

Использование средств бодибилдинга в системе физкультурно-оздоровительных занятий юношей*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

Постановка проблемы. Научно-технический прогресс, современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к физическому состоянию людей. Вместе с тем наблюдается тенденция к ухудшению физического состояния населения Украины, что проявляется в росте заболеваемости и сокращении продолжительности жизни. Анализ многочисленных публикаций свидетельствует о том, что применение силовых упражнений в рекреационных занятиях носит ярко выраженную оздоровительную направленность, что выражается в снижении ЧСС в покое, нормализации артериального давления, повышении аппетита, улучшении самочувствия и сна, снижении утомления [1; 3]. Помимо этого использование силовых упражнений способствует развитию двигательных качеств, повышению активной мышечной массы, укреплению соединительной и опорной тканей, улучшению телосложения и формированию практических навыков в профессиональной деятельности [2; 4].

В. Н. Платонов в своих публикациях отмечает, что параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей.

Анализ последних публикаций и исследований. В настоящее время существует довольно большое количество работ, освещающих влияние силовых упражнений как на отдельные органы и системы человека, так и на организм в целом. Различные аспекты влияния силовых нагрузок на организм человека рассматриваются в работах Дж. Х. Уилмора, Д. Л. Костил (1997); В. П. Петленко (1999); В. Г. Олешко (1999); Д. Вейдер (1992); А. Шварценеггер (1993).

Еще 10–15 лет назад подавляющее большинство зарубежных специалистов сходились во мнении, что упражнения для развития выносливости намного эффективней в повышении и поддержании должного уровня здоровья, чем силовые упражнения. Тем не менее, в последние годы в зарубежной литературе появилось множество публикаций (подтвержденных научными исследованиями) о том, что силовые упражнения не менее эффективны, и в некоторых случаях даже предпочтительней, чем аэробные упражнения для повышения различных показателей здоровья.

Цель работы – обосновать применение средств бодибилдинга в системе физкультурно-оздоровительных занятий с юношами.

Задачи исследования:

- определить уровень физического состояния юношей, занимающихся в системе физкультурно-оздоровительных занятий бодибилдингом;
- выявить и обосновать применение силовых упражнений в системе физкультурно-оздоровительных занятий.

Изложение основного материала исследования. В ходе наших исследований мы определяли уровень физического состояния (УФС) занимающихся по индексу Е. А. Пироговой, уровень физического развития (УФР), тип телосложения определяли на основании обхватных размеров.

Определение УФС занимающихся показало, что высокий уровень имели 13,4 % занимающихся, выше среднего – 33,4 % и средний – 53,2 % (рис. 1).

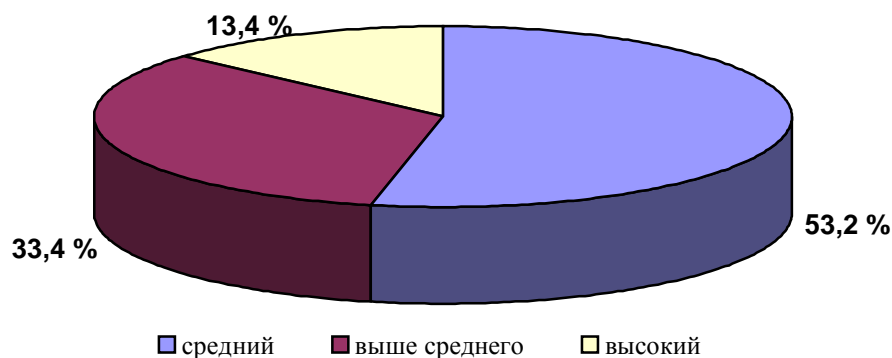


Рис. 1. Соотношение среднего, выше среднего и высокого уровней физического состояния у испытуемых в начале эксперимента

Из функциональных показателей у испытуемых определялись: ЧСС в покое, артериальное давление, уровень физической работоспособности по пробе Руфье. У всех испытуемых эти физиологические показатели находились в пределах возрастной нормы.

Значения показателей артериального давления, ЧСС в состоянии относительного покоя, находились в пределах физиологической нормы независимо от УФС и длительности (стажа) занятий, но при этом наблюдалось приближение их значений к верхним границам возрастной физиологической нормы у юношей, имеющих средний УФС и эндоморфный тип телосложения.

При определении уровня физической подготовленности (УФП) основной аспект был направлен на определение уровня силы и силовой выносливости при помощи следующих тестов: подтягивание на перекладине (максимальное количество раз); сгибание и разгибание лежа (максимальное количество раз); подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 минуту); кистевая динамометрия.

Наиболее низкий УФП был обнаружен у занимающихся со средним УФС.

Наиболее высокие показатели кистевой динамометрии были у занимающихся в группе с высоким УФС, а наиболее низкие – со средним УФС.

В связи с тем, что для данного вида двигательной активности обхватные размеры являются более значимыми, мы определяли обхватные размеры предплечья, плеча, шеи, груди, талии, бедра и голени.

Определение же типа телосложения по обхватным размерам показало, что мезоморфный тип имели 60 % юношей, эндоморфный – 26,6 % и эктоморфный – 13,4 %.

Юноши с мезоморфным и эндоморфным типами телосложения имели высокий и выше среднего УФС.

Определение уровня физического развития по индексу Кетле показало, что 83,3 % занимающихся имели показатель “норма”. Определив характер грудной клетки по индексу пропорциональности, мы выяснили, что 50 % юношей относятся к узкогрудым, 33,3 % – к широкогрудым и 16,7 % – имеют норму.

Проанализировав полученные данные, мы разработали программу занятий бодибилдингом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, направленную на улучшение показателей уровня физического состояния. Основу программы составляли силовые упражнения с отягощениями и эластичными эспандерами. В ходе занятий использовался метод круговой тренировки. Занятия проводились 3 раза в неделю.

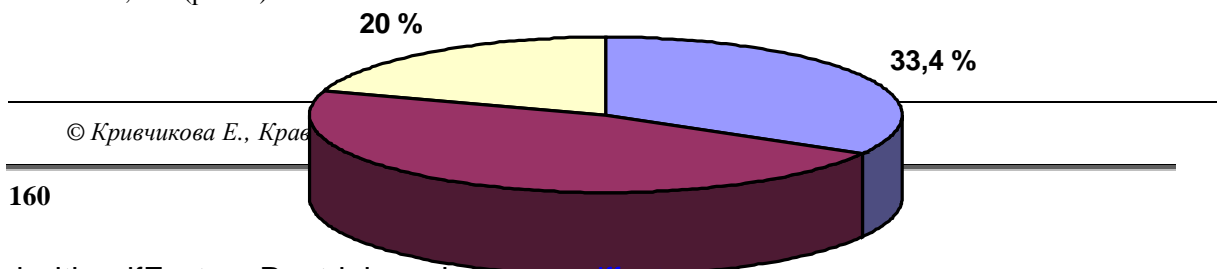
Применение экспериментальной программы в течение 4 месяцев привело к улучшению антропометрических показателей у юношей имеющих средний и выше среднего УФС, у юношей имеющих высокий УФС изменения были незначительными.

Наиболее значительное увеличение обхватных размеров тела было отмечено у юношей, не имеющих стажа занятий. При этом большая гипертрофия наблюдалась в крупных мышечных группах, таких как бедро и грудь; в меньшей степени это касалось двуглавой мышцы плеча и талии.

По окончании эксперимента была отмечена степень отклонения фактической массы тела от должной. Так, 6 % занимающихся имели идеальную массу тела; 73,3 % – отклонение фактической массы тела от должной в сторону увеличения в пределах 15 % (что находится в пределах нормы), и у 20 % – отмечен избыточный вес, превышающий идеальную массу на 20–25 %.

Произошли изменения и в характеристиках телосложения испытуемых. Если до начала эксперимента только 33,3 % юношей с мезоморфным типом телосложения имели широкую грудную клетку, то через 4 месяца занятий широкую грудную клетку имели уже 53,3 %. Обхватные размеры грудной клетки увеличились за счет мышечной массы грудной и широчайших мышц спины.

Применение силовых упражнений привело к изменению показателей УФС занимающихся. Значительно увеличилось количество занимающихся с высоким и выше среднего уровнем физического состояния – 66,6 %, соответственно уменьшилось количество занимающихся с показателем средний УФС – 33,4 % (рис. 2).



© Кривчикова Е., Кра...

Рис. 2. Соотношение среднего, выше среднего и высокого уровня физического состояния у испытуемых в конце эксперимента

На протяжении всего периода занятий бодибилдингом показатели артериального давления у всех испытуемых практически оставались в пределах возрастной физиологической нормы.

Показатели ЧСС в покое за период занятий претерпели положительные изменения у всех испытуемых.

Выводы

- регулярное и систематическое выполнение силовых упражнений, даже в течение относительно непродолжительного времени, оказывает значительное влияние на изменение морфологических показателей. При этом чем меньше стаж занятий бодибилдингом, тем более значительны эти изменения;
- выявлено положительное влияние упражнений силового характера и на состояние сердечно-сосудистой системы занимающихся, что может быть использовано при направленной работе на совершенствование кардиореспираторной системы;
- по окончании эксперимента у большинства испытуемых был отмечен рост уровня физической подготовленности, что свидетельствует об эффективности использования силовых упражнений. Наибольшего уровня силы кисти добились группа со средним УФС, наименьшего – группа со средним УФС;
- учет типа телосложения занимающихся способствует достижению более высокого уровня физического состояния, либо поддержанию его на высоком уровне, что в целом положительно сказывается и на улучшении показателей здоровья занимающихся;
- была отмечена зависимость уровня физической работоспособности от уровня физического состояния. Как правило, высокому УФС соответствовал и высокий уровень физической работоспособности. 13,3 % юношей, имеющих высокий УФС, имели хороший уровень физической работоспособности; 6,6 % – с УФС выше среднего также имели хороший уровень работоспособности; 13,3 % – со средним УФС имели низкий уровень работоспособности, остальные имели средний уровень работоспособности.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на определение и обоснование специальных тестов для осуществления педагогического контроля за динамикой показателей УФС.

Литература

1. Бодибилдинг для начинающих.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.– 192 с.
2. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга.– М.: Физкультура и спорт, 1993.– 160 с.
3. Эверсон Д. Актуально: бодибилдинг и твое здоровье // Сила и красота.– 1991.– № 1.– С. 22–24.
4. Шутов К. Ф. Характеристика силовой выносливости у культуристов в возрасте 16–18 лет, относящихся к разным морфологическим группам // Проблемы физического образования учащейся молодежи на рубеже XXI ст.: Сб. науч. тр.– Х., 1999.– С. 119–120.

Аннотации

Использование силовых, анаэробных или аэробных физических упражнений в кондиционной тренировке имеет свою специфическую направленность. Сегодня все большее количество юношей для повышения своих функциональных возможностей обращаются к силовым упражнениям.

Ключевые слова: бодибилдинг, физкультурно-оздоровительные занятия, юноши.

Використання силових, анаеробних або аеробних фізичних вправ у кондиційному тренуванні має свою специфічну направленість. Сьогодні більшість юнаків для підвищення своїх функціональних можливостей використовують силові вправи.

Ключові слова: бодібілдинг, фізкультурно-оздоровчі заняття, юнаки.

The using of power, anaerobic or aerobic physical exercises in condition training has its specific direction. Today youth majority uses the power exercises for their functional abilities increasing.

Key words: bodybuilding, physical-improvement training, youth.