

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК В БОДИБИЛДИНГЕ

*Хоффман Мария Станиславовна,
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Целью работы является анализ развития методик тренировки в бодибилдинге. Объектом работы выступают спортсмены, которые занимаются бодибилдингом.

Ключевые слова: бодибилдинг, тренировки, история бодибилдинга, стремление.

Annotation. The aim is to analyze the development of training methods in bodybuilding. The object of the work are the athletes who engage in bodybuilding.

Tags: bodybuilding, training, history of bodybuilding, desire.

Бодибилдинг, как вид спорта, зародился в вечном стремлении человечества к физическому и духовному совершенству. Понятие совершенства человеческого тела появилось еще в древнем мире, но и сегодня мы видим великолепные образцы человеческого телосложения, запечатленные мастерами - скульпторами древнего средиземноморья.

Объектом стремления любого спортсмена являются соревнования. Соревнования в бодибилдинге - это, прежде всего, тактическая борьба, нервное и психическое напряжение, тяжелейшая мышечная работа. Лишь человек, который знаком с каким - либо видом спорта, знает, каким трудом достигается эта легкость и непринужденность. Основная борьба всегда протекает за кулисами и в спортивных залах.

Занимаясь бодибилдингом человек, может поправить свое здоровье, нормализовать обмен веществ, избавиться от лишнего веса, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, избавиться от депрессии, по желанию увеличить мышечную массу или привести мышцы в тонус, не изменяя их объема, обрести красивые формы. В результате улучшается самочувствие, настроение, спортсмен становится настоящим хозяином своего тела и жизни, потому что бодибилдинг как ничто другое учит ставить цели и ступень за ступенью достигать их.

В конце XIX века стал возрождаться культ здорового, сильного тела. Невероятную популярность получили силачи, играющие тяжелеными гирями и штангами. Они выступали в цирках и собирали толпы восхищенных поклонников. В Великобритании слово «спортсмен» стало почти синонимом слова «джентльмен». В это же время появилась тяжелая атлетика, позднее ставшая олимпийским видом спорта.

В 1939 году в США был организован первый любительский атлетический союз, на базе которого через год были организованы первые соревнования по бодибилдингу. Поэтому 1940 год можно считать годом рождения современного бодибилдинга.

В 1946 году была основана первая международная федерация культуристов (International Federation of Bodybuilders - IFBB). 4 сентября 1970 года IFBB

провела свой 1 - й Международный конгресс в Белграде, на котором была принята Конституция и избран Исполнительный Совет. В 2004 году федерация поменяла название на "Международная федерация бодибилдинга и фитнеса", но сохранила аббревиатуру IFBB.

Сейчас IFBB это Международная федерация бодибилдинга и фитнеса со штаб-квартирой в Мадриде, Испания, которая является международным руководящим органом любительского спорта бодибилдинга и фитнеса и курирует крупные международные соревнования в этих видах спорта, в частности, мировых и континентальных чемпионатов.

Зародившись в Европе, атлетизм перекочевал в Америку, где получил свое сегодняшнее название — «бодибилдинг». Но Европе еще предстояло сказать новое слово в истории совершенствования тела, и оно было произнесено. Арнольд Шварценеггер начал заниматься бодибилдингом в 15 лет. И уже через несколько лет он добился невероятных результатов. В 1967 и 1968 годах он завоевывает звание «мистер Вселенная» в Европе, а 1969 году побеждает одновременно в двух аналогичных конкурсах — в Лондоне и Нью-Йорке. В 1970 году он вновь подтверждает этот титул и добавляет к нему победу в не менее престижном конкурсе — «Мистер Олимпия — 1970». Он удерживал это звание в течение 6 лет и был признан непобедимым чемпионом мира.

Так же нужно отметить, что в 60-х годах 20 века существовало два отдельных мира бодибилдинга: Европа и Америка. Так, чемпион в Европе не мог считаться чемпионом мира, пока он не подтвердит свой титул на соревнованиях в Америке, и наоборот.

Женщины тоже проявляли интерес к бодибилдингу. Женский бодибилдинг как самостоятельная дисциплина начал развиваться еще в начале XX века. Первый конкурс, который судил женщин по стандартам бодибилдинга, прошел в 1978 году.

Конкурсантки в номинации «Женский бодибилдинг» при всем своей целеустремленности и силе остаются все такими же женщинами, поэтому внимание к их мышечной массе менее заметно, чем в мужских соревнованиях.

Сейчас в соревновательном бодибилдинге выделяются различные дивизионы: классический бодибилдинг, бодифитнес, фитнес - бикини, менсфизик. В 2016 году появилась новая женская категория – фитнес – модель. Эта номинация уже ближе к конкурсу красоты, чем к спортивному соревнованию.

В бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, существуют свои методики тренировок. Каждый тренер индивидуально подбирает методику для каждого спортсмена. Какие же методики тренировок существуют в бодибилдинге? Рассмотрим некоторые из них.

За время существования бодибилдинга как вида спорта методы тренировок постоянно совершенствовались. Эффективность методики является очень относительным понятием. Времена менялись, и на смену одной самой эффективной методике тренировки приходила другая самая эффективная методика.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Метод пирамиды - это такой метод, при котором в каждом следующем подходе увеличивается или уменьшается вес штанги (снаряда). А количество повторений при этом уменьшается или увеличивается соответственно.

Существует три типа пирамид:

- прямая пирамида: веса растут + повторения снижаются;
- обратная пирамида: веса снижаются + повторения увеличиваются;
- усеченная пирамида: веса одни и те же + повторения одни и те же.

Прямая пирамида считается классикой в бодибилдинге. Как правило, когда атлеты говорят о пирамиде, имеется ввиду именно прямая.

Суть методики заключается в том, что в первых подходах берутся легкие веса и делается больше повторений, а в последующих подходах увеличиваются веса и снижается количество повторений. Обычно количество повторений опускают от 12-15 до 5-6 (некоторые силовики до 2-4). Параллельно происходит постепенное увеличение веса на снаряде от 40% до 80%-90% (1 Повторный Максимум (1ПМ)) = 100%).

Обратная пирамида – это последовательное снижение веса снаряда каждый последующий подход с одновременным увеличением количества повторений, которое логичнее всего сделать с помощью веса на штанге. В оригинале предполагается, что спортсмен делает разминку (2-3 подхода с легкими весами). После этого ставит на штангу свой максимальный вес и делает самый тяжелый подход до отказа. В последующих подходах он снижает вес и увеличивает количество повторений потому что происходит постепенно утомление мышц. Смысл этой пирамиды заключается в постепенном снижении нагрузки для того, чтобы продолжать истощать мышцы.

На основе данных пирамид были разработаны еще две пирамиды: полная и полная усеченная.

Полная пирамида включает в себя прямую и обратную. То есть вначале спортсмен повышает вес в упражнении (использует прямую пирамиду), а затем, когда он устал, продолжает работать за счет его снижения (использует обратную пирамиду).

Полная усеченная пирамида включает в себя прямую, усеченную и обратную пирамиды. Вначале спортсмен повышает вес (прямая пирамида), потом он не изменен (усеченная), а потом он падает (обратная).

В пятидесятых и шестидесятых годах 20 века бодибилдеры тренировались 3 - 4 раза в неделю. Их программа содержала упражнения для всех основных мышечных групп, и все мышечные группы они прорабатывали на каждой тренировке. Начинающие спортсмены использовали в одной серии по 9 повторений и каждую неделю старались добавить по одному повторению, пока не достигали 12 повторений, затем вес снаряда увеличивали и снова начинали с 9 повторений. Это была малоэффективная система. Мышечные группы, которые тренировались в первую очередь, развивались лучше, поскольку организм в начале тренировки имеет большее количество энергии, а те мышцы, которые прорабатывались во второй половине тренировки – развивались слабее. Это часто приводило к неравномерному развитию мышечных групп и проблемам с пропорциями тела.

Один из создателей IFBB Джо Вейдер систематизировал много разрозненной информации от разных атлетов и создал первую по-настоящему методику тренировки для бодибилдеров. Она так и называется методика «Джо Вейдера».

Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит». При четырех тренировках в неделю, например, в понедельник и четверг прорабатывались четыре мышечные группы, а во вторник и пятницу - три другие мышечные группы. При шести тренировках в неделю на каждой тренировке прорабатывалось по 2 - 3 мышечные группы, обычно 2 раза в неделю. Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп.

Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось не только в использовании системы «сплит», но также в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе. Необходимость подобных изменений в методике тренировки объяснялась влиянием новых научных открытий в области строения скелетных мышц и скорости протекания восстановительных процессов в мышцах.

Подводя итоги работы, можно сказать, что элементы бодибилдинга существуют в жизни практически каждого человека, элементарные приседания, отжимания и прочие упражнения может выполнять любой физически развитый человек.

Основополагающая идея бодибилдинга заключается в том, что можно вылепить из кого угодно, что угодно. В отличие от тяжелой атлетики, на базе которой он возник, в бодибилдинге важны результаты, отразившиеся на его внешности: равноценно и пропорционально проработанные мышцы (крупные и мелкие), их объем и рельеф (соотношение мышц и жира). Бодибилдинг - это, прежде всего тренировка волевых качеств человека. Режим, регулярные тренировки, контроль питания - все это неизменно сопутствует человеку, который стремится достичь результатов в бодибилдинге. Бодибилдинг - это железная дисциплина и испытание предела человеческих сил. В статье представлено описание истории создания бодибилдинга начиная с конца XIX века, когда стал возрождаться культ здорового и сильного тела. Так же представлено описание основных методик тренировки в бодибилдинге и их развитие.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Затем изменения произошли в построении тренировочных программ. Было доказано, что прорабатывать все мышечные группы за одну тренировку не эффективно. Джо Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит».

Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп. Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе.

После того как было доказано, что использование больших весов не способствует увеличению массы мышц, но требует больших энергетических затрат,

принцип пирамиды несколько изменился - стали применять "усеченную" пирамиду.

Фактически, принцип «усеченной» пирамиды, в разных вариациях, с успехом применяется до сегодняшнего дня в различных тренировочных программах.

Благодаря систематизации базовых понятий бодибилдинга появилась возможность для саморазвития системы.

Многие атлеты начинают эксперименты с интенсивностью, объемом тренировок, отдыхом, рабочими весами и т.д. В итоге появляются различные гуру со своими системами бодибилдинга.

Но нужно помнить, что каждый организм индивидуален, и каждому спортсмену необходимо с помощью метода проб и ошибок подобрать свою методику тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга / И. Е. Гусев. – Москва: Харвест, 2007. – 160 с.

2. Хрипач Г. Н. Бодибилдинг современный подход / Г. Н. Хрипач. – Санкт - Петербург: Питер, 2012. - 160 с.

3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с.

4. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, О. П. Щур, В. П. Щур. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

HISTORICAL ASPECTS OF TRAINING METHODS IN BODYBUILDING

*Hoffman Maria Stanislavovna,
Ural Federal University*

*named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg city*

УДК 615.825

ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Леонтьева Евгения Юрьевна,

магистрант программы «Физическая реабилитация»,

Серова Нина Борисовна,

*директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.*

Ельцина, г. Екатеринбург

Аннотация. Статья посвящена проблеме подвижности позвоночника людей зрелого возраста с помощью изменения его морфофункционального состояния за счет применения физических упражнений в режиме нагрузок и восстановления.

Ключевые слова: позвоночник, подвижность, люди зрелого возраста, морфофункциональное состояние, физические упражнения.

Abstract. Article is devoted to the mobility of the spine middle-aged people by changing its morphofunctional state through the use of physical exercise in stress and recovery mode.

Index terms: spine, mobility, people of mature age, morphofunctional state exercise.