

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ТРЕНИРОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОДИБИЛДЕРОВ В  
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 54 группы ЗФО  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Физическая культура»,  
психолого-педагогического факультета  
Добрынина Андрея Владимировича

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Попов А.В.  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
(подпись, дата)

Балашов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На сегодняшний день бодибилдинг является одним из популярных видов спорта. С каждым годом увеличивается количество участников на национальных чемпионатах, чемпионатах Европы и Мира. Появляются новые виды бодибилдинга, например, классический бодибилдинг (весовые ограничения спортсмена относительно его роста) с 2005 года.

Содержанием раздела физической подготовки спортсмена является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Общие основы воспитания физических качеств человека, распространяются, естественно, и на физическую подготовку спортсмена, но ее характеризуют также особенности, вытекающие из специфических закономерностей спортивного совершенствования. Одна из главных особенностей состоит в том, что в физической подготовке спортсмена органически сочетаются две ее стороны общая и специальная физическая подготовка.

Бодибилдингом называют процесс преобразования тела через физические тренировки. В буквальном переводе с английского слово «bodybuilding» — это «*строительство тела*», то есть непрерывная работа над развитием силы, выносливости и наращиванием мускулатуры.

Занимающиеся культуризмом спортсмены относятся к бодибилдингу гораздо серьезнее. Построение красивого и рельефного тела для них — это особая идеология и ведение определенного образа жизни.

Отличительной особенностью тренировочного процесса в бодибилдинге является то, что спортсмены должны тренировать все мышечные группы без исключений и делать это нужно так, чтобы не было диспропорций. Если спортсмен за одно тренировочное занятие

прорабатывает все группы мышц, то продолжительность такой тренировки составляет 3,5-4 часа. По этой причине спортсмены делают не цельные тренировки, а отдельные. Таким образом, при отдельном тренинге количество тренировочных занятий в недельном цикле увеличивается.

Наиболее благоприятные условия для проведения отдельного тренинга имеют профессионалы. Спортсмены-любители, которые занимаются спортом после учебы или работы находятся в более сложной ситуации.

В настоящее время существует много мнений использования отдельного тренинга, а именно количества тренировочных занятий в неделю для каждой группы мышц.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в бодибилдинге.

**Предмет исследования** – учебно-тренировочный процесс квалифицированных бодибилдеров в годичном цикле подготовки.

**Цель:** показать современные методы подготовки квалифицированных бодибилдеров и разработать годичный план подготовки на этапе спортивного совершенствования.

**Задачи:**

1. Выявить особенности планирования тренировочного процесса в бодибилдинге на этапе спортивной специализации.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки эффективности годичного плана тренировок у бодибилдеров на этапе спортивной специализации.

3. Составить план тренировочного процесса по бодибилдингу на этапе спортивной специализации и проверить его эффективность.

**Методы:** анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение, планирование учебно-тренировочного процесса, антропометрия, сравнение индивидуальных показателей спортсменов до и после эксперимента, а также с показателями идеально сложенных

культуристов, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса бодибилдинга на этапе спортивной специализации» дана общая характеристика тренировочного процесса в бодибилдинге и показаны особенности планирования тренировочного процесса в бодибилдинге на этапе спортивной специализации.

Бодибилдинг – это система физических упражнений, направленных на совершенствование телосложения. Основу бодибилдинга составляют физические упражнения силового характера. Они делятся на основные и дополнительные.

Есть разные классификации основных упражнений:

- по направленности - на развитие силы, на увеличение мышечной массы, на улучшение рельефности мышц;
- по использованию отягощений - упражнения с самоотягощением и упражнения с внешним отягощением;
- по режиму выполнения - статические и динамические. К первым также относятся соревновательные позы.

К дополнительным упражнениям в бодибилдинге относят широкий спектр физических упражнений, которые составляют основу других видов спорта.

Основным методом в бодибилдинге является метод строго регламентированного упражнения, который устанавливает взаимосвязь массы отягощений с количеством повторений упражнения.

Основные разновидности метода строго регламентированного упражнения в бодибилдинге:

1. Метод повторных субмаксимальных нагрузок, который стимулирует рост мышечной массы способом выполнения силовых упражнений.
2. Экстенсивный метод в повторном и интервальном вариантах, повышающие качество мускулатуры и функциональный потенциал атлета.

3. Комбинированный метод, позволяющий одновременно с увеличением объема мышц совершенствовать и рельефность мышц.

Тренировочный процесс в бодибилдинге имеет такую же структуру, как и в других видах спорта. В структуре многолетней подготовки первый год направлен на ознакомление с основами вида спорта, второй - на увеличение мышечной массы, третий - на подбор оптимального соотношения силы, мышечной массы и рельефности мышц, четвертый - на подготовку и участие в соревнованиях.

В структуре годичного цикла подготовки на этапе спортивной специализации выделяются следующие микроциклы:

1. Развитие силы - три месяца.
2. Психофизическая релаксация, частичное ослабление режима тренировок.
3. Нарращивание мышечной массы - три месяца.
4. Психофизическая релаксация, частичное ослабление режима тренировок.
5. Массово-рельефные тренировки с ужесточением диеты - три месяца.
6. Переходный период – 1–1,5 месяца.

На этом этапе бодибилдеры проводят 4-6 тренировок в неделю. Допускаются также 2-3 разовые тренировки в день, но не дольше 1 часа.

В бодибилдинге на этапе спортивного совершенствования не менее важна и тактическая подготовка, которая заключается в том, чтобы подвести спортсмена к соревнованиям на пике формы грамотно организовав тренировочные нагрузки и режим питания. Также сюда относятся и соревновательная тактика, которая позволяет показывать свою мускулатуру в более выигрышных ракурсах, и выстраивание соревновательных приоритетов.

Во второй главе «Методические аспекты планирования тренировочного процесса в бодибилдинге на этапе спортивной специализации» приводятся

результаты экспериментального исследования по планированию годичного цикла подготовки квалифицированных бодибилдеров.

Наше исследование проходило в период 2021-2022 года. На первом этапе исследования нами были выбраны испытуемые, проведена предварительная диагностика определены цели тренировок годичного цикла подготовки. В исследовании принимали участие 5 спортсменов-бодибилдеров в возрасте от 19 до 23 лет, занимающихся бодибилдингом от 4 до 8 лет. Каждый из испытуемых имеет спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На первом этапе с испытуемыми было проведено предварительное обследование с помощью антропометрии. Для измерения параметров тела использовался обычный портновский сантиметр. Измерялись следующие параметры: 1. Шея. 2. Грудная клетка. 3. Талия. 4. Плечо. 5. Предплечье. 6. Бедро. 7. Голень.

Затем для всех испытуемых были разработаны и реализованы годичные планы тренировок с учетом индивидуальных целей их тренировок. Так, двое из испытуемых (Тимур В., Олег Х.) занимаются с целью набора мышечной массы, двое (Сергей Б., Максим Х.) занимаются для оптимизации пропорций тела и улучшения рельефа мышц. Один испытуемый (Артём Ч.) занимается с целью поддержания набранных кондиций.

Данные планы кратко представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1. – Годичный цикл подготовки бодибилдера на этапе спортивной специализации для набора мышечной массы и увеличения силы

ПОНЕДЕЛЬНИК грудь	ВТОРНИК трицепс	СРЕДА спина	ЧЕТВЕРГ бицепс	ПЯТНИЦА ноги	СУББОТА трапеция, предплечья, шея	ВОСКРЕСЕНЬЕ Плечи
1.Брусья 2 подхода по 20 повторений. 2. Брусья	1.Брусья 2 подхода по 20 повторений 2. Брусья 4 подхода с	Отжимания в широкой стойке с утяжелителем в 20	Подтягивания хватом снизу с утяжелителем 32 кг	Приседания со штангой, 2 подхода разминочных и 4	Поднимание плеч со штангой и прямыми локтями 80 % 4 подхода 5	Армейский жим 90 % 4 подхода по 3 повторения

4 подхода с отягощением 32 кг(гири) по 10 повторений	отягощение м 32 кг(гири) в полуамплитуде по 10 повторений	кг 4 подхода по 10 повторений	4 подхода по 10 повторений	базовых : 90 % 4 подхода по 3 повторения	повторений	ия (на средние дельты)
Жим штанги лёжа 2 подхода разминочных 20-50%по 10 повторений, 2 подхода подводящих 50-80% по 5 повторений и 4 подхода базовых 80 - 95 % от 1 до 3 повторений	Отжимания от пола в полуамплитуде до прямого угла с утяжелителем в 20 кг 4 подхода по 20 повторений	Подтягивания широким хватом с утяжелителем 32 кг 4 подхода по 5 повторений	Поднимание штанги на бицепс 90 % 4 подхода по 3 повторения	Выпады с гантелями 90 % 4 подхода по 3 повторения	Сгибания Зоттмана 80 % 4 подхода по 5 повторений	Жим Арнольда 90 % 4 подхода по 3 повторения (на средние дельты)
Жим гантелей 4 подхода, 90% x 3 повторения.	Отжимания в узкой стойке 4 подхода по 20 повторений	Становая тяга 2 подхода разминочные и рабочие: 90 % 4 подхода по 3 повторения	Поднимание гантелей на бицепс 90 % 4 подхода по 3 повторения	Пружинистые приседания плие с гирей 90 % 4 подхода по 3 повторения	Сгибания рук в запястьях со штангой/гантелями 80 % 4 подхода по 5 повторений	Поднимание гантелей перед собой "Молот" на передние дельты 90 % 4 подхода по 3 повторения
Разводка гантелей 4 подхода, 90% x 3 повторения	Французский жим 90% , 2 подхода по 10 повторений	Тяга гантели в наклоне 90 % 4 подхода по 3	Поднимание гантелей "Молот" 90 % 2 подхода		Лежа поднимание головы с блином на лбу/аналогично	Поднимание гантелей сидя в наклоне на задние

ия.		повторени й	по 3 повторени я		наоборот: лежа на животе и блином на затылке. Или Поднимание шеи в упряже 70 % 2 подхода по 6 повторений	дельты 90 % 4 подхода по 3 повторени я
-----	--	----------------	------------------------	--	---	---

В конце каждой тренировки заминка :

Гиперэкстензия: 4 подхода по 10 повторений с блином 15 кг

Пресс: 5 подходов по 10 повторений с блином 20 кг.

После 2-3 недель тренировок вес отягощений увеличивается на 10-20% в зависимости от самочувствия и уровня подготовленности атлета.

Таблица 2. – Годичный цикл подготовки бодибилдера на этапе спортивной специализации для улучшения рельефа мышц

1 этап тренировки:

ПОНЕ- ДЕЛЬНИК грудь	ВТОРНИК трицепс	СРЕДА спина	ЧЕТВЕРГ бицепс	ПЯТНИ- ЦА ноги	СУББОТА трапеция, предплечья, шея	ВОСКРЕ- СЕНЬЕ Плечи
1.Брусья 6 подходов по 20 повторен ий.	Брусья 6 подходов по 20 повторений. в полуамплит уде.	Отжимани я в широкой стойке 6 подходов по 20 повторени й	Подтягива ния хватом снизу 6 подходов по 20 повторени й	Приседан ия со штангой 40% 6 подходов по 14 повторени й	Поднимание плеч со штангой и прямыми локтями 40% 6 подходов по 14 повторений	Армейск ий жим 40% 6 подходов по 14 повторен ий (на средние дельты)
Жим штанги 40 % 6 подхода по 14 повторен ий	Отжимания от пола в полуамплит уде до прямого угла 6 подхода по 20 повторений	Подтягива ния широким хватом 6 подходов по 20 повторени й	Подниман ие штанги на бицепс 40% 6 подходов по 14 повторени й	Выпады с гантелями 40% 6 подходов по 14 повторени й	Сгибания Зоттмана 40% 6 подходов по 14 повторений	Жим Арнольда 40% 6 подходов по 14 повторен ий (на средние дельты)

Жим гантелей 6 подходов, 40% по 14 повторений.	Отжимания в узкой стойке 6 подходов по 20 повторений	Становая тяга 40% 6 подходов по 14 повторений	Поднимание гантелей на бицепс 40% 6 подходов по 14 повторений	Пружинистые приседания плие с гантелями 40% 6 подходов по 14 повторений	Сгибания рук в запястьях со штангой/гантелями 40% 6 подходов по 14 повторений	Поднимание гантелей перед собой "Молот" на передние дельты 40% 6 подходов по 14 повторений
Разводка гантелей 4 подходов, 40% по 14 повторений	Французский жим 40% 6 подходов по 14 повторений.	Тяга гантели в наклоне 40% 6 подходов по 14 повторений	Поднимание гантелей "Молот" 40% 6 подходов по 14 повторений		Лежа поднимание головы с блином на лбу/аналогично наоборот: лежа на животе и блином на затылке. ИЛИ Поднимание шеи в упряжке 40% 6 подходов по 14 повторений	Поднимание гантелей сидя в наклоне на задние дельты 40% 6 подходов по 14 повторений

Таблица 2 - Годичный цикл подготовки бодибилдера на этапе спортивной специализации для улучшения рельефа мышц (продолжение)

2 этап тренировки:

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Рваный бег: бег 1 км приседания 20 повторений.	Бег с ускорениями каждые 5 мин на 30 сек. 20 мин	Бег в гору на пульсе 140-150 уд/мин	Бег 10 км	Бег 1 час на пульсе 140-150 уд/мин	Бег 20 мин на пульсе 140-150 уд/мин	Бег 1 час на пульсе 140-150 уд/мин
Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин	Велотренажёр 10 мин на пульсе 110 уд/мин

В конце каждой тренировки заминка:

Гиперэкстензия: 6 подходов по 10 повторений

Пресс: 6 подходов по 10 повторений

После 2-3 недель тренировок количество подходов увеличивается на один, а количество повторений в каждом подходе увеличивается на 2-4 один раз в два-три месяца в зависимости от самочувствия и уровня подготовленности атлета.

Таблица 3. – Годичный цикл подготовки бодибилдера на этапе спортивной специализации для поддержания набранной формы

ПОНЕДЕЛЬНИК грудь	ВТОРНИК трицепс	СРЕДА спина	ЧЕТВЕРГ бицепс	ПЯТНИЦА ноги	СУББОТА трапеция, предплечья, шея	ВОСКРЕСЕНЬЕ Плечи
Брусья 4 подхода по 15 повторений	Брусья отжимания до прямого угла в локте 4 подхода по 20 повторений	Отжимания в широкой стойке 4 подхода по 20 повторений	Подтягивания хватом снизу 4 подхода по 20 повторений	Приседания со штангой, 2 подхода разминочных и 4 базовых : 60 % 4 подхода по 10 повторений	Поднимание плеч со штангой и прямыми локтями 70 % 4 подхода 10 повторений	Армейский жим 60 % 4 подхода по 10 повторений (на средние дельты)
Жим штанги лёжа 2 подхода разминочных, 4 подхода рабочих ( 60 % от Max) x 10-12 повторений	Отжимания от пола в полуамплитуде до прямого угла 4 подхода по 20 повторений	Подтягивания широким хватом 4 подхода по 20 повторений	Поднимание штанги на бицепс 60 % 4 подхода по 10 повторений	Выпады с гантелями 60 % 4 подхода по 10 повторений	Сгибания Зоттмана 60 % 4 подхода по 10 повторений	Жим Арнольда 60 % 4 подхода по 10 повторений (на средние дельты)

Жим гантелей 4 подхода, 60 - 70% x 10 повторений.	Отжимания в узкой стойке 4 подхода по 20 повторений	Становая тяга 2 подхода разминочные и рабочие: 60 % 4 подхода по 10 повторений	Поднимание гантелей на бицепс 60 % 4 подхода по 10 повторений	Пружинистые приседания плие с гирей 16/24/32кг по 2/4/6 подходов и 19 повторений	Сгибания рук в запястьях со штангой/гантелями 60 % 4 подхода по 10 повторений	Поднимание гантелей перед собой "Молот" на передние дельты 60 % 4 подхода по 10 повторений
Разводка гантелей 4 подхода 50% x 10 повторений.	Французский жим 60% , 2 подхода по 10 повторений	Тяга гантели в наклоне 60 % 4 подхода по 10 повторений	Поднимание гантелей "Молот" 60 % 2 подхода по 10 повторений	Поднимание ног сидя в тренажере на четырехглавую мышцу бедра 60 % 2 подхода по 10 повторений	Лежа поднимание головы с блином на лбу/аналогично наоборот: лежа на животе и блином на затылке. ИЛИ Поднимание шеи в Упряже 60 % 2 подхода по 10 повторений	Поднимание гантелей сидя в наклоне на задние дельты 60 % 4 подхода по 10 повторений
Разводка в тренажере сидя 50% x 10 повторений.	Жим гантели из-за головы 60% , 2 подхода по 10 повторений	Тяга нижнего блока к груди сидя 50/60/70% по 2 подхода в каждом % и по 10-12 повторений		Поднимание ног лёжа в тренажере на бицепс бедра 60 % 2 подхода по 10 повторений		
	Тяга верхнего блока с канатной насадкой 50/60/70% по 2 подхода в каждом % и по 10-12 повторений.	Тяга верхнего блока к груди сидя 50/60/70% по 2 подхода в каждом % и по 10-12 повторений .		Отведение ноги в полунаклоне в нижнем блоке. Поднимание ног сидя в тренажере на четырехглавую мышцу бедра 60 % 2 подхода по 10 повторений		

В конце каждой тренировки заминка:

Гиперэкстензия: 4 подхода по 10 повторений

Пресс: 5 подходов по 20 повторений

По разработанным выше тренировочным планам наши испытуемые тренировались с сентября 2021 по сентябрь 2022 года.

После реализации нашего годовичного плана тренировок мы провели итоговую диагностику испытуемых. Результаты итоговой диагностики представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4. – Сравнение антропометрических показателей испытуемых до и после эксперимента

Испытуемый	Показатели	Рост	Вес	Плечо	Шея	Грудная клетка	Талия	Бедро	Голень
Тимур В.	до	176	81	38	36	112	80	54	37
	после		86	40	37	115	82	56	38
	разница		+5	+2	+1	+3	+2	+2	+1
Олег Х.	до	182	90	40	39	120	83	58	40
	после		96	44	40	125	85	62	42
	разница		+6	+4	+1	+5	+2	+4	+2
Сергей Б.	до	180	98,0	43	41	118	92	61	41
	после		93	42	40	116	88	59	40
	разница		-5	-1	-1	-2	-4	-2	-1
Максим Х.	до	185	105	46	44	128	98	61	43
	после		98	44	43	125	94	58	42
	разница		-7	-2	-1	-3	-4	-3	-1
Артем Ч.	до	172	79	40	39	115	78	59	38
	после		77	38	38,5	114	78	58	38
	разница		-2	-2	-0,5	-1	0	-1	0

Как видно из таблицы 4, оба испытуемых, которые тренировались для наращивания мышечной массы, прибавили по 5 и 6 кг. соответственно. Оба испытуемых, которые занимались с целью улучшения рельефа мышц, наоборот, снизили свой вес на 5 и 7 кг. соответственно. Пятый испытуемый также чуть снизил свой вес, но незначительно. Полученные данные позволяют нам говорить об эффективности разработанных нами тренировочных планов годичной подготовки квалифицированных бодибилдеров.

Для подтверждения эффективности проведенного нами экспериментального исследования, мы сравнили итоговые показатели

испытуемых с идеальными показателями, так как главным показателем эффективности тренировок бодибилдеров является гармоничное телосложение, т.е. определенные пропорции тела, соответствующие росту и весу занимающегося. Результаты сравнительного анализа итоговых показателей испытуемых с идеальными представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Сравнение антропометрических показателей испытуемых после эксперимента с идеальными

испытуемый	показатели	Вес	Плечо	Шея	Грудная клетка	Талия	Бедро	Голень
Тимур В.	Индив. до	81	38	36	112	80	54	37
	Индив. после	86	40	37	115	82	56	38
	Идеал.	81,5	40,5	40,5	116	86	60,5	40,5
	Разница до	- 0,5	- 2,5	- 4,5	- 4	- 6	- 6,5	- 3,5
	Разница после	+4,5	<b>+0,5*</b>	-3,5	<b>-1</b>	-4	-4,5	-2,5
Олег Х.	Индив. до	90	40	39	120	83	58	40
	Индив. после	96	44	40	125	85	62	42
	Идеал.	90,5	43,5	43,5	122	92	63,5	43,5
	Разница до	- 0,5	- 3,5	- 4,5	- 2	- 9	- 5,5	- 3,5
	Разница после	+5,5	<b>+0,5</b>	-3,5	+3	-7	-1,5	-1,5
Сергей Б.	Индив. до	98,0	43	41	118	92	61	41
	Индив. после	93	42	40	116	88	59	40
	Идеал.	87,5	42,5	42,5	120	90	62,5	42,5
	Разница до	+10,5	+0,5	- 1,5	- 2	+2	-1,5	- 1,5
	Разница после	+4,5	<b>-0,5</b>	- 2,5	-4	-2	-3,5	-2,5
Максим Х.	Индив. до	105	46	44	128	98	61	43
	Индив. после	98	44	43	125	94	58	42
	Идеал.	95	45	45	125	95	65	45
	Разница до	+ 10	+ 1	+ 1	+ 3	+ 3	- 4	- 2
	Разница после	+3	<b>-1</b>	-2	<b>0</b>	<b>-1</b>	-7	-3
Артем Ч.	Индив. до	79	40	39	115	78	59	38
	Индив. после	77	38	38,5	114	78	58	38
	Идеал.	75,5	38,5	38,5	112	82	58,5	38,5
	Разница до	+ 3,5	+ 1,5	+ 0,5	+ 3	- 4	+ 0,5	- 0,5
	Разница после	+1,5	<b>-0,5</b>	<b>0</b>	+2	-4	<b>-0,5</b>	<b>-0,5</b>

\* жирным шрифтом выделены показатели, наиболее приближенные к показателям идеально сложенных культуристов.

Как видно из таблицы 5, все испытуемые улучшили свои антропометрические показатели. Особенно это заметно у Максима Х., который занимался как раз с целью улучшения рельефа мышц, а также у Артема Ч., который занимался для сохранения набранной спортивной формы.

Из анализа данной таблицы можно также сделать вывод о том, что наиболее эффективными разработанные тренировочные планы оказались в тренировке мышц плеча (бицепс, трицепс). Возможно, этот эффект связан, прежде всего, с тем, что окружность плеча и внешний вид бицепса субъективно является показателем хорошего развития мускулатуры, поэтому испытуемые уделяли работе именно над этими мышцами более пристальное внимание.

Также можно отметить, что наиболее эффективными оказались разработанные нами годовые планы подготовки, направленные на улучшение рельефа мышц, а также для поддержания набранной формы. Чуть менее эффективным оказался тренировочный план, направленный на увеличение мышечной массы. Однако, это только исходя из сопоставлений полученных антропометрических показателей спортсменов с идеальными. Тем не менее, оба испытуемых, целью которых был набор мышечной массы, увеличили свой вес на 5 и 6 кг., что соответствует цели их тренировок, но отдаляет их от показателей идеально сложенных культуристов (см. таблицу 5).

Подводя итог нашего экспериментального исследования, можно сказать, что разработанные нами годовые планы тренировочного процесса по бодибилдингу на этапе спортивной специализации являются эффективными, так как все испытуемые улучшили свои показатели по антропометрическим показателям и достигли своих запланированных результатов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Особенности планирования тренировочного процесса в бодибилдинге на этапе спортивной специализации заключаются в целевой направленности отдельных этапов годового цикла подготовки. В связи с этим, годичный цикл подготовки разделяется на три крупных тренировочных блока. Первый направлен на развитие силы. Он длится три месяца. Вторым блоком направлен на набор мышечной массы. Его длительность также составляет три месяца. Третьим тренировочным блоком направлен на улучшение рельефа мышц. Его длительность, как правило, зависит от календаря соревнований. Между этими тремя блоками планируются периоды частичного ослабления режима тренировок с включением элементов психофизической релаксации.

2. Для оценки подготовленности у бодибилдеров на этапе спортивной специализации используются метод антропометрии, который заключается в измерении объемов основных мышц (плечо, шея, грудная клетка, талия, бедро, голень), а также веса и роста. Для оценки силовых качеств используют, как правило три соревновательных упражнения пауэрлифтинга - жим штанги лежа, становую тягу и приседания со штангой на плечах. В нашем исследовании мы ограничились методом антропометрии, так как ни один испытуемый не ставил перед собой задачи повысить уровень развития своих силовых качеств.

3. Наше исследование проходило в период 2021–2022 года. На первом этапе исследования нами были выбраны испытуемые, проведена предварительная диагностика определены цели тренировок годового цикла подготовки. В исследовании принимали участие 5 спортсменов-бодибилдеров в возрасте от 19 до 23 лет, занимающихся бодибилдингом от 4 до 8 лет. Каждый из испытуемых имеет спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Для оценки телосложения нами был использован метод антропометрии, как один из основных методов оценки эффективности тренировок по бодибилдингу.

Для всех испытуемых были разработаны годовые планы тренировок с учетом индивидуальных целей их тренировок. Так, двое из испытуемых (Тимур В., Олег Х.) занимаются с целью набора мышечной массы, двое (Сергей Б., Максим Х.) занимаются для оптимизации пропорций тела и улучшения рельефа мышц. Один испытуемый (Артём Ч.) занимается с целью поддержания набранных кондиций.

Разработанные нами годовые планы тренировочного процесса по бодибилдингу на этапе спортивной специализации включают следующие микроциклы: вводный – 2 недели, подготовительный – 3 месяца, основной (развитие силы) – 4 месяца, основной 2 (увеличение мышечной массы) – 3 месяца, рельефный – 1 месяц и переходный – 2 недели. Однако, эти микроциклы имели свои особенности у каждого испытуемого в соответствии с их целями тренировок.

Эффективность данных планов тренировок подтверждается результатами экспериментального исследования, проводившегося в период 2021–2022 года, где по результатам нашего исследования каждый испытуемый улучшил свои показатели, как в плане достижения индивидуальных целей тренировок, так и по антропометрическим показателям, т. е. по сопоставлению исходных и конечных показателей испытуемых с показателями идеально сложенных культуристов.

Наиболее эффективными оказались разработанные нами годовые планы подготовки, направленные на улучшение рельефа мышц, а также для поддержания набранной формы. Чуть менее эффективным оказался тренировочный план, направленный на увеличение мышечной массы.