

**Костенко Елена Геннадьевна**

канд. пед. наук, доцент

**Амбарицумян Наталья Александровна**

старший преподаватель

**Козырь Елена Сергеевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОДИБИЛДЕРОВ**

***Аннотация:** корректировка современных программ подготовки спортсменов по видам спорта включает требования о сохранении надлежащего уровня физической подготовленности обучающихся. В связи с этим возникает необходимость сравнительного анализа физической подготовленности бодибилдеров традиционной программы и после внедрения методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности в бодибилдинге. Приведенные в статье результаты исследования могут быть применены в практической деятельности тренеров по виду спорта, а также фитнес-инструкторов.*

***Ключевые слова:** бодибилдинг, фитнес, физическая подготовленность, физические качества.*

В настоящее время бодибилдинг как вид спорта стремительно развивается, этому способствует популяризация эстетики красивого тела. Большое количество бодибилдеров-любителей ежедневно занимаются по различным тренировочным программам [3].

Тренировочные занятия строятся из большого количества упражнений, которые включают в себя проработку как каждой мышечной группы в отдельности, так и нескольких мышечных групп одновременно. При помощи упражнений

мышца способна значительно увеличивать силу, увеличиваться в размерах и приобретать форму [1].

В настоящее время, несмотря на огромную популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, существует достаточно ограниченное количество научно-методической литературы, раскрывающей особенности не только взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности бодибилдеров, но и особенности питания, специфика которой заключается в максимальном сжигании жира при минимальной потере мышечной массы [2].

В исследовании приняли участие мужчины 20 лет в количестве 20 человек. Были сформированы две группы обследуемых: контрольная – 10 человек и экспериментальная – 10 человек.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Kinext» г. Краснодара, с целью определения уровня физической подготовленности и разработке методики повышения физических качеств средствами бодибилдинга.

Обе группы тренировались в фитнес-клубе. Посещали тренировки систематически, не имели отклонений в состоянии здоровья, а также после прохождения фитнес-врача и составления паспорта здоровья, не имели ограничений по выполнению нагрузок и видов тренировок.

Для сравнения показателей физической подготовленности мы до и после эксперимента проводили педагогическое тестирование, в которое входил ряд стандартных упражнений, таких как бег на 30 м, челночный бег 3x10, бег 3000 м, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине.

Контрольная группа занималась по программе подготовки бодибилдеров, рекомендованную тренером. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методики повышения физической подготовленности мужчин, средствами бодибилдинга.

Все испытуемые постоянно находились под контролем тренера-инструктора. Травм во время эксперимента получено респондентами не было.

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности бодибилдеров контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=20)

<i>Тесты</i>	<i>КГ</i> (M±m)	<i>ЭГ</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Бег 30 м, с	5,4±0,23	5,3±0,27	0,28	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,6±0,44	8,7±0,32	0,18	>0,05
Бег 3000, с	930,8±21,5	935,7±24,6	0,15	>0,05
Прыжок в длину с места, см	200,2±9,2	200,7±9,7	0,04	>0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	3,5±1,24	4,2±1,44	0,37	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,2±0,12	10,1±0,14	0,54	>0,05

Достоверных различий по всем выполняемым упражнениям не выявлены, а это значит, что обе группы бодибилдеров в начале эксперимента по исследуемым показателям физической подготовленности были статистически однородными. После проведенного эксперимента мы провели повторное тестирование физической подготовленности бодибилдеров (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности бодибилдеров контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=20)

<i>Тесты</i>	<i>КГ</i> (M±m)	<i>ЭГ</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Бег 30 м, с	5,2±0,27	4,7±0,31	1,22	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,2±0,44	8,1±0,32	0,18	>0,05
Бег 3000, с	900,7±10,1	880,1±10,4	2,11	<0,05
Прыжок в длину с места, см	201,2±5,2	218,7±5,7	2,27	<0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	4,5±1,17	6,2±1,21	1,01	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,1±0,14	15,3±0,22	5,94	<0,001

После эксперимента достоверно улучшились три показателя из шести в следующих тестах: «бег 3000 м», «прыжок в длину с места» и «подтягивание на высокой перекладине». Данные результаты произошли благодаря более детальному

подходу к изменениям тренировочного процесса. Для более ясной картины мы сравнили показатели педагогического тестирования контрольной группы до и после эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности бодибилдеров контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n=10)

<i>Тесты</i>	<i>До</i> (M±m)	<i>После</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Бег 30 м, с	5,4±0,23	5,2±0,27	0,56	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,6±0,44	8,2±0,44	0,64	>0,05
Бег 3000, с	930,8±21,5	900,7±10,1	1,27	>0,05
Прыжок в длину с места, см	200,2±9,2	201,2±5,2	0,19	>0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	3,5±1,24	4,5±1,17	0,59	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,2±0,12	10,1±0,14	0,54	>0,05

Анализ таблицы 3 показал, что достоверных различий в показателях не было выявлено, такие полученные результаты могут сформулировать следующие выводы: очень короткий срок выбран для проведения педагогического эксперимента; может быть, мужчины из контрольной группы не серьезно отнеслись к участию в тестировании; поскольку сенситивных периодов ни для одного физического качества не приходится, поэтому очень сложно достоверно изменить показатели; возможно по плану тренировки тренером была определена большая нагрузка.

Проанализируем картину, которая наблюдается в экспериментальной группе до и после эксперимента (табл. 4).

Таблица 4

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности бодибилдеров экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (n=10)

<i>Тесты</i>	<i>До</i> (M±m)	<i>После</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
--------------	--------------------	-----------------------	----------	----------

Бег 30 м, с	5,3±0,27	4,7±0,31	1,46	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,7±0,32	8,1±0,32	1,33	>0,05
Бег 3000, с	935,7±24,6	880,1±10,4	2,08	>0,05
Прыжок в длину с места, см	200,7±9,7	218,7±5,7	1,60	>0,05
Наклон вперед, стоя, см	4,2±1,44	6,2±1,21	1,06	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,1±0,14	15,3±0,22	9,94	<0,001

В экспериментальной группе из шести показателей достоверно улучшился только один – это «Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз», где  $t=9,94$  при  $P < 0,001$ . По тем же причинам, что и в контрольной группе, в других тестах не произошли статистически достоверные изменения в показателях. Но полученные результаты позволяют нам говорить о том, что разработанная нами программа доказала свою эффективность и на практике.

Таким образом, можно рекомендовать программу подготовки бодибилдеров инструкторам по фитнесу, по силовым программам, тренерам по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

### ***Список литературы***

1. Костенко Е.Г. Методика повышения уровня физической подготовленности юношей 15 лет, занимающихся тяжелой атлетикой / Е.Г. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 июля 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021.

2. Соколов В.Л. Оценка уровня физической подготовленности начинающих тяжелоатлетов / В.Л. Соколов, Н.А. Амбарцумян, Д.М. Первеева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). – 2019. – С. 321–322.

3. Шипенко Д.С. Понятие «гипертрофия мышечных волокон» при занятиях бодибилдингом / Д.С. Шипенко, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVI

научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – 2019. – С. 148.