

4. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. /В.М Платонов. – Київ: «Олімпійська література». - 1997, -583с.
5. Заціорский В. М., Дилин В. П. До теоретичного обґрунтування сучасної методики виховання швидкості рухів /В.М.Заціорский, В.П.Дилин // Теорія і практика фізичної культури. – 1969, №6, - С.23-27.
6. Шварценеггер А. Нова енциклопедія бодибілдинга. /А. Шварценеггер - М., - 2005, - 689с.

Соболенко А.И.

Национальный технический университет Украины "Киевский политехнический институт"

КУЛЬТУРИЗМ, БОДИБИЛДИНГ, ФИТНЕС. ИСТОРИЧЕСКОЕ ЭССЕ

В статье представлена история становления и развития культуризма, бодибилдинга и фитнеса начиная с 19 века до настоящего времени. Проведен анализ деятельности украинской федерации бодибилдинга и фитнеса. Приведены краткие сведения по нагрузкам, режиму восстановления и питания. Даны сведения по основным престижным международным соревнованиям бодибилдинга и фитнеса.

Ключевые слова: культуризм, бодибилдинг, фитнес, мускулатура, питание, белок.

Соболенко А.И. Культуризм, бодібілдинг, фітнес. історичне есе. У статті представлена історія становлення і розвитку культуризму, бодібілдингу і фітнесу починаючи з 19 століття до теперішнього часу. Проведений аналіз діяльності української федерації бодібілдингу і фітнесу. Приведені короткі відомості по навантаженнях, режимі відновлення і харчування. Дані відомості по основних престижних міжнародних змаганнях бодібілдингу і фітнесу.

Ключові слова: культуризм, бодібілдинг, фітнес, мускулатура, живлення, білок.

Sobolenko A.I. Culturism, body-building, fitness. Historical essay. In the article the presented history of becoming and development of body-building, and beginning a fitness from 19 century of to present tense. Conducted analysis of activity of the Ukrainian federation of body-building and fitness. The brought short information over on loading, mode of renewal and feed. This information is on the basic prestige international competitions of body-building and fitness.

Key words: culturism, body-building, fitness, musculature, feed, albumen.

Введение.

Культуризм (от фр. *culturisme*), или **бодибилдинг** (от англ. *body* — тело и *building* — строительство) — процесс наращивания и развития мускулатуры, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц. Основоположителем бодибилдинга в России является Соломин Семен, житель небольшого сибирского городка-Барнаула.

История культуризма**Ранние годы**

Евгений Сандов в 1894 году

К раннему этапу существования культуризма обычно относят период с 1880 по 1953 г. В то время в СССР особенное влияние на этот вид спорта оказал Борис Тимошенко в то время известный культурист.

1950—1960-е годы

Культуризм приобрел большую популярность в 1950—1960-х годах. Наибольшую пропаганду оказал Чарльз Атлас, чья реклама в комиксах и в других публикациях на основе мускулистых супергероев заставила многих молодых людей начать изучать способы развития тела. Именно тогда появились самые известные конкурсы и соревнования, такие как «Мистер Вселенная» и «Мистер Америка». Именно эти соревнования проложили дорогу для других современных состязаний. Тогда же появились и многие журналы популяризирующие культуризм — «Strength & Health» и «Muscular Development». Съёмки некоторых культуристов в кино также только прибавили спорту популярности. Наибольшую популярность в кино получил Стив Ривз, сыгравший роли Геракла, Самсона и других легендарных героев.

1970-е годы — настоящее время**Использование анаболических стероидов**

Несмотря на то, что анаболические стероиды появились давно, именно 1970-е годы называют «восстанием анаболических стероидов», причём не только в культуризме, но и в других видах спорта. В культуризме это связано с резким скачком мышечных объёмов, начиная с Арнольда Шварценеггера, Франко Коломбо, Луи Фериньо, Дориана Йейтса, Ли Хейни и Пола Де Майо, а также

появлением таких спортсменов как Рич Гаспари и Андреас Мюнцер. Хотя в 1970-е началось открытое обсуждение использования анаболических стероидов, до 1990 года они были законными средствами. В 1990 году конгресс США внес анаболические стероиды в список «контролируемых веществ». В Канаде в результате скандала с Беном Джонсоном на олимпиаде в Сеуле стероиды были внесены в Уголовный кодекс Канады в специально созданный для них 6-й класс.

Всемирная федерация культуризма

В 1990 году реслинг-промоутер Винс Макмэн объявил о формировании новой организации World Bodybuilding Federation. Таким образом, он хотел привнести в культуризм больше зрелищности и увеличить призовой фонд турниров. Однако в июле 1992 года WBF формально был распущен. Среди причин предполагают отсутствие доходов от платных трансляций конкурсов WBF, малые продажи журнала федерации «Bodybuilding Lifestyle» (который позднее стал журналом WDF), а также большие затраты на производство двух телешоу и выпуск ежемесячного журнала.

Культуризм как олимпийский вид спорта

В начале 2000 года International Federation of Bodybuilders & Fitness пыталась придать культуризму статус олимпийского вида спорта, в связи с тем, что в 2000 году эта организация получила полноправное членство в Международном олимпийском комитете. Тем самым, IFBB стремилась утвердить культуризм в качестве полноправного вида на Олимпийских играх. Этого однако не произошло, так как многие не признают культуризм спортом.

КУЛЬТУРИЗМ В СССР

Традиционно демонстрация телосложения и силы в СССР была связана с цирком. Так, в 1948 году в Концертном зале имени П. И. Чайковского в Москве был проведен конкурс красоты телосложения, победителем которого стал известный цирковой акробат Александр Ширай. В СССР культуризм не был под запретом, однако и не испытывал государственной поддержки, поэтому в основном им занимались в так называемых «качалках» (любительских тренажерных залах, обычно в подвальных помещениях, содержащихся энтузиастами). Первый культуристский зал в Советском Союзе открылся в 1962 году в Ленинграде, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились любительские турниры. В 1968 году в Тюмени прошёл первый открытый «Всесибирский конкурс атлетизма», а второй конкурс в 1969 году стал первым в СССР с участием иностранцев.

В феврале 1971 года в Северодвинске прошёл первый неофициальный Чемпионат СССР, первое место занял северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место — Владимир Дубинин из Ленинграда, третье — Владимир Хомулев из Северодвинска. 26—28 февраля 1972 года там же прошёл второй чемпионат СССР, состоявший из состязания в силовых дисциплинах и состязания по культуризму. Программа силовых состязаний, состоявшая из жима лёжа и приседаний, закончилась следующими результатами: Перед состязанием в культуризме участники должны были выплыть 50 метров вольным стилем за 45 секунд. Вольная программа и состязания по мышечному развитию проходили в соответствии с правилами соревнований федерации IFBB. Результаты следующие:

Категория до 168 см:

1. Владимир Липьянен (Ленинград);
2. Борис Житков (Калининград);
3. Дмитрий Чанев (Северодвинск).

Категория до 175 см:

1. Валдас Алабавичус (Вильнюс);
2. Сергей Кизин (Ленинград), золотой медали его лишили за невыполнение норматива по плаванию;
3. Александр Никифоров (Астрахань).

Категории свыше 175 см:

1. Владимир Дубинин (Ленинград);
2. Александр Лемехов (Северодвинск);
3. Владимир Хомулев (Северодвинск).

В командном первенстве первое место получили хозяева турнира — команда Северодвинска, получив «Кубок Белого моря», второе — команда Ленинграда, третье — Москвы. Председатель федерации культуризма города Северодвинска Владимир Хомулев редакцией журнала «Спортивная жизнь России» был удостоен диплома «За пропаганду и развитие культуризма в СССР».

С началом перестройки культуризм стал очень популярным, стремительно развивающимся видом спорта. 11 августа 1987 году была основана Федерация атлетизма СССР.

В 1988 году в Ленинграде под патронажем Госкомспорта СССР прошёл первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму прошёл 26—28 мая этого же года также в Ленинграде со следующими результатами: в весовой категории до 65 кг — Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг — Валерий Богданович (Белоруссия), до 80 кг — Винцас Дубицкас (Литва), до 90 кг — Гергий Мосалев (Москва) и свыше 90 кг — Ричард Петраускас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе — литовские и третье — ленинградские атлеты^[3].

В 1988 году на чемпионате мира по культуризму в Австралии впервые приняли участие атлеты из СССР: Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград), заняв четвертое место в командном зачете. Во время этих соревнований Советский Союз был принят в Международную федерацию культуризма IFBB. В июне 1988 года СССР посетил президент IFBB Бен Уайдер, который отметил во время визита: «Я верю, что в силу особых национальных традиций культуризм станет доминирующим видом спорта в СССР. Когда это произойдет, советский культуризм превратится в главную движущую силу этого вида спорта во всем мире».

В 1989 году к отечественному культуризму пришёл международный успех: белорус Николай Шило стал чемпионом Европы в категории до 65 кг, а до 70 кг пятым оказался наш Станислав Поляков, а советская команда дебютировала первым местом в командном позировании. В этом же году в Тюмени прошёл первый международный турнир «Гран-при „Тюмень-89“».

26—29 апреля 1990 г. в Ленинграде прошёл чемпионат Европы по культуризму. Айн Пааво стал чемпионом Европы в категории до 90 кг. Первое место в командном позировании получила советская сборная.

БОДИБИЛДИНГ И ФИТНЕС В УКРАИНЕ

Национальная федерация бодибилдинга и фитнеса Украины основана в 1972 году и носила название Комиссия по атлетической гимнастике при федерации тяжелой атлетике Украины. Первый чемпионат состоялся в мае 1972 года в г. Бердянске, Запорожской области. В 1992 году была основана и зарегистрирована федерация бодибилдинга Украины. В 1992 году в г. Граце, (Австрия) украинская федерация была принята в состав Международной федерации бодибилдинга (IFBB), которую с 1946 года возглавлял ее основатель господин Бен Вейдер. С 2006 года президентом IFBB стал Рафаэль Сантоха.

С 1992 по 2008 год года возглавлял украинскую федерацию (ФББУ) Андрей Долгокир (г. Запорожье), Заслуженный тренер Украины, судья международной категории.

С 2008 года по настоящее время Президентом федерации бодибилдинга Украины является Игорь Делиев (г. Киев), Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, Заслуженный тренер Украины, судья международной категории, Президент ассоциации элитных спортсменов Украины «Клуб Биола».

Первым чемпионом Мира по бодибилдингу в 1994 году, в г. Шанхае, Китай стал Сергей Отрох (г. Киев) категория до 65кг.

2000 г. – Валентина Чепига (г. Харьков) – единственная украинская спортсменка, которая стала «Мисс Олимпия» (высший профессиональный титул в IFBB).

С 2001 года наша Федерация принимает участие во Всемирных Играх. Первым участником от Федерации был Олег Протас (г. Одесса). 2005г от Федерации бодибилдинга Украины во Всемирных Играх участвовала только одна спортсменка, Ирина Петренко (г. Сумы), которая принесла Украине золотую медаль. 2009г - на Всемирных Играх команда сборной Украины по бодибилдингу и фитнесу заняла первое общекомандное место (3 золота, 1 серебро, 1 бронза).

Федерация бодибилдинга и фитнеса Украины провела 2 чемпионата Европы по фитнесу и бодибилдингу среди женщин (2001 г – г. Киев, 2005 г – г. Ялта);

В 2004 году федерация получила статус Национальной, который был присвоен ей согласно приказу Госкомспорта Украины № 2531 от 10.08.2004г.

2006 г. – Абсолютный чемпионат Европы «Биола Pro-International» (г. Киев) по бодибилдингу среди мужчин и по фитнесу среди женщин, был признан Международной федерацией лучшим спортивным шоу за всю историю IFBB;

2007 г. – Организация и проведение Первых Европейских игр 2007 г. по бодибилдингу мужчин и фитнесу среди мужчин и женщин; 2010 г – чемпионат Европы по бодибилдингу (г. Донецк), фитнесу, бодифитнесу и классическому бодибилдингу среди юниоров и мастер-класс.

По приглашению Международной федерации бодибилдинга и фитнеса (IFBB) две спортсменки нашей федерации, Ольга Бондарь (г. Донецк) и Оксана Оробец (г. Черкассы), представляли фитнес, как вид спорта, на Южноамериканских пляжных Играх перед Международным Олимпийским Комитетом для включения в программу Олимпийских Игр (декабрь 2009 г. Уругвай, Монтевидео).

На сегодняшний день в состав Международной федерации бодибилдинга (IFBB) входят 182 страны Мира, среди которых сборная команда Украины по бодибилдингу и фитнесу и на протяжении многих лет удерживает лидирующие позиции в рейтинге Международной федерации.

Разновидности культуризма



Восьмикратный «Мистер Олимпия» Ронни Коулман в 2009 году.

Профессиональный культуризм

В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего «Pro Card» от IFBB. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Арнольд Классик» и «Ночь Чемпионов». В свою очередь высокие результаты, показанные в таких соревнованиях дают им возможность участвовать в конкурсе «Мистер Олимпия». Титул «Мистер Олимпия» является высшей наградой в области профессионального культуризма.

Культуризм «без химии»

Существуют и организации, пропагандирующие так называемый «натуральный» культуризм. К ним относятся:

- «North American Natural Bodybuilding Federation» (NANBF);
- «The International Natural Bodybuilding & Fitness Federation» (INBFF);
- «Australasian Natural Bodybuilding Association» (ANBA);
- «International Natural Bodybuilding Association» (INBA);
- «Natural Physique Association» (NPD);

Эти ассоциации пропагандируют культуризм без употребления анаболических стероидов и фармакологических средств. Приверженцы культуризма «без химии» считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

Женский культуризм

Первый американский женский национальный чемпионат «Physique», был проведён в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри МакГи. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала Рэйчел Маклиш.

Тренинг

Медицина признаёт, что все люди одинаковы в анатомическом и физиологическом смысле. В отношении культуризма **физиология** людей не меняется. Принципы эффективных методик тренинга неизменны и научно точны для всех. Плюрализм по поводу множественности методов наращивания мускулатуры не всегда обоснован и может быть вреден для здоровья.

Хотя люди одинаковые в физиологическом и анатомическом смысле, известно, что в состав мышц входят «красные» и «белые» мышечные волокна (мышечные клетки). Первые отвечают за возможность длительной работы (стайеры), вторые — за кратковременную мощную работу (спринтеры). Поскольку в состав мышцы входят и те, и другие волокна, мышцы разных людей отличаются по соотношению этих волокон. Одновременно и общее количество волокон в одной мышце разных людей неодинаково. Известны и конституциональные типы телосложения: Эндоморф (с рождения много жира и много мышц), Эктоморф (от рождения мало мышц), Мезоморф (оптимальное соотношение).

Поэтому методики тренировок могут и должны быть разными, ведь человек, захотев стать звездой культуризма, не знает, сколько у него тех или иных мышечных волокон. Именно методом проб, ошибок и самонаблюдений он выявляет подходящие для себя варианты нагрузок для роста мышечной массы. И уже не важно, белые или красные у него волокна преобладают, главное, чтобы эти преобладающие волокна нагружались и росли. Хотя, конечно, с белыми волокнами наращивать массу легче и быстрее, ведь эффективность их работы зависит от их толщины (числа сократительных белков), а у красных волокон — от других, более тонких факторов (например, количество митохондрий в клетке).

Питание

Высокие темпы восстановления и **роста** мышц требуют от культуристов соблюдения специализированной **диеты**. Культуристам требуется больше калорий, чем среднему человеку того же веса, чтобы обеспечить белком и энергией затраты на тренировки, восстановление и собственно рост мышц. Уменьшение уровня получаемой пищевой энергии в сочетании с сердечно-сосудистыми упражнениями позволяют культуристам терять лишний жир, что актуально в рамках подготовки к различным соревнованиям. Соотношение пищевой энергии, полученной из углеводов, белков и жиров может варьироваться в зависимости от целей культуриста.

Для правильного построения питания недостаточно определить только калорийность пищи, необходимо знать также какие пищевые вещества и в каком количестве могут обеспечить эту калорийность, то есть определить качественный состав пищи. При окислении в организме 1 грамма белков или углеводов образуется 4,1 ккал, а при окислении 1 грамма жира — 9,3 ккал. В случае необходимости углеводы и жиры частично могут заменять друг друга; что касается белковых веществ, то они не могут быть заменены никакими другими пищевыми веществами.

Приёмы пищи



Белковый коктейль (справа) на основе **сывороточного белка** (в центре) и **молока**

В среднем обычный человек принимает пищу три раза в день. Культуристы же стараются принимать пищу 5—7 раз в день (каждые 2—3 часа). Этот метод преследует две цели: увеличение скорости обмена веществ, а также предотвращение излишней секреции инсулина, вызванной слишком большим одноразовым приёмом пищи. Многие культуристы всегда имеют при себе пластмассовый контейнер с едой, для минимизации нарушения режима приёма пищи.

Белки

Белок является главным строительным материалом организма, который необходим для роста мышечных волокон и их восстановления, а потому его приему культуристы уделяют особое внимание. Культуристу требуется больше белка, чем обычному человеку. По различным оценкам ему необходимо употреблять 1,5—2 и более граммов белка на килограмм веса, при этом на белок должно приходиться до 25—30 % от общей калорийности питания. Основными источниками белка для культуристов являются курица, индейка, говядина, свинина, рыба, яйца и молочные продукты с высоким содержанием белка, а также некоторые орехи и бобовые. Помимо этого, многие культуристы дополняют свой рацион различными белковыми добавками, такими как: **казеин** или **сывороточный белок**.

Углеводы

Общую энергетическую ценность рациона подсчитывают, складывая вместе энергетические компоненты белков, углеводов и жиров. Энергетическая ценность 1 грамма белков — 4 ккал, углеводов — 4 ккал, жиров — 9 ккал. Характер обмена веществ предполагает использование в качестве источника энергии углеводов и жиров. Белки для организма в первую очередь строительный материал; из них могут синтезироваться углеводы при недостатке питания. Главными источниками энергии для организма остаются углеводы и жиры. Более того, в зависимости от вида физической активности организм большее предпочтение отдает либо жирам, либо углеводам. Что же касается культуризма, то здесь бесконкуренным источником энергии являются углеводы. Именно они предопределяют общий физиологический тонус культуриста и в конечном счете успешность его тренировок.

Отдых

Хотя стимуляция роста мышц происходит в тренажерном зале из-за занятий с отягощениями, сам рост происходит во время отдыха. Без адекватного отдыха и сна, мышцы не имеют возможности восстанавливаться и расти. Для полноценного роста мышц,

культуристу необхідно около восьми часов ночного сна, хотя этот показатель у каждого человека свой. Кроме того, многие спортсмены находят время на дневной сон, который дополнительно стимулирует дальнейший рост мышечной массы.

Перетренованность

Слишком большая нагрузка или слишком малый период отдыха между тренировками приводят к перетренованности. Если начинать следующую тренировку, недостаточно отдохнув, будет накапливаться усталость и исчезнет прогресс в тренировках. Важно найти правильный период отдыха между тренировками. В среднем при трёх тренировках в неделю имеется 1—2 дня отдыха, при двух — 2—3 дня. Иногда людям требуется до 9 дней отдыха между тренировками.

Культуризм и массовый спорт

Многие культуристы во время, а также после завершения карьеры начинают заниматься различными видами деятельности. Среди наиболее популярных у культуристов профессий можно выделить актёров, моделей, тренеров, стриптизёров. Часто выбор происходит в пользу профессий, для которых необходимо иметь красивые внешние данные или существенную физическую подготовку. На сегодняшний день многие культуристы добились успеха вне соревновательного подиума. В последние годы, в связи распространением идей здорового образа жизни, популярна любительская разновидность культуризма — фитнес. Культуризм популярен не только среди молодёжи; на сегодняшний день в разных странах проводятся соревнования среди различных возрастных категорий, вплоть до 80 лет. Один из самых известных культуристов-пенсионеров — японец Цутому Тосака.

ВЫВОДЫ

До настоящего времени не утихают споры.

1. Бодибилдинг спорт или искусство?
2. Бодибилдинг – насколько он полезен и вреден для здоровья человека?

ЛИТЕРАТУРА

1. Главная редакция Большой медицинской энциклопедии Академии медицинских наук СССР. Раздел "Питание". // Популярная медицинская энциклопедия / Глав. ред. Ф. Н. Петров, А. Ф. Сиренко. — 7-е стереотипное. — М.: Советская энциклопедия, 1969. — С. 595. — 924 с. — 150 000 экз. — ISBN T-08432.
2. Lambert CP, Frank LL, Evans WJ. Macronutrient considerations for the sport of bodybuilding. Sports Med. 2004;34(5):317-27. PMID 15107010
3. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов». — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2002.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут"

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОДІБІЛДЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У дослідженні розроблено експериментальну програму підготовки кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу. Експериментальна програма тренувань кваліфікованих бодібілдерів передбачала двоциклову структуру річної підготовки, яка включала два макроцикли: перший (травень-липень), що мав підготовчий (загально-підготовчий етап) та змагальний (спеціально-підготовчий і змагальний етап) періоди; другий (серпень-квітень), з наявністю підготовчого (базовий загально-підготовчий і формуючий спеціально-підготовчий етапи) та змагального (змагальний етап) і перехідного (відновний етап) періодів. У якості засобів тренувань використовувалися базові та формуючі вправи, які застосовувалися диференційовано в залежності від періоду і етапу річної підготовки, типу статури та обхватних розмірів тіла, індивідуального функціонального стану спортсмена, з застосуванням найбільш раціонального розподілу раціону харчування. Проведені в кінці досліджень змагання дозволили бодібілдерам експериментальної групи отримати більш високу оцінку в показниках позування трьох раундів: порівняльне позування, обов'язкове позування, вільне позування.

Ключові слова: бодібілдинг, макроцикл, періоди, антропометричні дані, тип статури, базові вправи, харчування.

Соболенко А.І. Построение тренировочного процесса бодибилдеров в годовом цикле подготовки. В статье представлена авторская экспериментальная программа подготовки квалифицированных бодибилдеров на протяжении годичного макроцикла. Авторская методика индивидуализации тренировочного процесса в годичном макроцикле позволила бодибилдерам экспериментальной группы гармонизировать антропометрические характеристики и показать более высокие результаты в подготовительном периоде на общеподготовительном и специально подготовительном этапах, соревновательном и переходном периодах. Обобщены результаты экспериментальной работы, подтверждающие эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров на протяжении годичного макроцикла. Представлены три группы данных: дополняющие и уточняющие данные, полученные в ранее проведенных исследованиях, подтверждающие данные других авторов, а также абсолютно новые данные.

Ключевые слова: бодибилдинг, макроцикл, периоды, антропометрические данные, тип телосложения, базовые упражнения, питание.

Sobolenko A.I. A construction of training process of bodybuilder's is in the annual loop of preparation. The thesis developed a pilot training program for skilled bodybuilders for years macrocycle. The pilot training skilled bodybuilders included two cycle structure of annual training, which included two macrocycles: the first (May-July), who had preparatory (general preparatory phase), and competitive (especially the preparation and competitive stage) periods; second (August-April), with the presence of preparatory (basic general preparatory and formative specially-preparatory steps) and competitive (competitive stage) and transient (recovery phase) periods. As a means of training and molding used basic exercises that used differentially depending on the period and phase of annual training, body type and body size girth, individual functional and psychological state of the athlete, using the most