

2001. – 105 р.

2. Гальянов, А.А. Методика оценки результатов реабилитации инвалидов на основе динамики показателей качества жизни в рамках международной классификации функционирования, инвалидности и здоровья : методическое пособие / А.А. Гальянов, И.В. Хазова. – СПб. : [б. и.], 2009. – 48 с.

REFERENCES

1. *International Classification of Functioning, Disability and Health* (2001), publishing house WHO, Geneva.

2. Galianov, A. (2009), *Methods of evaluation of rehabilitation on the basis of changes in quality of life in the international classification of functioning, disability and health: Manual*, St.-Petersburg, Russian Federation.

Контактная информация: in.ishutina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2012.

УДК 796.8

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ ПРИ РАЗДЕЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ

Вячеслав Михайлович Камалев, педагог, тренер по бодибилдингу,

Центр детского творчества № 6, г. Ульяновск,

Сергей Андреевич Хорошилов, аспирант,

Светлана Феликсовна Сокунова, доктор педагогических наук, доцент,

Ульяновский государственный университет (УлГУ)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение особенностей тренировочного процесса начинающих бодибилдеров при раздельном тренинге. В настоящее время существует много мнений использования раздельного тренинга, а именно количества тренировочных занятий в неделю для каждой группы мышц. Поэтому целью стало экспериментально проверить эффективность двухразовых и трехразовых тренировок в неделю для каждой группы мышц. В эксперименте принимали участие юноши-новички в возрасте 14-15 лет по 10 человек в двух группах (контрольной и экспериментальной). По результатам контрольных тестирований к концу эксперимента (9 месяцев) физические показатели в двух контрольных упражнениях экспериментальной группы юношей, тренировавшие каждую группу мышц 3 раза в неделю, были выше на 24,3% и 34,7%, чем у юношей в контрольной группе, тренировавшие каждую группу мышц 2 раза в неделю. Следует признать целесообразной практику трехразовой тренировки каждой мышечной группы в неделю начинающим бодибилдерам при раздельном тренинге.

Ключевые слова: бодибилдинг, физическая подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.06.88.p53-56

FEATURES OF OVERALL PHYSICAL CONDITION OF NOVICE BODYBUILDERS UNDER SEPARATE TRAINING

Vyacheslav Mikhailovich Kamalyaev, the teacher, coach of bodybuilding,

The Centre of children's creativity No. 6, Ulyanovsk,

Sergey Andreevich Khoroshilov, the post-graduate student,

Svetlana Feliksovna Sokunova, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

The Ulyanovsk State University

Annotation

The article presents the results of the research, directed on studying the features of training process of novice bodybuilders under separate training. Currently, there are many views on separation of training,

namely the number of training sessions per week for each muscle group. Therefore, the aim was to verify experimentally the effectiveness of double and three workouts per week for each muscle group. The experiment involved youth novices aged 14-15 years, divided in two groups by 10 people (control and experimental). According to the results of control tests at the end of the experiment (9 months), the physical parameters in two control exercises of experimental youth group, trained each muscle group three times a week, were upper by 24.3% and 34.7% than that of youths in the control group, and trained each muscle group two times a week. Practice of three times week training for each muscle group for novice bodybuilders under separate training should be recognized expedient.

Keywords: bodybuilding, overall physical condition.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день бодибилдинг является одним из популярных видов спорта. С каждым годом увеличивается количество участников на национальных чемпионатах, чемпионатах Европы и Мира. Появляются новые виды бодибилдинга, например, классический бодибилдинг (весовые ограничения спортсмена относительно его роста) с 2005 года.

Отличительной особенностью тренировочного процесса в бодибилдинге является то, что спортсмены должны тренировать все мышечные группы без исключений и делать это нужно так, чтобы не было диспропорций. Если спортсмен за одно тренировочное занятие прорабатывает все группы мышц, то продолжительность такой тренировки составляет 3,5-4 часа. По этой причине спортсмены делают не цельные тренировки, а отдельные. Таким образом, при раздельном тренинге количество тренировочных занятий в недельном цикле увеличивается. Наиболее благоприятные условия для проведения раздельного тренинга имеют профессионалы. Спортсмены-любители, которые занимаются спортом после учебы или работы находятся в более сложной ситуации.

В то же время, необходимо отметить, что спортсмены, относящиеся к возрастной категории «юноши», являются учащимися, и в дни школьных каникул (летние, осенние, зимние, весенние) имеют лучшие условия для раздельного тренинга, чем во время учебного года.

В настоящее время существует много мнений использования раздельного тренинга, а именно количества тренировочных занятий в неделю для каждой группы мышц [4]. Целью исследования было изучить особенности тренировочного процесса начинающих бодибилдеров при раздельном тренинге.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте, направленном на изучение раздельного тренинга начинающих бодибилдеров приняли участие две группы (контрольная и экспериментальная) юношей (новичков) в возрасте 14-15 лет, по 10 человек в каждой группе. Для того чтобы эксперимент был равноценным для всех участников, юноши отбирались с эктоморфным типом телосложения [2] и собственным весом от 50 до 57 кг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В течение 9 месяцев контрольная группа (КГ) проводила тренировочные занятия каждой группы мышц 2 раза в неделю, а экспериментальная группа (ЭГ) – 3 раза в неделю (табл. 1, 2), все группы тренировались по методике Джо Вейдера, как наиболее приемлемой для начинающих бодибилдеров [3].

Из табл. 1 видно насколько больше тренировочных занятий для каждой группы мышц за 12 месяцев спортсмен проводит при трехразовых занятиях в неделю, чем при двухразовых занятиях. Если допустить, что спортсмен из этих 48 тренировок провел в режиме активный отдых 16 занятий, а 16 – на удержание формы, и в остальные 16 занятий применялся принцип перегрузки [1], то преимущество трехразовых занятий очевидно. Также стоит заметить, что происходит сокращение временных отрезков между тренировками каждой группы мышц, т.е. изменяется (увеличивается или уменьшается) вре-

мя отдыха группы мышц в зависимости от количества тренировок в неделю (табл. 2).

Таблица 1

Годовой расчет количества тренировочных занятий у бодибилдеров для каждой группы мышц в зависимости от количества тренировочных занятий в неделю

Стаж занятий	Занимающиеся 2 раза в неделю	Занимающиеся 3 раза в неделю	Разница в тренировочных занятиях
1 месяц	9	13	4
3 месяца	27	39	12
6 месяцев	54	78	24
9 месяцев	81	117	36
12 месяцев	108	156	48

Таблица 2

Примеры временных отрезков между тренировками каждой группы мышц при раздельном тренинге, в зависимости от количества тренировочных занятий в неделю

Тренировка каждой группы мышц 2 раза в неделю		Тренировка каждой группы мышц 3 раза в неделю	
Тренировочные дни недели	Временные отрезки между тре- нировками	Тренировочные дни недели	Временные отрезки между тре- нировками
Понедельник и пятница	96 часов между понедельником и пятницей; 72 часа между пятницей и поне- дельникком.	Понедельник, среда и пятни- ца	48 часов между понедельником и средой; 48 часов между средой и пятни- цей; 72 часа между пятницей и поне- дельникком между субботой и вторником.

Проведенные контрольные тестирования показали, что физические показатели в упражнениях спортсменов КГ и ЭГ существенно различаются (табл. 3). КГ и ЭГ тренировались по методике Джо Вейдера, направленной на увеличение силы и мышечных объемов спортсмена [1]. Но на периодических контрольных тестированиях выполняли два упражнения (из всех применяемых в тренировочном процессе) на повторный максимум для выявления сильнейших.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, в зависимости от количества тренировочных занятий в неделю (M±σ)

Стаж занятий	1 группа (2 раза в неделю)				2 группа (3 раза в неделю)			
	Сгибания и разгиба- ния рук в упоре на брусках (кол-во повторений)		Сгибания и разгиба- ния рук в виси на перекладине (кол-во повторений)		Сгибания и разгиба- ния рук в упоре на брусках (кол-во повторений)		Сгибания и разгиба- ния рук в виси на перекладине (кол-во повторений)	
3 месяца*	11,0±1,25	p<0,001	11,0±1,25	p<0,01	17,2±1,32	p<0,001	12,3±1,34	p<0,001
6 меся- цев**	13,6±1,26	p<0,01	13,3±1,34	p<0,01	23,1±1,52	p<0,001	16,3±1,16	p<0,001
9 меся- цев***	16,0±1,41	p<0,001	15,5±1,43	p<0,001	29,2±1,69	p<0,001	21,6±1,58	p<0,001

Примечание: * – Достоверность (p) различий результатов контрольных тестирований между 3 и 6 месяцем эксперимента; ** – Достоверность (p) различий результатов контрольных тестирований между 6 и 9 месяцем эксперимента; *** – Достоверность (p) различий результатов контрольных тестирований между 3 и 9 месяцем эксперимента.

Как видно из табл. 3 в КГ и ЭГ произошли достоверные изменения показателей в тестовых упражнениях (p<0,01; p<0,001). При этом в ЭГ в упражнениях сгибания и разгибания рук в упоре на брусках и сгибания и разгибания рук в виси на перекладине, в период с 3-го месяца после начала эксперимента по 9-й месяц (конец эксперимента) резуль-

таты улучшились на 69,8% и 75,6% соответственно, что значительно превосходит результаты КГ, в которой улучшения в результатах были 45,5% и 40,9%, соответственно.

ВЫВОДЫ

Основываясь на результатах проведенных исследований, следует признать целесообразной практику трехразовой тренировки каждой мышечной группы в неделю начинающим бодибилдерам при раздельном тренинге по методике Джо Вейдера, где при периодических тестированиях в ЭГ физические показатели в двух контрольных упражнениях улучшились на 24,3% и 34,7% по сравнению с КГ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер, Джо. Система строительства тела : фундаментальный курс / Джо Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 71 с.
2. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж.Д. Мак-Дугалла, Г.Э. Уэнгера, Г.Дж. Грина. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 432 с.
3. Хорошилов, С.А. Особенности выбора методики тренировок для начинающих бодибилдеров / С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития» / Казанский нац. исследоват. техн. ун-т им. А.Н. Туполева. – Казань, 2012. – С. 269-272.
4. McDonald, Lyle. Training Frequency for Mass Gains // URL : <http://www.bodyrecomposition.com/muscle-gain/training-frequency-for-mass-gains.html>. – Дата обращения 28.06.2012.

REFERENCES

1. Weider, J. (1991) *System construction of the body. Fundamental course*, Physical Education and Sport, Moscow.
2. McDougall, J.D. (Ed.), Uengera, G.E. (Ed.) and Green, G.J. (Ed.) (1998), “Physiological testing of high-class athlete”, Olympic Books, Kiev, pp. 206-209.
3. Khoroshilov, S.A. and Sokunova, S.F. (2012) “Features choice of training methods for novice bodybuilders”, *All-Russian (with int. Distr.) Scientific-Practical. conference. "Physical Education and Sport Students: Problems implementing the strategy of development"*, Kazan National Research tech. Univ them. Tupolev A.N., Kazan, pp. 269-272.
4. McDonald, Lyle. (2009), “Training Frequency for Mass Gains”, available at: <http://bodyrecomposition.com/muscle-gain/training-frequency-for-mass-gains.html> (accessed 28 June 2012).

Контактная информация: khoroshiy@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.06.2012.

УДК 378

УНИВЕРСИТЕТ ПОСТМОДЕРНА: РАСПАД ИЛИ РАЗВИТИЕ?

*Наталья Николаевна Кармаева, кандидат социологических наук,
старший преподаватель,*

*Николай Александрович Кармаев, доктор социологических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Динамику трансформации современных университетов определяют разнообразные факторы. Университет эпохи постмодерна характеризуется разнообразием и различиями в процессах