

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ*И.В. Лукашевич, 4 курс**Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент**Полесский государственный университет*

Актуальность: Среди многочисленных средств физкультурно–оздоровительной деятельности особое место занимает занятие бодибилдингом. Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы это не самоцель, а прежде всего – стремление к здоровью, хорошей работоспособности. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии юноши оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания школьников и учащейся молодежи практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями.

Между тем известно, что процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, бытовых и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет сильные, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития физических способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, это важнейший компонент состояния здоровья [1].

За последние годы опубликовано много данных о недостаточной физической подготовленности молодежи [2]. Отмечается низкий уровень физической работоспособности [4] и недостаточная функциональная подготовленность юношей. К факторам, ухудшающим уровень физического развития, следует отнести неблагоприятную экологическую обстановку, падение жизненного уровня населения, а также пренебрежительное отношение к здоровью самих людей, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой.

В настоящее время во многих школах, колледжах и вузах, предприятиях есть достаточная материальная база для самостоятельных занятий бодибилдингом. И многие люди имеют желание

заниматься упражнениями с отягощениями. Но их недостаточный уровень методической подготовленности позволяет правильно подбирать и самостоятельно составлять комплексы упражнений. Существующие же комплексы занятий, разработанные в основном ведущими зарубежными атлетами в полном объеме не пригодны для применения в тренажерном зале. Это связано с тем, что цель этих комплексов развитие гипертрофии отдельных мышц подразумевающих гармоничное телосложение, которое не всегда таковым является [3].

В то же время, анализ литературных источников и результаты проведенного исследования показывают, что одним из перспективных путей повышения морфофункциональных показателей занимающихся является внедрение в ряды населения научно обоснованных комплексов упражнений для занятий бодибилдингом [5].

Цель исследования – изучить динамику морфофункциональных показателей занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования

1. Изучить состояние вопроса по данным научно–методической литературы.
2. Разработать комплексы занятий бодибилдингом для занимающихся начального уровня.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенных комплексов занятий бодибилдингом.

Результаты исследования: эффективность педагогических воздействий оценивалась на основании динамики морфофункциональных показателей занимающихся, участвующих в эксперименте. Результаты повторного тестирования морфофункциональных показателей занимающихся показали положительный результат (Табл.). По окончании педагогического эксперимента юноши, занимавшиеся с использованием предложенных нами комплексов бодибилдинга, значительно повысили результаты в тестах. Улучшение показателей у занимающихся экспериментальной группы составило: индекс Пинье – 23.6%; лестничная проба – 12,3%; жизненная емкость легких – 10.9%; проба Штанге – 32,3%; гарвардский степ–тест – 20,5%; силовой индекс Дембо – 21,3% соответственно.

Таблица – Морфофункциональные показатели занимающихся бодибилдингом в начале и по окончании эксперимента

Показатели	В начале эксперимента (M±m)	По окончании (M±m)	t	p
Индекс Пинье (ед)	27,5 ±1,5	21± 0,6	4,06	≤0,01
Лестничная проба (уд/мин)	115,4±3,2	101,2±1,8	3,9	≤0,05
ЖЕЛ (мл)	4050±129	4490±75	2,9	≤0,05
Проба Штанге (сек)	58,8± 4	77,8± 3	3,8	≤0,05
Гарвардский степ–тест (ед)	69,7±1,9	84±1,5	6,2	≤0,01
Силовой индекс Дембо (%)	55,9±2	67,8±1,8	4,5	≤0,01

Из таблицы и рисунка отчетливо видна положительная динамика по всем исследуемым показателям, причем на статистически значимом уровне.

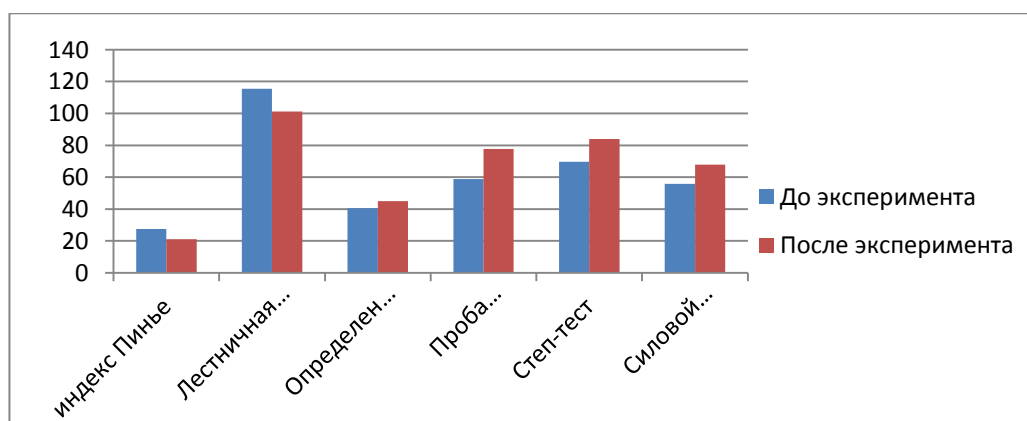


Рисунок – Динамика морфофункциональных показателей

занимающихся в начале и конце эксперимента

Выводы:

1. Проведенный анализ научно–методической литературы позволяет сделать вывод, что средствами бодибилдинга можно добиться значительных изменений функциональных показателей организма, используя эффективные методологические приемы и средства

2. Нами были разработаны комплексы упражнений бодибилдинга, включающие в себя элементы фитнеса, тяжелой атлетики, гиревого спорта, легкой атлетики и гимнастики, сохранив направленность бодибилдинга.

3. Результаты эксперимента показали, что юноши, занимавшиеся с использованием предложенных нами комплексов бодибилдинга, на статистически значимом уровне ($P \leq 0,01$, $P \leq 0,05$) повысили результаты во всех тестах. Кроме того, все юноши экспериментальной группы довольны результатами, положительно отзываются о занятиях бодибилдингом и пожелали заниматься им в дальнейшем.

Список использованных источников

1. Борькин, Д.А. «Бодибилдинг для ленивых» /Д.А.Борькин. М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005, – 92 с.
2. Зайберт, В. «Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу» / Пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004, – 144 с.
3. Ингерлейб, М. «Анатомия физических упражнений» / изд.2–е Ростов «феникс», 2009 . – 187 с.
4. Мак Роберт, С. Думай! /С.Мак Роберт.М.: ООО «Сила и красота», 2002,–317 с.
5. Стюарт, М. Думай. Бодибилдинг без стероидов! /М.Стюарт. М.«Уайдер спорт», 2001.