурри", 2009. – 224 с.
3. Гнучкість (анатомія) [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Гнучкість\\_\(анатомія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Гнучкість_(анатомія)).
4. Hnuchkist" yak fizychna yakist" lyudyny. osnovy metodyky rozvytku hnuchkosti [Elektronnyj resurs] // LDUFK. – 2005. – Rezhym dostupu do resursu: <http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek/15.pdf>.
5. Osoblyvosti metodyky fizychnoho vuxovannya uchniv z rinznyy zachvoryuvannyamy [Elektronnyj resurs] // LDUFK. – 2009. – Rezhym dostupu do resursu: [http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/metod\\_fv\\_mh/4kurs\\_fv/lek/7.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/metod_fv_mh/4kurs_fv/lek/7.pdf).
6. Petrovych V. Hnuchkist" ta yiyi vplyv na orhanizm lyudyny / V. Petrovych, A. Al"oshyna. // Fizychno vuxovannya, sport i kul"tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zbirnyk naukovykh prac". – 2012. – №4. – S. 319–322.
7. Yankelevych E. Y. Osanka – krasyvaya poxodka / Yankelevych E. Y. – M. : Fyz. kul"tura y sport, 2001. – 95 s.

Джим Є.С.

Харківська державна академія фізичної культури

### ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБІЛДЕНГОМ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

**Метою** даної статті є обґрунтування методу тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібіденгом в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду **Матеріалу:** у дослідженні брали участь 18 кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібіденгом, що включені до складу збірної команди Харківської області по бодібіденгу. **Результати:** Наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу у бодібіденгу. Розроблена і обґрунтована оптимальна методика для кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібіденгом в залежності від вихідної форми спортсменки на початку спеціально-підготовчого етапу тренування. Наводиться залежність зміни маси тіла спортсменок від тренувального процесу. **Висновки:** На основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика тренування в залежності від мікроциклу тренувань у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу.

**Ключові слова:** структуризація тренування, бодібіденг, тренувальний процес, кваліфіковані спортсменки, оптимальна методика, мікроцикл.

**Джим Є.С. Особенности тренировочного процесса квалифицированных спортсменок, занимающихся бодибилдингом в специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Целью** данной статьи является обоснование методу тренировочного процесса квалифицированных спортсменок, занимающихся бодибилдингом в специально-подготовительном этапе подготовительного периода **Материалы:** в исследовании принимали участие 18 квалифицированных спортсменок, занимающихся бодибилдингом, включенных в состав сборной команды Харьковской области по бодибилдингу. **Результаты.** Приведена сравнительная характеристика наиболее часто используемых методик тренировочного процесса в бодибилдинге. Разработана и обоснована оптимальная методика для квалифицированных спортсменок, занимающихся бодибилдингом в зависимости от исходной формы спортсменки в начале специально-подготовительного этапа тренировки. Приводится зависимость изменения массы тела спортсменок от тренировочного процесса. **Выводы.** На основе проведенного исследования автором предлагается оптимальная методика тренировок в зависимости от микроцикла тренировок в подготовительном периоде специально-подготовительного этапа.

**Ключевые слова:** структурирование тренировки, бодибилдинг, тренировочный процесс, квалифицированные

спортсменки, оптимальная методика, микроцикл.

**Dzhym E. Improving the training process of skilled bodybuilders in specially-preparatory phase of the preparatory period.** The purpose of this article is to study methods of improving the training process of skilled bodybuilders in a specially-preparatory phase of the preparatory period. **Materials:** The study involved 18 skilled bodybuilders are included in the team of the Kharkiv region of bodybuilding. **Results:** A comparative characteristic of the most commonly used methods of training process in bodybuilding. Developed and justified the optimal technique for skilled bodybuilders, depending on the initial form of the athlete at the beginning of a specially-preparatory phase of training. Shows the dependence of changes in body weight bodybuilder from the training process. **Conclusions:** On the basis of the research the author proposes an optimal method of training depending on the training microcycle in the run specially-preparatory stage.

**Keywords:** structuring training, bodybuilding, training process, skilled bodybuilders, best practices, microcycle.

**Вступ.** Зростання популярності видів спорту, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості тощо), отримання красивої статури є підґрунтям для зростання популярності бодібілдингу. Цей відносно новий та не олімпійський вид спорту ще не має комплексного теоретико-методичного обґрунтування.

Система підготовки кваліфікованих спортсменок у цьому виді базується на раціональному побудованому тренувальному процесі з урахуванням ОМЦ та у сукупності із харчуванням, як чинником, що забезпечує необхідний матеріал для зростання м'язової маси та гарної пропорційної статури.

Тому було розроблено та обґрунтовано методику тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапі [1; 2].

У вітчизняному спорті дуже мало наукового обґрунтованих тренувальних методик підготовки кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапі. Таким чином практичний досвід тренерів і спортсменам доводиться набирати шляхом проб і помилок [6; 9].

У бодібілдингу підготовчий період спеціально-підготовчий етап триває 8 тижнів. В цей період кваліфіковані спортсменки, різних вікових груп та всіх категорій, намагаються максимально якомога більше відпрацювати техніку тренувальних вправ, позування та намагаються зменшити жировий прошарок за рахунок тренування з оптимальними обтяженнями. У кінці кожного мікроциклу форма спортсменки оцінюється тренером, та вносяться корективи у тренувальний процес та план харчування. [3; 15–18].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Цією проблемою займалися такі видатні вітчизняні спеціалісти в області фізичної культури та спорту як В. М. Платонов, Л. С. Дворкін, А. І. Стеценко, Б. І. Шейко, В. Г. Олешко, О. І. Камаєв, Д. О. Безкорвайний, В. В. Усиченко, В. Ю. Джим [4–10]. Їх дослідження базувалося на досліді таких закордонних фахівців у галузі як Джо Уайдер., Бен Уайдер, Э. Коннорс, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик [12–14].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

**Мета досліджень:** Обґрунтувати методику тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

**Матеріал і методи дослідження.** *Методи досліджень:* Теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

*Матеріали дослідження:* В даному дослідженні брали участь спортсменки які входили до збірної команди Харківської області. До експерименту були залучені 18 спортсменок які займаються бодібілдингом з яких 2 майстри спорту, 16 КМС, у віці 18–23 років, середня маса тіла спортсменок становила  $55 \pm 2$  –  $65 \pm 2$  кг. Учасниці були розподілені за спортивною кваліфікацією на дві контрольну та експериментальну групи. Учасниці експерименту контрольної групи тренувались 5–6 раз на тиждень, а учасниці експериментальної групи тренувались 4 рази на тиждень.

**Результати дослідження.** Використання тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом, обумовило застосування двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та іншими компонентами. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, у яких вказувалися кількість та об'єми тренувальної роботи.

Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що передбачав застосування інформації щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових та витривалісних показників, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настрою, бажання тренуватися тощо).

Спортсменки контрольної групи тренувались на протязі 8 тижнів з великими процентними обтяженнями, а спортсменки експериментальної групи – тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів (табл. 1, 2). Перед початком експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп, а також антропометричні заміри, за допомогою яких ми змогли виявити кращий результат в прирості показників. Для проведення зважування використовувався прилад аналізатор маси тіла – (ваги TANITA BC-545 виробник Японія) та сантиметрова стрічка (табл. 3.).

Відмінність спеціально-підготовчого етапу від загально-підготовчого полягає в більш плавному переході від одного тренувального мікроциклу до іншого, а також в інтенсивності тренувального заняття (табл. 1). Збільшення тренувальних занять, скорочення розривів між тренувальними днями, відіграє велику роль в підготовці на цьому етапі. Немалу роль відіграє інтенсивність, як видно з табл. 1, час виконання вправи суттєво зменшився, як на позитивних фазах так і на негативних фазах, а

найголовніше те, що паузи між повтореннями зменшились в відновному мікроциклі до 0,5 секунд, а в відповідному взагалі не було відпочинку між повтореннями.

Особливостями цього етапу є мале відсоткове застосування невеликих обтяжень яке складає в першому контрольно-підготовчому мезоциклі ЕГ 40 – 50%, в КГ складає 70 – 90%, що в свою чергу суттєво відрізняється від ЕГ, а другому контрольно-підготовчому мезоциклі в ЕГ складає 50 – 40%, в КГ 80 – 100%, таким чином в ЕГ приділяється більше уваги опрацюванню м'язів, а не підніманню ваги, що на цьому етапі найголовніше.

Таблиця 1

**Зміст тренувальної програми залежно від ваги обтяження в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом контрольної та експериментальної групи**

| Показники тренувального навантаження             | Мезоцикли              |         |                        |         |
|--|------------------------|---------|------------------------|---------|
|  | Контрольно-підготовчий |         | Контрольно-підготовчий |         |
|  | КГ                     | ЕГ      | КГ                     | ЕГ      |
| Діапазон навантаження у відсотках від максимуму. | 70 – 90                | 40 – 50 | 80 – 100               | 50 – 40 |
| Кількість тренувальних днів                      | 5                      | 4       | 6                      | 4       |
| Кількість повторень                              | 5–7                    | 10–12   | 3–5                    | 12–15   |
| Кількість спроб                                  | 5–6                    | 4–5     | 5–6                    | 5–6     |
| Час виконання вправи, с                          |                        |         |                        |         |
| Позитивна фаза (рух вгору)                       | 1                      | 0,5     | 1,5                    | 0,5     |
| Негативна фаза (рух вниз)                        | 1,5                    | 1       | 0,5                    | 1       |
| Паузи між повтореннями, с                        | 0,8                    | 0,5     | 0,8                    | -       |
| Відпочинок між спробами, хв.                     |                        |         |                        |         |
| У базових вправах                                | 3–4                    | 1,5–2   | 5                      | 1,2     |
| У формуючих вправах                              | 3                      | 1–1,2   | 4                      | 1       |

Дані приведені в табл.2 свідчать про те, що спортсменки експериментальної групи тренувалися з середніми обтяженнями від максимальних навантажень, контрольна група тренувалася з невеликою кількістю повторень, але з великими обтяженнями, що в цьому мезоциклі не рекомендовано так як на даному етапі спортсменки розпочинають підготовку до змагань і зменшують кількість вуглеводів. Так, в підготовчому періоді на спеціально-підготовчому етапі велика увага приділяється м'язам стегна та гомілки – кількість підйомів штанги (КПШ) за два мікроцикли складає в ЕГ 834 підйомів в КГ 417,0 переважно за рахунок м'язів рук, грудей та спини, які практично однакові (516–544 підйомів штанги, а також в 92,890–98,250 кілограмів). Але в цьому періоді основну роль відіграють формуючі вправи, які були різні і за КПШ і підрахованих кілограмів, тому максимально велика кількість підйомів штанги була за рахунок прямих та косих м'язів живота і склала в ЕГ 2900 КПШ та в КГ не значну увагу приділяли м'язам живота 1,450 КПШ. Загальний обсяг в базових вправах КПШ складає в ЕГ 2,790 та в КГ 1,395, а в формуючих вправах ЕГ 7,606 та в КГ 3,803 КПШ. Таким чином КГ використовувала більш силову програму підготовки, та невелику кількість КПШ з великими обтяженнями, ЕГ використовувала більш статичну програму підготовки та використовували велику кількість КПШ за рахунок чого з обсяг кілограмів був високий.

Таблиця 2

**Сумарний обсяг тренувальної роботи, що виконана кваліфікованими спортсменками, які займаються бодібілдингом контрольної та експериментальної групи в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу**

| Групи м'язів                 | Обсяг, КПШ |       | Обсяг, тисяч кг. |         |
|------------------------------|------------|-------|------------------|---------|
|                              | КГ         | ЕГ    | КГ               | ЕГ      |
| Базові вправи на:            |            |       |                  |         |
| М'язи поясу верхніх кінцівок | 176,0      | 352,0 | 16,630           | 14,080  |
| М'язи рук                    | 272,0      | 544,0 | 50,140           | 49,125  |
| М'язи грудей                 | 258,0      | 516,0 | 50,940           | 46,445  |
| М'язи спини                  | 272,0      | 544,0 | 50,200           | 49,125  |
| М'язи стегна та гомілки      | 417,0      | 834,0 | 90,600           | 75,700  |
| Всього                       | 1,395      | 2,790 | 258,510          | 234,475 |
| Формуючі вправи на:          |            |       |                  |         |
| М'язи поясу верхніх кінцівок | 214,0      | 428,0 | 32,902           | 38,900  |
| М'язи рук                    | 450,0      | 900,0 | 25,280           | 28,380  |
| М'язи грудей                 | 203,0      | 406,0 | 11,111           | 13,560  |
| М'язи спини                  | 354,0      | 708,0 | 19,425           | 21,480  |
| М'язи стегна та гомілки      | 1,132      | 2,264 | 160,290          | 185,840 |
| М'язи живота прямі та косі   | 1,450      | 2,900 | -                | -       |
| Всього                       | 3,803      | 7,606 | 249,009          | 288,160 |

*Примітка.* КПШ – Кількість підйомів штанги.

Загальний обсяг в підрахованих кілограмах в базових вправах в ЕГ складає 234,475, в КГ 258,510, виконуючи формуючі вправи загальна сума складає в ЕГ 288,160 кілограмів, в КГ 249,009. Можна зробити загальний висновок, що спортсменки

експериментальної групи тренувались в цьому етапі з середньою кількістю кілограмів та приділяли велику увагу м'язам живота та м'язам ніг, оскільки після загально-підготовчого етапу який продовжувався 20 мікроциклів був великий приріст жирового прошарку на м'язах живота та стегна, в свою чергу спортсменки КГ приділяли більше базовим вправам та силовим показникам, а ніж формуючим вправам.

Перед експериментом були проведені виміри спортсменок які займаються бодібілдингом антропометричних показників. Як видно з табл. 3 коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для контрольної та експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень.

Антропометричне обстеження проводилося в кінці спеціально-підготовчого етапу (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники приросту середніх антропометричних даних кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом контрольної та експериментальної груп у кінці спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду ( $n_1=n_2=9$ )**

| Показники                     | КГ                  | ЕГ                  | t    | P     |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|------|-------|
|                               | $\bar{X}_1 \pm m_1$ | $\bar{X}_2 \pm m_2$ |      |       |
| Маса тіла, кг                 | 1,59±0,25           | 0,66±0,20           | 2,32 | <0,01 |
| Окружність шиї, см            | 0,67±0,17           | 0,54±0,07           | 0,55 | >0,05 |
| Окружність грудей (вдих), см  | 1,00±0,21           | 1,34±0,17           | 1,0  | >0,05 |
| Окружність грудей (видих), см | 0,85±0,18           | 1,01±0,17           | 1,0  | >0,05 |
| Окружність біцепса, см        | 0,54±0,07           | 0,37±0,09           | 1,19 | <0,05 |
| Окружність талії, см          | 1,58±0,14           | 0,75±0,10           | 9,5  | <0,01 |
| Окружність стегна, см         | 0,84±0,13           | 0,62±0,12           | 0,81 | >0,05 |
| Окружність гомілки, см        | 0,51±0,01           | 0,37±0,06           | 1,18 | >0,05 |
| Окружність передпліччя, см    | 0,16±0,06           | 0,66±0,13           | 1,68 | <0,01 |

Наприкінці спеціально-підготовчого етапу розходження приріст масі тіла в контрольній групі склав 1,59 кг, тоді як в експериментальній – 0,66 кг; ( $t=2,32$ ;  $P<0,01$ ). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двохголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двохголового м'яза плеча (біцепса) в контрольній групі склав 0,54 см; в експериментальній – 0,37 см ( $t=1,19$ ;  $P<0,05$ ). Середній приріст значення окружності талії в контрольній групі 1,58 см, в експериментальній – 0,75 см ( $t=9,5$ ;  $P<0,01$ ).

Розходження в прирості інших показників невірогідні ( $P>0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, особливості тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом дозволяє вважати, що, у ЕГ ефект був більш виражений, та рівень підготовленості може бути оцінений як найоптимальніший. Динаміка навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренування, травм), дозволяє досягти необхідного рівню спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови тренувального процесу, то у ЕГ методика тренування більше сприяє виконанню поставленого завдання – збільшенню м'язової маси тіла не за допомогою жирового прошарку та під шкірної води, а за рахунок тільки м'язів, що було достовірно доказано, в спеціально-підготовчому етапі розходження приріст масі тіла в контрольній групі склав 1,59 кг, тоді як в експериментальній – 0,66 кг; ( $t=2,32$ ;  $P<0,01$ ). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двохголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двохголового м'яза плеча (біцепса) в контрольній групі склав 0,54 см; в експериментальній – 0,37 см ( $t=1,19$ ;  $P<0,05$ ). Середній приріст значення окружності талії в контрольній групі 1,58 см, в експериментальній – 0,75 см ( $t=9,5$ ;  $P<0,01$ ).

Особливості методики тренування для кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом в підготовчому періоді спеціально-підготовчому етапі може бути рекомендована для підготовки спортсменок, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення у перехідному періоді.

**Подальші дослідження** повинні містити розробку та обґрунтування тренувального процесу в змагальному періоді для кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бодібілдингу.

#### Література

1. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М. : Наука, 1973. – 272 с.
2. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – Р.наД : Феникс, 2011. – 280 с.
3. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
4. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
5. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Москва : Спорт сервис, 2003. – С. 532.
6. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг : [навчальний посібник] / А. І. Стеценко. – Черкаси : НДІТЕХІМу, 2008. – 459 с.
9. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15- річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.



10. Усыченко В. В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – № 7. – С. 123–125..
11. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности : [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 55 с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.
14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.
15. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 10–16.
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.
18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

*Долженко Л.П., Перегинець М.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ З РІЗНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ**

*В статті розглянуто перерозподіл навчального навантаження школярів старших класів в закладах середньої освіти з різними умовами організації процесу навчанням м. Івано-Франківська. В залежності від цих умов був визначений та проаналізований стан фізичного здоров'я юнаків та дівчат.*

*Та встановлено, що у всіх спеціалізованих навчальних закладах навантаження становить 38 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури. Учні Івано-Франківського обласного ліцею-інтернату для одарованих дітей сільської місцевості навчаються 6 днів на тиждень разом з уроком фізичної культури. Інші навчальні заклади функціонують за п'яти денним робочим тижнем.*

*Більшість школярів десятих одинадцятих класів як хлопці, так і дівчата мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я: в десятому класі – 70,4%, в одинадцятому класі – 88,6 % юнаків та 73,6% і 58,9% дівчат відповідно. А у незначного відсотка дівчат – 2,2% одинадцятого класу був виявлений рівень вище середнього. Низький рівень фізичного здоров'я граничить з розвитком патологічних відхилень в стані здоров'я школярів. Найбільша кількість юнаків та дівчат з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я навчається в ЗОШ №25 – 87,5 % та 81,3% відповідно. Ситуація, що складається досить критична і потребує негайного вирішення, бо подальше зволікання призводитиме до розвитку ряду хвороб.*

*Можна зазначити, що інтенсифікація навчального процесу, велике розумове навантаження на основних і спеціальних предметах в навчальних закладах не може бути компенсовано такою малою кількістю годин (2 години на тиждень), яка приділяється на рухову активність. Тому процес фізичного виховання потребує вдосконалення не тільки на урочних формах занять, враховуючи мотиви та інтереси сучасної молоді, а й позаурочних формах, залучаючи школярів до регулярних занять фізичними вправами, до проведення активного дозвілля, до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** старшокласники, навчальне навантаження, фізичне здоров'я, фізичне виховання, навчальні заклади.

**Долженко Л.П., Перегинець М.М. Физическое здоровье старшеклассников в учебных заведениях с различной организацией процесса обучения.** В статье рассмотрено перераспределение учебной нагрузки школьников старших классов в учреждениях среднего образования с различными условиями организации процесса обучения г. Ивано-Франковска. В зависимости от этих условий был определен и проанализировано состояние физического здоровья юношей и девушек.

*И установлено, что во всех специализированных учебных заведениях нагрузка составляет 38 часов в неделю вместе с уроком физической культуры. Ученики Ивано-Франковского областного лицея-интерната для одаренных детей из сельской местности учатся 6 дней в неделю вместе с уроком физической культуры. Другие учебные заведения функционируют по пяти дневной рабочей неделе.*

*Большинство школьников десятих одиннадцатых классов как юноши, так и девушки имеют низкий и ниже среднего уровне физического здоровья: в десятом классе - 70,4%, в одиннадцатом классе - 88,6% юношей и 73,6% и 58,9% девушек соответственно. А в незначительного процента девушек - 2,2% одиннадцатого класса был обнаружен уровень выше среднего. Низкий уровень физического здоровья граничит с развитием патологических отклонений в состоянии здоровья школьников. Больше всего количество юношей и девушек с низким и ниже среднего уровнями физического здоровья учится в школе №25 - 87,5% и 81,3% соответственно. Ситуация, складывающаяся достаточно критическая и требует немедленного решения, потому что дальнейшее промедление приведет к развитию ряда болезней.*