

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ДЖИМ Е.С.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО БОДІБІЛДИНГУ В УКРАЇНІ

**Анотація.:** Жіночий бодібілдинг – вид спорту, яким можна займатись у будь-якому віці. Це робить жіночий бодібілдинг поширеним серед різних верств населення.

**Ключові слова:** Жіночий бодібілдинг, населення, вид спорту.

**Вступ.** Бодібілдинг – один з молодих видів спорту. Перша федерація бодібілдингу була зареєстрована лише у 1948 році. Однак культура здорового пропорційного тіла зародилася ще в античні часи. Аналіз розвитку жіночого бодібілдингу в Україні, який міцно увійшов в культуру населення нашої країни, дасть можливість прогнозування подальших перспектив та шляхів розвитку цього виду спорту. Результати досліджень відомих українських фахівців Ю. Грота та М. Олійника [1; 4–7] показали, що жіночий бодібілдинг в Україні розвивався нерівномірно. Так в 1990-х роках Україну на міжнародних змаганнях представляло декілька спортсменок-бодібілдерів, то у 2000 році харків'янка Валентина Чепіга досягає вищого звання у бодібілдингу Міс Олімпія. А починаючи с 2008 року, збірна команда України з бодібілдингу гідно представляє країну, займаючи призові місця на командній першості чемпіонатів та кубків Європи та світу.

**Мета дослідження:** встановити тенденції розвитку жіночого бодібілдингу в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перший клуб культуризму в Україні був відкритий Леонідом Жаботинським [2; 3]. Це відбулося першого вересня 1965 року при важкоатлетичному манежі «Спартак» у місті Запоріжжя. У грудні 1974 року перші українські атлети виїхали за межі республіки на турнір у м. Таллінн. У СРСР культуризм заборонявся, як чужий, буржуазний вид культури і спорту. У 70-х і 80-х тільки функціонери республік Прибалтики Естонії, Латвії, Литви організовують і змагання з бодібілдингу. Але це лише завдяки прогресивності керівництва цих республік. Складніше і навіть зовсім безнадійно йдуть справи в Білорусії, Україні, Молдавії, Росії. В Україні перші напівофіційні змагання з культуризму починають організовуватися з 1972 р. У Росії та Білорусі з 1980–1986 р. Виняток становили Тюмень і Северодвинськ, де брати Колтун, Аркадій та Євген, організовували змагання з 1972 р. [4–8]. У СРСР у 70-х, 80-х роках на один населений пункт в 500–800 тисяч населення в кращому випадку налічувалося 8–10 атлетів, які вважали себе культуристами [8; 13].

На сьогоднішній день в Україні існують такі федерації з бодібілдингу – UFBB, NABBA, WFF. Статус національної має федерація IFBB. Разом з тим не існує науково-

історичних досліджень розвитку бодібілдингу в Україні. Національна федерація бодібілдингу та фітнесу України заснована в 1972 році та мала назву «Комісія з атлетичної гімнастики при федерації важкої атлетики України». У 1992 році була заснована і зареєстрована федерація бодібілдингу України, у цьому ж році в м. Грац (Австрія) українська федерація була прийнята до складу Міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB), яку з 1946 року очолював її засновник – Бен Вейдер. З 2006 року президентом IFBB став Рафаель Сантоха. З 1992 по 2008 рік очолював українську федерацію (ФББУ) Андрій Долгокір (м. Запоріжжя), Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії [13; 14].

З 2008 року по даний час Президентом федерації бодібілдингу та фітнесу України є Ігор Делієв (м. Київ), Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, Президент асоціації елітних спортсменів України «Клуб Біола».

У 2005 р. від Федерації бодібілдингу України у Всесвітніх Іграх брала участь тільки одна спортсменка – Ірина Петренко (м. Суми), яка принесла Україні золоту медаль. Федерація бодібілдингу та фітнесу України провела два чемпіонати Європи з бодібілдингу, бодіфітнесу та фітнесу, серед жінок (2001 р. – м. Київ, 2005 р. – м. Ялта); у 2004 році Федерація отримала статус Національної, який був присвоєний наказом Держком спорту України № 2531 від 10.08.2004 г. [10; 13].

На сьогоднішній день до складу Міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB) входять 182 країни світу, серед яких збірна команда України бодібілдингу та фітнесу, яка впродовж багатьох років утримує лідируючі позиції в рейтингу Міжнародної федерації [15; 16].

Харківська область – одна з провідних областей України з розвитку бодібілдингу. У 2000 р. – Валентина Чепіга (м. Харків) – єдина українська спортсменка, яка здобула титул «Міс Олімпія» (вищий професійний титул в IFBB).

Таблиця 1

**Виступи жіночого бодібілдингу України на міжнародних змаганнях**

Рік	Місце проведення змагань	Назва змагань	Ім'я спортсмена	Місце	Вагова категорія
1997	Чехія	Чемпіонат Європи	Чепіга Валентина	1	62 кг
1998	Чехія	Чемпіонат Світу	Чепіга Валентина	1	62 кг
1999	США	Міс Олімпія	Чепіга Валентина	12	Open
2000	США	Міс Олімпія	Валентина Чепіга	1	Open
2010 Донецьк Чемпіонат Європи			Скуренок Тетяна	1	Ветерани жінки
			Розмариця Оксана	2	Ветерани жінки
			Христофорова Марина	3	Ветерани жінки

**Висновки.** Бодібілдинг на Україні набуває популярності. З кожним роком зростає популяризація на чемпіонатах України в середньому близько 20 жінок, а також близько 30 юніорів та юнаків, покращується з кожним роком спортивний рівень майстерності Українських бодібілдерів. Спортсмени України в цілому та Харківської області, зокрема, показують високі результати на міжнародних змаганнях.

Жіночий бодібілдинг – один з небагатьох видів спорту, де спортсмени можуть змагатися у будь-якому віці. Людина може почати займатись бодібілдингом у тридцять років і досягати високих результатів. Це робить бодібілдинг популярним у різних верств населення.

### **Список використаної літератури:**

1. *Історія міста Харкова. XX століття.* – Харків : Фоліо, 2004.
2. *Жаботинский Л. И. На вершине Олимпа: Записки двухкратного Олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике.* – Запорожье : Издатель Глазунов С. А., 2005. – 480 с. : ил.
3. *Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1951–1974 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот.* – Харків : Прапор, 2005. – Т 2. – 448 с.
4. *Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1975–1992 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот.* – Харків : Прапор, 2009. – Т 3. – 448с .
5. *Пилипко В. Ф. Атлетизм : [навч. посіб. для вузів] / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсієно.* – Х. : ОВС, 2007. – 136 с.
6. *Джим В. Ю. Особливості харчування бодибілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим, Т. І. Дорофєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник.* – Х. : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 15–19.