

Министерство спорта Российской Федерации
Администрация Смоленской области
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
Российская Федерация Баскетбола
Федерация баскетбола Смоленской области
Автономная некоммерческая организация «Центр современных спортивных
технологий Концерна Росэнергоатом»

«АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»

Материалы

*IV Всероссийской научно-практической конференции с международным
участием*

(22-24 мая 2024 года)

Смоленск
2024

УДК 796.034.2

ББК 75.46

А 55

Редакционная коллегия:

- Фомин С.Г. – кандидат педагогических наук, Советник министра спорта РФ, генеральный директор ЦССТ Концерна Росэнергоатом, Президент Единой континентальной Лиги 3x3, Президент Смоленской региональной общественной организации "Федерация баскетбола Смоленской области"
- Бобкова Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «СГУС»
- Мазурина А.В. – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»
- Родин А.В. – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС»

А 55 Атомная Энергия Спорта: традиции и инновации: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общей редакцией к.п.н. С.Г. Фомина, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, д.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 275 с.

В материалах сборника статей представлены учебно-методические аспекты корпоративного спорта и результаты научных исследований ведущих специалистов по вопросам подготовки спортсменов. В сборнике статей рассматриваются теоретико-методические, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва и квалифицированных спортсменов в различных видах спорта.

Издание рассчитано для сотрудников ведущих отечественных корпораций, а также специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, тренеров, аспирантов, магистрантов и студентов физкультурных, педагогических и медицинских учебных заведений.

Учет морфофункциональных показателей, занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки

Яковлев А.Н., Лукашевич И.В.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены основные вопросы подготовки занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовке в аспекте учета морфофункциональных показателей, так как процесс развития задатков, способностей и таланта зависит от системного подхода к учебно-тренировочному процессу, включая и спортивный отбор на всех его этапах.

Ключевые слова: спортивный отбор, физические качества, бодибилдинг, морфофункциональные показатели.

Accounting for morphofunctional indicators involved in bodybuilding at the initial stage of preparation

Yakovlev A.N., Lukashevich I.V.

Polesie State University, Belarus

Аннотация. The article discusses the main issues of training those involved in bodybuilding at the initial stage of preparation in the aspect of taking into account morphofunctional indicators, since the process of development of inclinations, abilities and talent depends on a systematic approach to the educational and training process, including sports selection at all its stages.

Key words: sports selection, physical qualities, bodybuilding, morphofunctional indicators.

Введение. В процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью особое место занимают занятия атлетической гимнастикой,

в том числе бодибилдингом, что обусловлено невысокими материальными затратами. В настоящее время во многих школах, колледжах и вузах, предприятиях есть достаточная материальная база для самостоятельных занятий бодибилдингом [1, 2, 3].

Вместе с тем, недостаточный уровень методической подготовленности не позволяет правильно подбирать и самостоятельно составлять комплексы упражнений. Комплексы, разработанные в основном ведущими зарубежными атлетами не пригодны для применения, что связано с развитием гипертрофии отдельных мышц [4, 5, 6].

В этой связи разработаны объект и предмет исследований.

Объект исследования – динамика морфофункциональных показателей, занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – комплексы упражнений бодибилдинга, направленные на повышение морфофункциональных показателей, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Задачи:

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.

Методы исследования: анализ научно–методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистической обработки.

Сущность педагогического тестирования сводилась к оценке морфофункциональных показателей, занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки и выявлению их динамики после занятий по разработанным нами комплексам.

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся использовались следующие тесты: Индекс Пинье, Определение жизненной емкости легких. Проба Штанге. Гарвардский степ-тест. Силовой индекс Дембо.

Эксперимент проводится на основе сравнения двух сходных параллельных групп – экспериментальной и контрольной, в начале эксперимента и в конце его.

Организация исследования: 1 этап: декабрь 2023 г. – январь 2024 г. Изучение научно-методической литературы, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач исследования, разработка соответствующих методов исследования (тестов для оценки силовых способностей). 2 этап: февраль 2024 г. – март 2024 г. проведение эксперимента.

В педагогическом эксперименте принимали участие 10 юношей, занимающихся в ООО «Будь в форме» г. Пинск.

Эксперимент проходил в течение 2-х месяцев. Юноши экспериментальной группы занимались по предложенным нами комплексам упражнений бодибилдинга.

Комплексы для повышения морфофункциональных показателей применялись 3 раза в неделю - понедельник, среда, пятница.

Обзор существующих научных материалов по теме. Бодибилдинг (от англ. Bodybuilding – телостроительство; рус. культуризм) – это процесс модификации тела, преимущественно за счет гипертрофии мускулатуры и редукции подкожно-жировой клетчатки, путем поднятия тяжестей или силового тренинга, высококалорийного питания, спортивных диетических добавок, стероидных гормонов и других анаболических средств.

Соревновательный бодибилдинг — спорт, где судьи на основании эстетичности, объёма и качества физического развития культуристов, демонстрирующих их путём позирования, определяют лучшего культуриста [1, 2].

Общая стратегия тренировок: можно оставить объём и частоту теми же каждую неделю (например, тренинг 3 раза в неделю, с 2 подхода по 12 повторений на каждой тренировке), и постепенно увеличивать интенсивность (вес) еженедельно. Однако для максимального прогресса конкретных целей, в отдельных программах могут потребоваться различные манипуляции, такие как снижение веса и увеличение объёма или частоты [3, 4].

Результаты исследований и их обсуждение. В начале исследования нами были проведены контрольные испытания, результаты которых отразили уровень морфофункциональных показателей, занимающихся (таблица 1).

При анализе полученных данных существенных отклонений от нормы выявлено не было, что свидетельствует о нормальном уровне физического развития занимающихся.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели занимающихся бодибилдингом в начале эксперимента

ФИО	Индекс Пинье (ед)	ЖЕЛ (мл)	Проба Штанге (сек)	Степ-тест (ед)	Индекс Дембо (%)
1.Х-н М.	28	3600	46	71	54
2.С-й С.	21	4500	75	77	64
3.И-ц Б.	35	3600	50	62	51
4.Г-а Д.	27	4000	60	75	55
5.П-ч И.	24	4200	66	73	50
6.К-ц Т.	23	4800	80	79	67
7.В-к М.	25	4100	55	71	63
8.Ю-ч В.	29	3700	43	61	48
9.П-й В.	26	4300	65	68	57
10.С-ц Д.	37	3700	48	60	50
М±m	27,5 ±1,5	4050±129	58,8±4	69,7±1,9	55,9±2

Можно выделить ряд юношей (К-ц Т., С-й С.), показатели тестов которых значительно превышают показатели остальных занимающихся. Первопричиной такой разницы являются их систематические занятия циклическими видами спорта, такими, как гребля на байдарках и велоспорт.

В наших комплексах использовали бег и прыжки на скакалке, как основные средства разминки, которые мы чередовали через тренировку. Таким образом, на одной тренировке мы выполняли бег на беговой дорожке 6-10 минут в непрерывном умеренном темпе, а уже на следующей тренировке прыжки на скакалке продолжительностью 8-10 минут.

После бега и прыжков необходимо выполнить 6-8 упражнений в зависимости от направленности тренировки для мышц и суставов верхних конечностей и нижних конечностей, а также мышц шеи и туловища, включающие в себя круговые и вращательные движения, наклоны, повороты, махи и т.д. Причем нужно учитывать строгий порядок упражнений: сначала выполняются легкие круговые движения, только затем следует переходить на резкие движения, такие как махи и рывки. Каждое из упражнений разминки выполняется по 10-15 раз.

Необходимо следить за техникой выполнения упражнения, вес снаряда возрастает от минимума и варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня физического развития, занимающегося. Схема подходов: 1-2 разминочных, 2-3 рабочих.

Рекомендуемый вес снаряда в разминочных подходах – 30-40% от 1 ПМ (повторного максимума - способности выполнения одного повторения с максимальным весом), в рабочих подходах - около 70%. Интервалы отдыха между подходами 1,5–2 мин.

Эффективность педагогических воздействий оценивалась на основании изменения морфофункциональных показателей занимающихся, участвующих в педагогическом эксперименте.

Результаты повторного исследования данных характеристик, занимающихся показали положительный результат. По окончании педагогического эксперимента занимающиеся, используя предложенные нами комплексы бодибилдинга, значительно повысили результаты в тестах ($p < 0,05$). Улучшение показателей у занимающихся экспериментальной группы составило: индекс Пинье – 23,6%; жизненная емкость легких – 10,9%; проба Штанге – 32,3%; гарвардский степ-тест – 20,5%; силовой индекс Дембо – 21,3% соответственно.

Таблица 2 – 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
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

Существенный прирост обусловлен в первую очередь тем, что бодибилдинг сочетает в себе средства многих видов спорта, таких, как гимнастика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, гиревой спорт, фитнес. Все эти средства оптимизированы и изменены с учетом поставленных перед этим видом деятельности задач. В конце эксперимента был проведен опрос среди занимающихся с целью оценки качества проведения занятий по бодибилдингу. Все юноши, принимавшие участие в эксперименте, остались довольны занятиями, оставили положительные отзывы и пообещали в будущем использовать средства бодибилдинга на протяжении всей жизни.

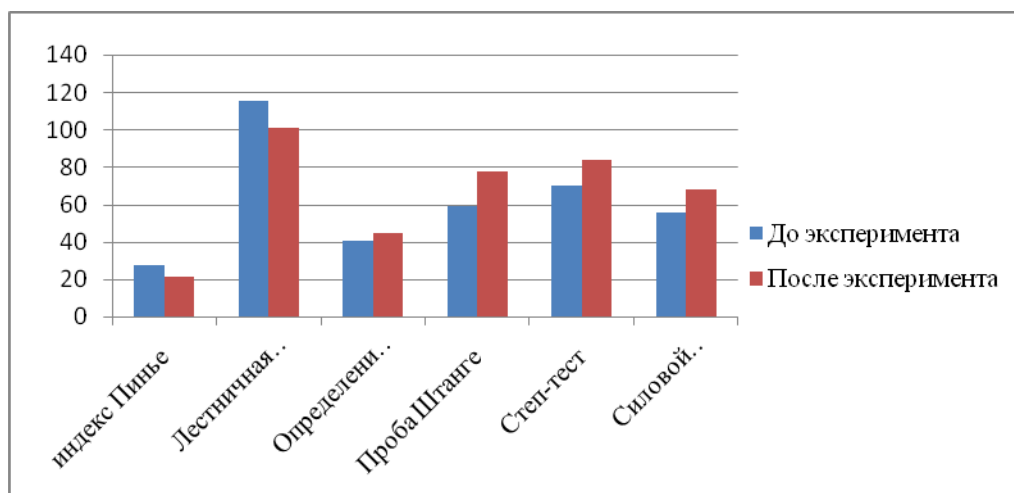


Рисунок 1 – Динамика морфофункциональных показателей, занимающихся бодибилдингом в начале и по окончании эксперимента

Выводы. Средствами бодибилдинга можно добиться значительных изменений функциональных показателей организма, используя эффективные методологические приемы и средства.

Разработаны комплексы упражнений бодибилдинга, включающие в себя элементы фитнеса, тяжелой атлетики, гиревого спорта, легкой атлетики и гимнастики, сохранив направленность бодибилдинга. Каждый комплекс уникален и составлялся с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося, его психофизических данных, уровня физического развития, степени подготовленности и т.д.

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 довольны результатами, положительно отзываются о занятиях бодибилдингом и пожелали заниматься им в дальнейшем.

Литература

1. Бомбела Ю.К. Бодибилдинг / Ю.К. Бомбела. – М. 2009. - 125 с.

2. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых / Д.А. Борькин. - М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер. 2005. - 92 с.
3. Дмитриев А.В. Атлетизм без железа / А.В.Дмитриев. – М.: Эксмо, 2006. - 96 с.
4. Зайберт В.И. Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / В.И. Зайберт. М.: Астрель. 2004. - 144 с.
5. Кериони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С. Кериони. - М.: Terra-спорт. 2000. – 78 с.
6. Фалеев А.В. Школа своего тела / А.В.Фалеев. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2004.- 288 с.

Оглавление

	стр.
<i>Алиев Н.Б.</i> Взаимосвязь результатов выступлений мужчин-самбистов в юношеском спорте и в спорте высших достижений.....	9
<i>Андреев В.В., Лопатина Ю.И.</i> Развитие быстроты и ловкости детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом.....	13
<i>Андреева Н.Н.</i> Организация отбора футболистов на этапе начальной спортивной подготовки в аспекте требований федерального стандарта по футболу.....	18
<i>Андрианова Н.В., Оликов К.Н., Плеханов В.А.</i> Спортизированный подход в школьной спортивной секции средствами футбола.....	23
<i>Анпилогов И.Е.</i> Динамика компонентного состава тела бегуний на 800 и 1500 метров в условиях тренировочного сбора.....	26
<i>Бавыкин Е.А., Котельникова Г.М., Румянцева И.А.</i> Структура годовичного цикла подготовки в парусном спорте (на примере АНООДО «Академия парусного спорта»).....	31
<i>Бавыкин Е.А., Румянцева И.А., Гаранжа А.В.</i> Особенности физической подготовки яхтсменов спортивного резерва.....	35
<i>Безякин В.О., Томилин К.Г., Фролов В.И.</i> К вопросу оптимизации системы физического воспитания детей 11-12 лет.....	39
<i>Бобкова Е.Н., Цеценевский Д.В.</i> Индивидуальные особенности физической подготовленности бегунов на короткие дистанции различной квалификации.....	43
<i>Бубненкова О.М., Лебедь Е.И.</i> Соматодиагностика спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.....	47
<i>Бэсс К.В.</i> Совершенствование физической подготовки баскетболистов 14-15 лет средствами игры баскетбол 3х3.....	51
<i>Вайтекайтис М.Р., Дарданова Н.А.</i> Методика физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.....	55
<i>Булкова Т.М., Дедков Д.А., Васильева А.В.</i> Динамика физической подготовленности учащихся 9-10 лет.....	59
<i>Вашкевич К.С.</i> Аспекты внедрения факультативных учебных программ по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования.....	63
<i>Вашкевич К.С., Алексеенко А.А.</i> Компоненты здоровьесберегающей среды будущих физиков-инженеров.....	65
<i>Видова Е.А., Юношева А.С., Андрианова Н.В.</i> Методика совершенствования техники перемещений с использованием упражнений разной координационной сложности.....	69
<i>Внукова П.А., Семенова А.В., Воронина М.И., Митусова Е.Д.</i> Спортизированный поход в системе внеурочной деятельности	

старшеклассников.....	73
Галеев В.В., Сидоров Р.В., Матвиенко О.В. Тактическая подготовка баскетболистов в возрасте 11-12 лет.....	76
Гарифуллин А.И., Савосин Л.Д. Сравнительный анализ подходов к обучению технике передвижения на лыжах на начальном этапе спортивной подготовки.....	82
Гончарова О.П., Гаврилица В.С. Использование облегченных мячей для обучения подаче теннисистов 7-9 лет	87
Гуреева Е.А. Спортивные мероприятия как драйвер развития туризма.....	90
Дремин М.Д., Губа В.П. Развитие психомоторики в фехтовании.....	94
Дубинин Г.В., Бескова Е.А. Оценка скоростно-силовых способностей прыгуний в высоту с разбега на учебно-тренировочном этапе.....	98
Жуков М.В., Козин В.В., Кувачев М.С. Формирование обратной связи между тренером и спортсменом в процессе анализа боксерского поединка.....	101
Зарецкая А.Е. Модуль кручения туловища как индикатор физического качества гибкости.....	105
Захаров Е.В., Федорова Е.Ю. Влияние студенческого хоккея на здоровье студентов высших учебных заведений: опыт Московского городского университета.....	109
Захаров П.С., Луганская М.В., Прохорова К.В. Сравнительный анализ основных видов подготовок у студенческой команды СГУС в разновидностях баскетбола.....	114
Кибардин И.М., Кубарьков М.Д., Еникеев Ш.Р. Спортивная подготовка в системе различных видах спорта	119
Ковальчук О.Г., Костиков Л.Г. Система FULLBODY как средство укрепления мышечных групп студенческой молодежи.....	123
Коворотуша А.С., Абдураззоков Б.Б. Анализ методик совершенствования скоростно-силовых способностей регбистов 18-20 лет.....	126
Конашков И.С., Прохорова К.В. Проблематика атакующего стиля игры у игроков, специализирующихся в настольном теннисе.....	130
Кондрашенкова А.В., Родин А.В., Хлопенков Н.С. Баскетбол 3×3 как средство совершенствования двигательных способностей у студентов-баскетболистов.....	133
Коровина Д.Д., Парфианович Е.В. Динамика объемов средств специальной физической подготовленности в годичном цикле у бегуний на 400 м на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	137
Кузнецова В.А., Козин В.В. Значимость визуализации при контроле и анализе соревновательной деятельности велогонщиков в маунтинбайке...	141
Кулаков М.Д., Романов А.Г. Развитие фиджитал-баскетбола в опорных вузах Концерна Росэнергоатом	145

<i>Лаптев А.А., Ефременко А.А., Старцев М.В.</i> Влияние родителей на занятия спортом на примере баскетбола.....	148
<i>Лосев В.А., Шпак В.Г.</i> Специальная техническая и физическая подготовка студентов-кикбоксеров с использованием тренажерных устройств.....	154
<i>Мазурина А.В., Вадеева М.А.</i> Дневник баскетболиста в жизни юного спортсмена.....	158
<i>Малков Я.И., Козин В.В., Точицкий А.В.</i> Особенности визуального представления аналитической информации о тактико-технических действиях хоккеистов.....	162
<i>Масленников Д.Р., Губа В.П.</i> Проблемы развития фитнес-индустрии в России.....	166
<i>Мелкадзе Т.В., Семкин М.А.</i> Кулачные бои в современной России.....	169
<i>Митусова Е.Д.</i> Дополнительное оборудование для совершенствования скоростных способностей юных конькобежцев	172
<i>Мифтахов Д.Р., Коновалов И.Е.</i> Определение эффективности выполнения верхней прямой подачи мяча в прыжке квалифицированными волейболистами.....	176
<i>Олейнич М.В., Стрельникова И.В.</i> Дифференциация физической подготовки волейболисток студенческих команд на основе показателей функциональных проб.....	180
<i>Отчерцов М.В.</i> Региональная специфика предпочтений населения в занятиях определенными видами спорта.....	185
<i>Панькин Л.Ю.</i> Педагогические методы вовлечения старшеклассников в занятия физической культурой.....	190
<i>Петрук Е.Н.</i> Релевантность изменений в комплексе ГТО у детей 6-7 на основе результатов первого года реализации.....	193
<i>Писаренкова Е.П., Дервоед Д.В.</i> Интенсификация скоростно-силовой подготовки у метателей молота 13-15 лет.....	198
<i>Попереков В.С., Раскопин Д.Л.</i> Обучение юных спортсменов технике игры баскетбол 3х3 в процессе применения физических упражнений различной координационной сложности.....	202
<i>Попов А.А., Даутов А.И., Попова А.Ю.</i> Методика технической подготовки студентов-гандболистов.....	206
<i>Проломова М.В.</i> Повышение точности выполнения нападающего удара у юных волейболистов 13-14-летнего возраста путем использования удаленно-целевых мишеней и тренажерных устройств.....	211
<i>Ржанов П.А.</i> К вопросу о государственном регулировании и социальных издержках киберспорта в КНР.....	215
<i>Родин А.В., Комлев М.А.</i> Мониторинг физической подготовленности баскетболисток 15-17 лет на основе информационно-аналитической системы оценки состояния организма.....	219
<i>Ротенберг П.А., Козин В.В.</i> Интеллектуализация двигательной деятельности юных хоккеистов в процессе тактико-технической	

подготовки.....	223
Сабитова К.В., Сабитов Д.Н. Тенденции и проблемы физической подготовки волейболистов-юношей на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.....	227
Савушкин Р.М., Тамазашвили М.А. Воспитание волевых качеств у юношей на уроках физической культуры, как условие подготовки к службе в армии.....	231
Салимова А.А. Анализ всероссийских спортивных соревнований по тхэквондо ВТФ.....	236
Семкин М.А., Мелкадзе Т.В. Новые направления в боксе.....	240
Симонов К.В. Связь скоростно-силовых и антропометрических параметров ударного взаимодействия в боксе спортсменов 10-12 лет.....	244
Скорнякова Д.С., Рамзайцева А.А. Анализ бросков мяча с позиции линейного игрока в позиционном нападении у высококвалифицированных гандболистов.....	249
Степанова Е.М., Гайдыш А.А. К вопросу о дифференциации баскетболистов 3х3 и 5х5.....	253
Строева И.В., Матвеева В.А. Развитие специальной выносливости у кикбоксеров 15–16 лет на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла.....	258
Фролова Н.Ю., Кузнецова Н.А. Особенности формирования самоконтроля в стрелковом спорте.....	261
Хаустова Е.А. Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков детей.....	266
Яковлев А.Н., Лукашевич И.В. Учет морфофункциональных показателей, занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки.....	269