

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса ___ группы

направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Пасынчука Александра Александровича

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Андряков Павел Анатольевич
дата, подпись

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

доцент, к.м.н. _____

_____ Беспалова Татьяна Александровна
дата, подпись

Саратов, 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Литературный обзор.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. История бодибилдинга	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Сила и основы методики ее воспитания	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Средства воспитания силы	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Методы воспитания силы	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Исследования силовой подготовленности в атлетических видах спорта.....	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 2. Организация и методы исследования.....	5
2.1. Цель, задачи, методы и организация исследований.....	5
2.2. Исследование уровня развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.....	7
2.3. Исследование эффективных средств и методов развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.....	8
2.4. Выявление эффективных форм развития скоростно-силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.....	9
Заключение	Ошибка! Закладка не определена.
Список использованной литературы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение	Ошибка! Закладка не определена.

Введение. Актуальность. Бодибилдинг, как вид спорта, появился в вечном стремлении человечества к физическому и духовному совершенству.

Понятие совершенства человеческого тела появилось еще в древнем мире.

Путь бодибилдинга прослеживается от Древней Греции с ее античными скульптурами. Во все времена, в особенности в древние, проявлялся интерес к физической силе и ее влиянию на здоровье человека.

Мы можем и сегодня увидеть великолепные образцы человеческого телосложения, запечатленные мастерами - скульпторами древнего Средиземноморья. Но в своих произведениях мастера отражали не только внешнюю красоту, но и богатое внутреннее содержание героев своих творений, подтверждением чему служат описанные в литературе незабываемые образы Геркулеса, Антея, Ахилла и других героев. В древних государствах таких как, например, Спарта, где самым важным считалось вырастить из человека настоящего воина, огромное внимание уделялось всестороннему развитию. Физическое воспитание неотъемлемо сочеталось с духовным и умственным развитием.

Каждый человек, желающий заняться бодибилдингом, может это сделать, придя в тренажерный зал. Это еще один уровень развития силы, скорости, решительности, ловкости, мужества и динамики.

Бодибилдингом занимаются все слои населения: для укрепления здоровья, улучшения своей внешности, поднятия уверенности в себе, повышения самооценки, в качестве активного отдыха. Ортопедия начинает пользоваться бодибилдингом для реабилитации пациентов с определенными физическими отклонениями. Пожилые люди, занимаясь этими видами спорта, сражаются с процессами старения. Многие спортсмены, занимавшиеся другими видами спорта, завершив свои выступления, начинают думать о карьере в бодибилдинге.

Бодибилдинг — это один из аспектов жизни плюс физическое здоровье. Бодибилдингу присущи прекрасные формы, эстетический образ, пропорциональность, рельефность и другие параметры телосложения, изнуряющие и обезвоживающие диеты, а также сценичность и артистическая демонстрация. В бодибилдинге при тренировках самое главное — постоянство посещения тренажерного зала и уверенность в том, что за счет тренировок можно изменить свое тело, придать ему идеальную форму. Доказательство этому — великолепные фигуры спортсменов.

Проблема исследования состоит в том, что развитие силовых способностей и рост мышечной массы изучали многие авторы, однако, их исследования были построены на совершенствовании и росте мышечной массы у продвинутых чемпионов в бодибилдинге.

Цель исследования - изучение эффективных средств и методов развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Объект исследования - юноши 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Предмет исследования - обоснование эффективных форм развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

В качестве гипотезы мы выделяем предположение, что под воздействием силовых физических упражнений, применяемых на тренировках, приведет к более эффективному развитию функциональных систем и развитию функциональных систем и развитию силовых способностей начинающих бодибилдеров во взаимосвязи и во взаимозависимости их между собой.

Задачи:

- 1) Изучить теоретическую часть воспитания силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.
- 2) Выявить эффективные методы развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.
- 3) Провести эксперимент с применением эффективных средств и методов развития силовых способностей способствующих увеличению темпа прироста силовых показателей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Структура и объем работы

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 35 источников, и приложения, проиллюстрирована таблицами, диаграммами. Общий объем работы составляет 50 страниц. Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса учащихся МУ ДО ДЮСШ городского округа ЗАТО Светлый в период с сентября 2016 по апрель 2017 года.

Глава 2. Организация и методы исследования. *2.1. Цель, задачи, методы и организация исследований*

Основная цель данного исследования заключалась в изучение эффективных средств и методов развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить уровень развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.
2. Определить эффективные средства и методы развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом
3. Выявить эффективные формы развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Для решения выдвинутых задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Опрос и собеседование;
3. Педагогические наблюдения;
4. Контрольно-педагогические испытания;
5. Педагогический эксперимент;
6. Математическая обработка.

Анализ литературных источников

При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось изучению проблем развития физических качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом, направленных на развитие силовых способностей.

Обобщение литературных данных позволили конкретизировать исследовательские задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов в теории и методике физического воспитания и спортивной подготовки.

Опрос и собеседование

Этот метод был применен для изучения состояния интересующего нас вопроса в спортивной практике. Данная работа проводилась путем собеседования. В некоторых случаях опрашиваемые поясняли фактическое положение использования разнообразных средств и методов развития силовых способностей у школьников встречающихся в их спортивной и тренерской практике и делились теми представлениями по методике тренировки, которые, по их мнению, должны быть ведущими и широко применены в практике. Всего было опрошено 12 тренеров, работающих в МУ ДО ДЮСШ и 14 преподавателей физической культуры, работающих в учебных заведениях ЗАТО Светлый.

Педагогические наблюдения

В процессе исследования проводились специальные педагогические наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас проблеме:

1. Как тренеры-преподаватели ориентируются в подборе средств и методов

развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом?

2. Как тренеры-преподаватели физической культуры ведут контроль за уровнем развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом?

3. Как влияют тренировочные нагрузки на уровень и устойчивость силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом?

Кроме того, педагогические наблюдения были направлены на выявление конкретных сторон содержания и проведения учебно-тренировочных занятий.

Контрольно-педагогические испытания (тесты)

Так как в наших исследованиях приняли участие юноши 18-20 лет занимающихся бодибилдингом, мы специально определяли уровень развития силовых способностей следующими контрольными упражнениями:

1. Приседание.

2. Жим из положения лёжа на горизонтальной скамейке.
3. Становая (классическая) тяга.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов мы руководствовались следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех занимающихся;
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех испытуемых, независимо от их технической и физической подготовки;
- контрольные упражнения должны измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.)
- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.

Педагогический эксперимент

Педагогические исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Объектом исследования были юноши 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Работа выполнялась в три этапа.

На первом этапе были проведены исследования в изучении уровня развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

На втором этапе проведен поисковый эксперимент, в котором мы определяли эффективные средства и методы развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

2.2. Исследование уровня развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом

Задача данного исследования заключалась в изучении уровня развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

В исследовании приняли участие 2 группы в количестве 20 человек.

Нами изучались показатели силовых качеств (максимальной силы, силовой выносливости мышц). Данная работа проводилась в урочное время с инструктором тренажерного зала Липатовым Николаем Владимировичем. Из числа обследованных нами были определены две группы, не имеющих

существенных различий в уровне изучаемых силовых показателей. Результаты исследований представлены в таблице 1.

2.3. Исследование эффективных средств и методов развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Задача данного поискового исследования заключалась в определении эффективных средств и методов развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

К решению выдвинутых задач были привлечены две группы, отобранные нами на I этапе исследования.

Из числа отобранных были созданы две группы, условно названные нами группами А - контрольная и Б - опытная. Согласно с договоренностью с преподавателем физической культуры Липатовым Н.В., каждая группа выполняла и использовала в учебно-тренировочном занятии в течение 2008 г. сентябрь-декабрь предлагаемые нами рекомендации. Существенные различия между группами заключалась в использовании средств и методов, направленных на развитие силовых качеств.

Так контрольная группа, в течение года занималась по обязательной программе учебно-тренировочного процесса по бодибилдингу. На занятиях контрольная группа использовала должные параметры нагрузок, которые необходимо выполнять на каждом занятии (см. приложение таб. 1).

Как видно из таблицы, для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 45 минут, а для поддержания их на нормативном уровне необходимо затратить около 30 минут. Однако столько времени практически выделить является неэффективным, так как на занятиях помимо развития двигательных качеств должны развиваться и другие.

Экспериментальная группа, кроме обязательной программы использовала в учебно-тренировочном процессе по бодибилдингу специальные упражнения для развития силовых способностей (см. приложение 2).

Полученные результаты позволили установить следующее (см. табл. 2)

Результаты педагогического эксперимента изменения силовых качеств у юношей 18-20 лет.

В контрольной группе произошли следующие изменения в изучаемых силовых показателях: в приседание результат улучшился на 10 кг, в жиме из положение лёжа на 5 кг, в становой тяги на 5 кг.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения: в приседание результат улучшился на 20 кг, в жиме из положение лёжа на 10 кг, в становой тяги на 10 кг

Сравнительный анализ полученных результатов между группами показал, что в обеих группах произошли существенные изменения в изучаемых силовых показателях. Однако в темпах прироста силовых способностей экспериментальная группа достигла более высокого уровня.

Сдвиги большинства показателей этой группы были статистически достоверны. Таким образом, применение нами методических рекомендаций в опытной группе является эффективным методом развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

2.4. Выявление эффективных форм развития скоростно-силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом

Основная задача педагогического эксперимента заключалась в выявлении эффективных форм развития скоростно-силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

В 16-18 лет имеются благоприятные возможности для использования достаточно интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие двигательных качеств. Для этого специалисты в области спорта рекомендуют использовать упражнения динамического характера, с отягощением собственным телом или специальными снарядами (гантелями, набивными мячами и др.), вес которых позволяет детям поднять их 15-20 раз подряд.^{1 2 3 4}

¹ Воробьев, А.М. Исследование корреляционной зависимости между морфологическими признаками, скоростно-силовыми качествами и спортивно-техническими показателями у тяжелоатлетов [Текст]: / А.М Воробьев, А.И Мульчин, В.А. Анисимов //Научные исследования в тяжелой атлетике. — М; ГЦОЛИФК, 1967. Вып. 1, с. 106-114.

² Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст]: учебное пособие / В.М. Зациорский - М.; ФИС ,1982.- 187с.

³ Лупандина, П.А. Развитие основных движений у школьников [Текст]: методические рекомендации / П.А. Лупандина - М., Фис, 1969.-74с.

⁴ Пшенникова, М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст]: учебное пособие для студентов/ М.Г. Пшенникова М., Наука, 1986.-394с.

Нами были созданы две группы, условно названные нами контрольная (А) и экспериментальная (Б). Каждая группа выполняла в течение учебного года - 2009 январь-апрель адекватные нагрузки по бодибилдингу.

Различие между группами заключалось в использовании в физической подготовке специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе по бодибилдингу.

Так группа А (контрольная) в силовой подготовке использовала рекомендованные нами методические приемы, разработанные нами в поисковом эксперименте (см. приложение 2).

Группа Б (экспериментальная) кроме методических рекомендаций, использовала в силовой подготовке разработанных нами в поисковом эксперименте, специальные упражнения с небольшим отягощением: утяжеленный мяч, гантели и др. с применением круговой тренировки.

Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Измерения проводились в начале и в конце педагогического эксперимента.

В контрольной группе произошли следующие изменения в изучаемых силовых показателях: в приседание результат улучшился на 5 кг, в жиме из положение лёжа на 5 кг, в становой тяги на 5 кг.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения: в приседание результат улучшился на 10 кг, в жиме из положение лёжа на 10 кг, в становой тяги на 10 кг.

Результаты педагогического эксперимента показали, что в обеих группах произошли существенные изменения в уровне развития силовых и скоростно-силовых способностей. Сравнительный анализ показал, что опытная группа добилась более высокого уровня и превзошла контрольную по всем показателям (см. диаграмму 1).

Прирост силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом после проведение педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить эффективные формы развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что развитие силовых и скоростно-силовых способностей у учащихся занимающихся силовым троеборьем во многом зависит от совершенствования организационно-методических основ спортивной тренировки и поиска рационального использования средств и методов учебно-тренировочного процесса.
2. В работе с юношами 18-20 лет рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.
3. Педагогические исследования позволили определить эффективные средства и методы развития силовых качеств у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом.
4. Результаты педагогического эксперимента позволили выявить эффективные формы развития силовых способностей у юношей 18-20 лет занимающихся бодибилдингом. Так для эффективного развития силовых способностей необходимо применять специальные упражнения с небольшим отягощением в круговой тренировке.