

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БОДИБИЛДИНГА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И СИЛОВУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Составитель: Завалов Михаил Андреевич

Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент –
Балюк Валерий Геннадьевич



Цель – дать оценку влияния занятий «бодибилдингом» на изменения антропометрических показателей и силовую подготовленность учащихся старших классов за семимесячный период тренировочных занятий.

Задачи:

1. Определить изменения антропометрических показателей у юношей за семимесячный период тренировок.
2. Выявить силовую подготовленность за период исследования.
3. Дать оценку эффективности методикам тренировочных занятий.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- педагогическое тестирование;
- математические методы.

Антропометрические показатели:

- длина тела (см);
- масса тела (кг);
- окружность грудной клетки (см).
 - обхват шеи (см);
 - обхват бедра (см);
 - обхват голени (см);
- показатель упитанности (у.е.);
- гармоничность телосложения (у.е.).

Оценка силовой подготовленности:

- сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине (раз) (подтягивание);
- подъем туловища из положения лежа на спине в сед за 30 сек (раз) (отжимание);
- прыжок в длину двумя ногами с места (см).

Таблица 1 – Представлены антропометрические показатели у юношей первой и второй групп на начало исследования ($M \pm m$)

ТЕСТЫ	Группа № 1	Группа № 2	p
Длина тела (см)	171,4±1,85	170,59±1,97	p>0,05
Масса тела (кг)	67,2±1,9	66,7±1,82	p>0,05
Окружность грудной клетки (см)	94,7±2,1	94,1±2,0	p>0,05
Окружность шеи (см)	38,3±0,9	38,1±0,9	p>0,05
Окружность бедра (см)	54,3±1,3	53,8±1,2	p>0,05
Окружность голени (см)	35,5±0,8	35,8±0,9	p>0,05

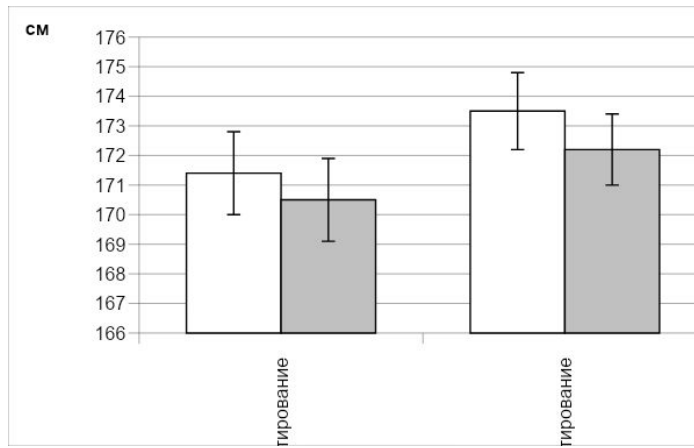


Рисунок 1 – длина тела

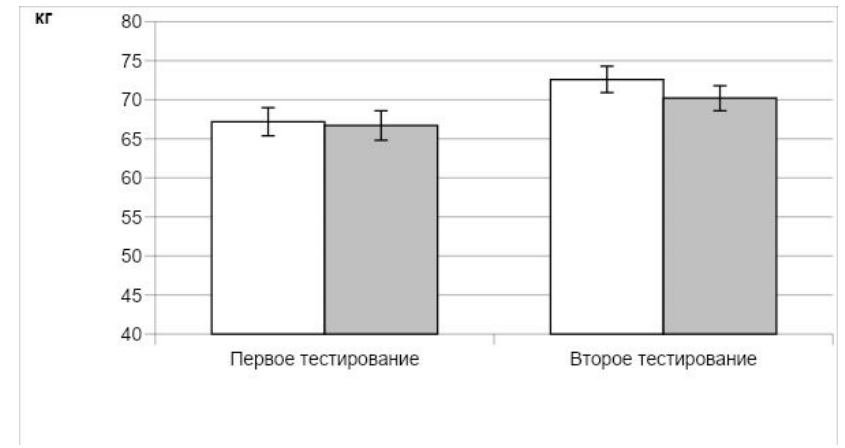


Рисунок 2 – масса тела

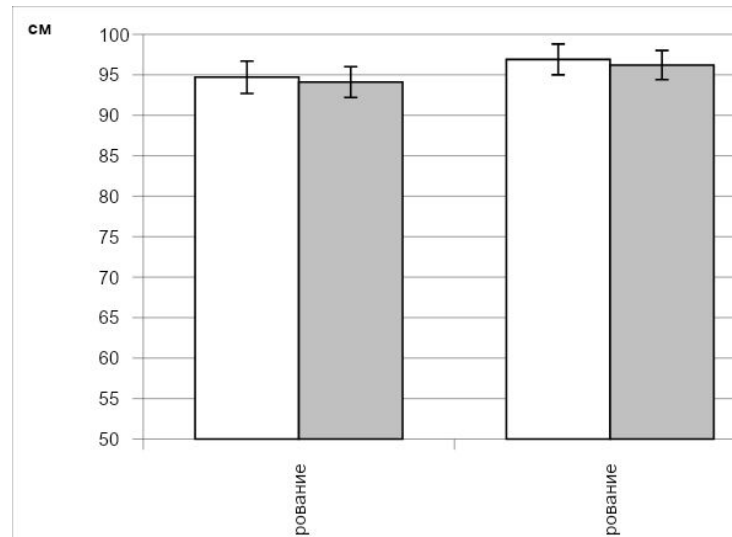


Рисунок 3 – окружность грудной клетки

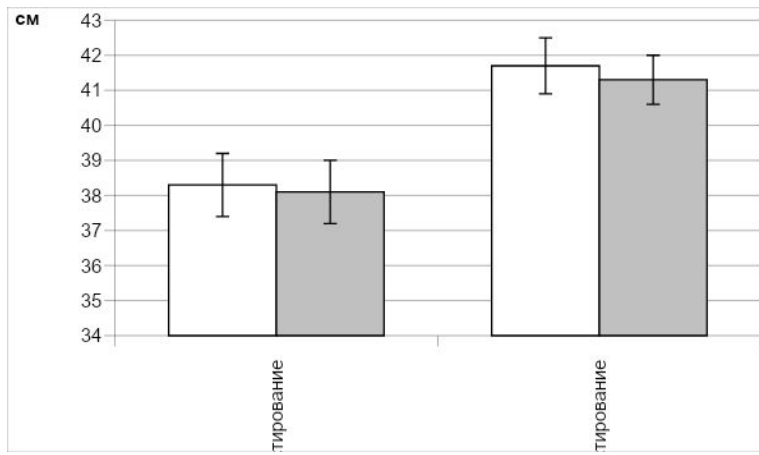


Рисунок 4 – окружность шеи

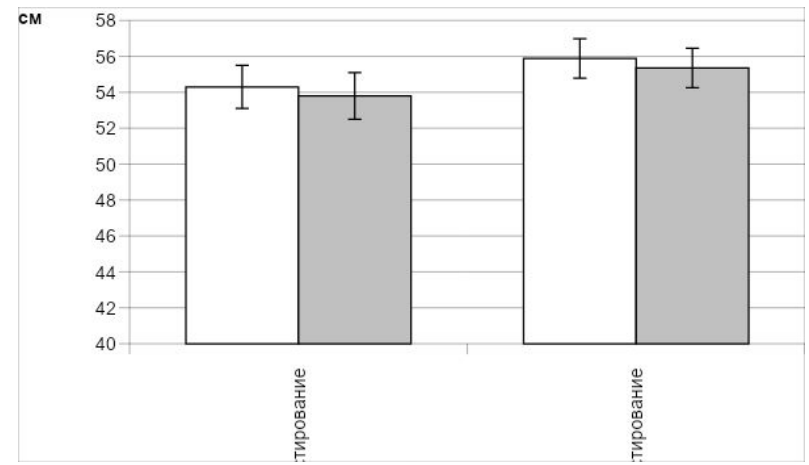


Рисунок 5 – окружность бедра

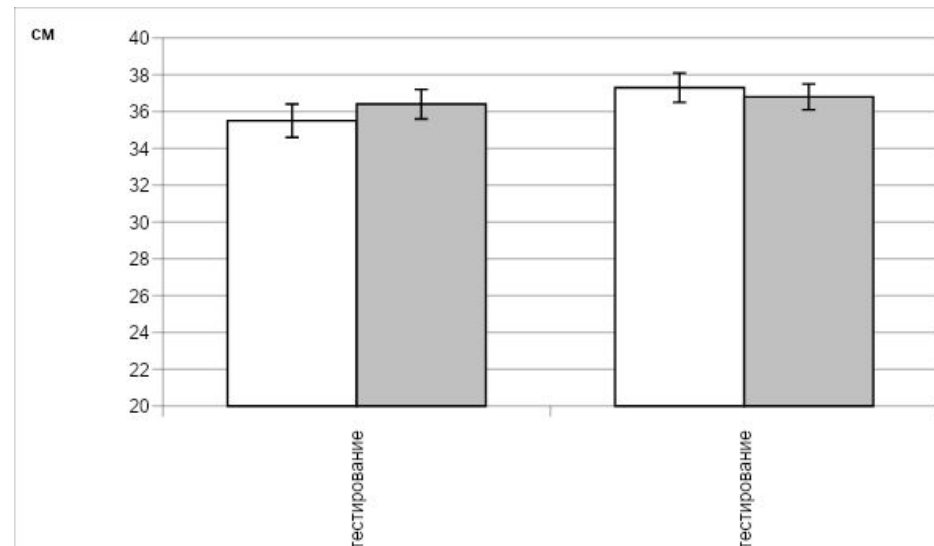


Рисунок 6 – окружность голени

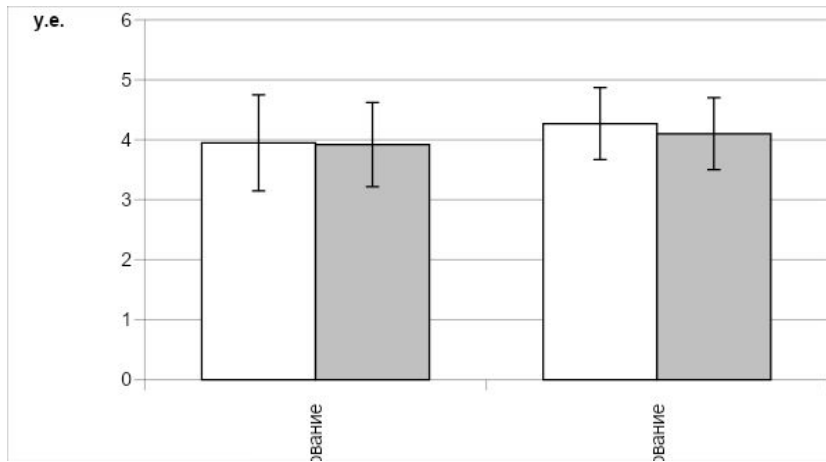


Рисунок 7 – показатель упитанности (ПУ)

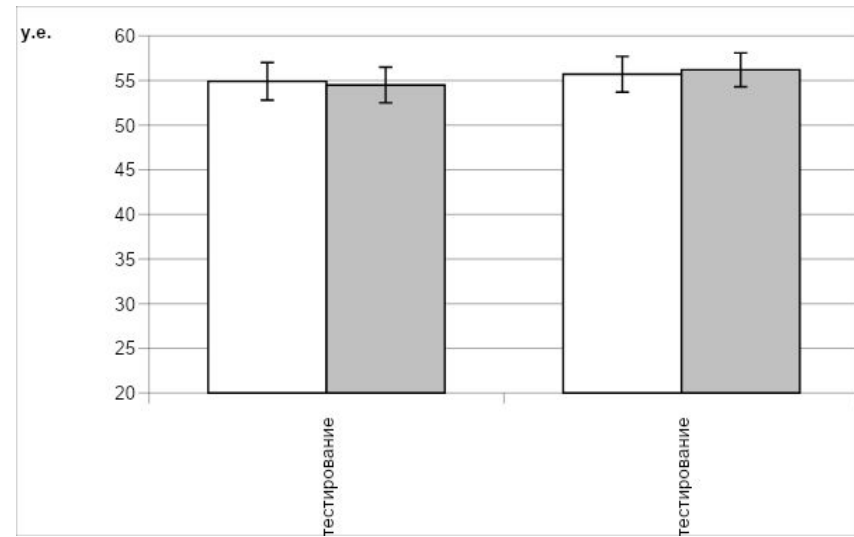


Рисунок 8 – индекса гармоничности (ИГТ)

Таблица 2. Представлены показатели тестовых упражнений у юношей-старшеклассников контрольной и экспериментальной групп на начало исследования (октябрь, 2018 г.) ($M \pm m$).

ТЕСТЫ	Группа № 1	Группа № 2	p
Сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине (кол-во раз)	8,9±0,7	9,1±0,6	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине в сед за 30 сек (кол-во раз)	23,5±0,8	22,8±0,9	p>0,05
Прыжок в длину двумя ногами с места (см)	217,7±2,1	218,5±2,0	p>0,05

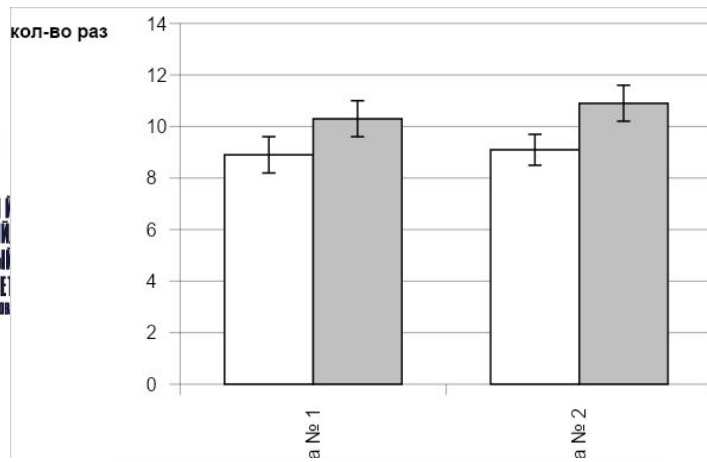


Рисунок 9 – теста «Сгибание и разгибание рук в висе» (подтягивание)

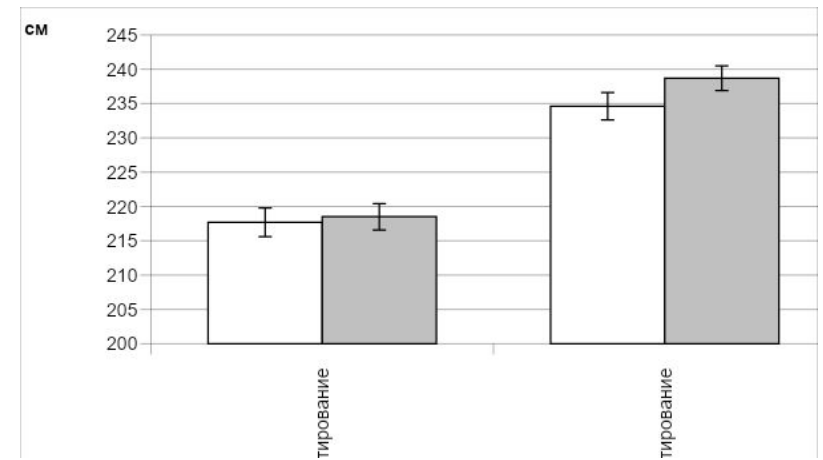


Рисунок 10 – теста «Прыжок в длину с места»

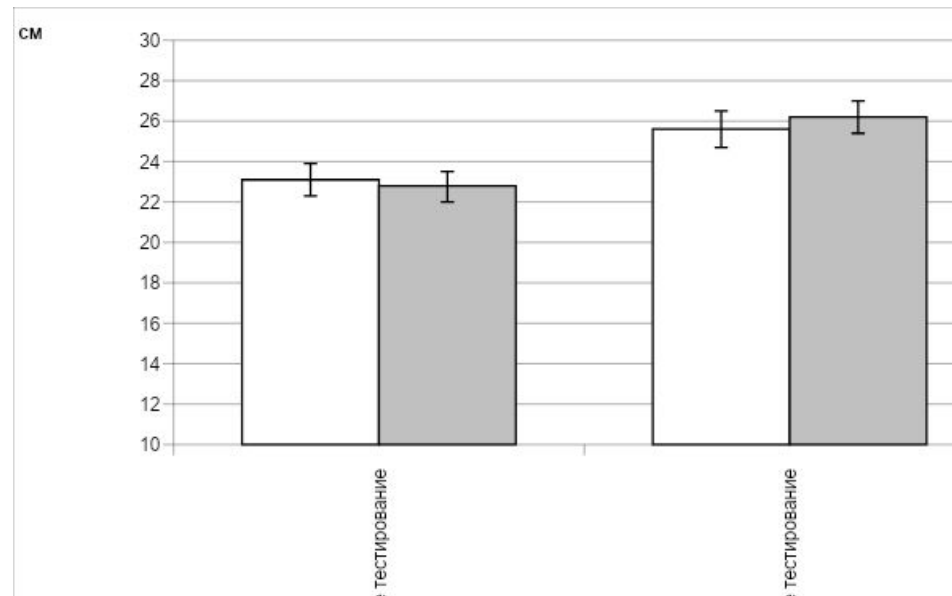


Рисунок 11 – теста «Подъем туловища из положения лежа на спине»

ВЫВОДЫ

1. Антропометрические данные в обеих группах, соответствует норме средним возрастным показателям.
2. В обеих группах наблюдается положительная тенденция улучшения развития силовой и скоростно-силовой подготовленности.
3. Средства «бодибилдинга» – менее эффективны в развитие силовой подготовки, по сравнению с «пауэрлифтингом».

БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ

