

**КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ
БОДИБИЛДЕРОВ**

**CONTROL OF THE TRAINING PROCESS OF BEGINNERS OF
BODYBUILDERS**

*Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор,
Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент,
Лобанов Сергей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва
Sokunova Svetlana Feliksovna, doctor of pedagogical sciences, professor,
Kosikhin Viktor Petrovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor,
Lobanov Sergey Viktorovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor Moscow State Linguistic University, Moscow
soksf@mail.ru*

Аннотация. В статье содержится одна из ключевых проблем начинающих спортсменов-бодибилдеров: контроль их тренировочного процесса, что является необходимым действием на современном этапе развития данного вида спорта. Мониторинг особенностей тренировки бодибилдеров на начальном этапе подготовки не может быть осуществлен без применения компьютерных технологий.

Abstract. The article contains one of the key problems of beginning bodybuilding athletes: control of their training process, which is a necessary action at the present stage of development of this sport. Monitoring the characteristics of bodybuilding training at the initial stage of training can not be carried out without the use of computer technology.

Ключевые слова: бодибилдинг, начинающие спортсмены, тренировочный процесс, компьютерные технологии

Index terms: bodybuilding, novice athletes, training process, computer technology

Введение.

Бодибилдинг – один из молодых официальных видов спорта, по отношению к другим видам спорта, который повышает свою популярность с каждым последующими соревнованиями, как мировыми и европейскими, так и внутренними в большинстве развивающихся стран мира. Огромной популярностью занятия бодибилдингом пользуются у школьников старших классов и у студентов ВУЗов. Бодибилдинг требует значительного научно-методического обеспечения, и особенно обоснования системы начальной подготовки. Большинство современных публикаций посвящено различным методикам силовой тренировки, порой заимствованных из западных источников или копирующих опыт подготовки известных культуристов мира. Особую актуальность эта проблема приобретает при применении научной основы

мониторинга особенностей тренировки бодибилдеров на начальном этапе подготовки.

Одной из задач нашего исследования состоит из создания необходимых условий для проведения массовых занятий бодибилдингом. Качественный контроль за тренировочным процессом большого количества начинающих спортсменов должен осуществляться: и соответствующем наличием тренеров, что не всегда возможно. В то же время разработка тренировочных программ в настоящее время невозможна без применения компьютерных технологий.

Анализ научных и научно-методических работ, а также материалов, представленных в глобальной сети Интернет, показал, что существующие компьютерные программы обладают рядом недостатков для их применения в подготовке начинающих бодибилдеров. Тем не менее, данные разработки были взяты нами за основу для их усовершенствования в разработанной нами компьютерной программе «Muscle Training Systems».

Данная программа основана на проведённом анализе наиболее популярных тренировочных методик в бодибилдинге на сегодняшний день и результатах предварительного эксперимента с начинающими бодибилдерами [1]. В программе «Muscle Training Systems» были использованы следующие компьютерные технологии [4]: языки программирования, язык разметки и хранилище базы данных.

Целью исследования было контроль тренировочным процессом на начальном этапе подготовки бодибилдеров с помощью применения компьютерной программы «Muscle Training Systems».

Методика исследования.

Компьютерная программа «Muscle Training Systems» является результатом разработанного алгоритма построения тренировочных планов по выбранным критериям пользователя (возраст, пол, цель занятий), реализованная на условиях, которые включают в себя такие средства воспитания силовых способностей как – упражнения с отягощениями внешних предметов, упражнения с отягощением собственного веса тела и упражнения с использованием тренажерных устройств.

Компьютерная программа выражается в форме отображения тренировочных планов на каждую следующую тренировку, а также результатом разработанного алгоритма управления тренировочным процессом, реализованного на многочисленных условиях, которые включают в себя методы воспитания силы:

- метод максимальных усилий,
- метод неопредельных усилий и
- метод круговой тренировки,

а также тренировочные принципы:

- прогрессирующего увеличения нагрузки,
- «суперкомпенсации»,
- «пирамиды» и

- раздельной тренировки.

Все это, в последствии сотрудничества программы и пользователя, выражается в форме начальных и последующих указаний программы: какое упражнение выполнять и с каким весом, какое количество повторений [3].

Сопоставление индивидуальных показателей тренировочной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить подготовленность спортсмена, определить направления и резервы роста его мастерства, что является основой для объективизации планирования тренировочного процесса с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности атлета.

В эксперименте (в течение 9 месяцев), на начальном этапе подготовки бодибилдеров приняли участие две группы (контрольная и экспериментальная) юношей (новичков) в возрасте 14-15 лет (с эктоморфным типом телосложения и собственным весом от 47 до 57 кг), по 15 человек в каждой группе. При этом контрольная группа (КГ) проводила тренировочные занятия под руководством тренера, а экспериментальная группа (ЭГ) – под руководством тренера и с помощью разработанной компьютерной программы «Muscle Training Systems».

Результаты исследований.

Проведенные контрольные тестирования показали, что антропометрические показатели в упражнениях спортсменов КГ и ЭГ различаются.

В КГ и ЭГ произошли достоверные изменения антропометрических показателей в тестовых замерах ($p \leq 0,001$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$). При этом можно отметить, что практически все показатели контрольных антропометрических измерений на начало эксперимента у ЭГ были ниже, чем в КГ. В то же время, темп прироста исследуемых показателей в данных группах имеет существенные различия.

В ходе эксперимента было установлено, что результаты антропометрических показателей обхвата грудной клетки, обхвата бедра и обхвата согнутой и напряженной руки в ЭГ улучшились на 21,1; 28 и 31,1% соответственно, что превосходит результаты КГ (14,6; 20,2 и 21,7%) на 6,5; 7,8 и 9,4%, соответственно, что подтверждает положительное влияние использования созданной нами компьютерной программы на антропометрические показатели ЭГ.

Выводы. Исходя из результатов проведенных исследований, следует признать целесообразной практику применения компьютерной программы «Muscle Training Systems» в помощь тренеру для контроля тренировочным процессом начинающих бодибилдеров, где при периодических тестированиях в ЭГ, в которой применялась данная программа, видны явные преимущества в улучшении антропометрических показателей, по сравнению с КГ.

Таким образом, разработанная КП «Muscle Training Systems» может использоваться в тренажерных залах и фитнес центрах начинающими бодибилдерами и их тренерами.

Однако, при этом далеко не все цели, достигаемые в процессе подготовки спортсмена, поддаются строгой количественной оценке (например, психологические, интеллектуальные качества, духовный уровень), т.е. не все стороны подготовленности спортсмена можно моделировать количественно [2].

Литература

1. Камалаяев, В.М. Особенности физической подготовки начинающих бодибилдеров при раздельном тренинге / В.М. Камалаяев, С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» №6 (88), 2012. – С. 53-56.

2. Косихин В.П. Технологии управления подготовкой легкоатлето-многоборцев в прыжковых видах многоборья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2009. – №2 (48). – С. 35-40.

3. Косихин В.П. Управление тренировочным процессом начинающих бодибилдеров на основе применения компьютерных технологий / С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2015. – №5 (123). – С. 114-119

4. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2013613088 «Muscle Training Systems» от 25 марта 2013 г.

УДК 614.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЯПОНИИ И ФАКТОРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЯПОНСКОЙ НАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN JAPAN AND THE FACTORS OF INCREASING THE LIFE DURATION OF THE JAPAN NATION: PROBLEMS OF EFFICIENCY OF APPLICATION

Ставропольский Ю. В.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского*

г. Саратов, Россия

Stavropolsky Yu. V.

Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky

Saratov city, Russia

abcdoc@yandex.ru

Аннотация. В ходе стремительного передового развития, Япония обогнала ведущие страны мира, и с той поры занимает ведущее положение по продолжительности жизни. Доказано, что у японцев нет никаких уникальных генов долголетия. В этой связи целесообразно обратить внимание на такие факторы, определяющие стиль жизни, как пищевые пристрастия, физические упражнения и курение.

Abstract. In the course of its rapid advanced development, Japan has overtaken the leading countries of the world, and since then has taken a leading position in life