

На правах рукописи

ИБЕЛЬ

Денис Вячеславович

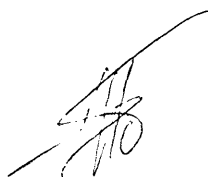
ТЕРМИНОЛОГИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ  
АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,  
ПРИМЕНЯЕМЫХ В БОДИБИЛДИНГЕ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург – 2004



Работа выполнена в Санкт-Петербургской государственной академии  
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Научный руководитель: доктор педагогических наук,  
профессор Степанов Владимир  
Сергеевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор Григорьев Валерий  
Иванович



Т000005025

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

кандидат педагогических наук,  
профессор Крючек Елена Сергеевна

Ведущая организация:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической  
культуры.

Защита диссертации состоится « 23 » декабря 2004 г. в 13:00 часов на  
заседании диссертационного совета Д 311.010.01 в Санкт-Петербургской  
государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта по  
адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Санкт-  
Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф.  
Лесгафта.

Автореферат разослан « 23 » ноября 2004 года.

Ученый секретарь диссертационного совета,  
доктор педагогических наук,  
профессор

С.М. Алпкинази

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность работы.** В настоящее время наблюдается повышенный интерес широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта, включая и бодибилдинг. На основе теоретического анализа и обобщения литературных источников по бодибилдингу: книг, журналов, учебных пособий, рекомендаций, статей и видеоматериалов, которые несут в себе информацию о множестве различных упражнений, направленных на развитие силовых способностей, был выявлен ряд противоречий, которые легли в основу наших исследований.

Во-первых, следует констатировать тот факт, что в литературных источниках и на практике встречаются разногласия относительно терминов и терминологии в бодибилдинге, что мешает читателю понять содержание опубликованных работ. В большей степени это касается названия упражнений.

Во-вторых, существующие противоречия в терминах и терминологии связаны с тем, что большая часть литературы является переводными изданиями.

В-третьих, в большом количестве упражнений, применяемых в бодибилдинге, можно разобраться лишь с помощью научно-обоснованной классификации, созданной на основе педагогически значимых признаков. Анализ литературных материалов показал, что классификации средств спортивной тренировки бодибилдеров в ее полном объеме не существует.

Работа выполнена в соответствии со сводным планом НИОКР Госкомспорта России на 2001-2005 г.г. по направлению 01, тема 01.03.02.

**Гипотеза.** Предполагалось, что комплексное исследование бодибилдинга как соревновательной дисциплины, систематизация упражнений по основному признаку - проявление собственно силовых способностей и выявление основных компонентов в терминологии с учетом современных тенденций развития данного вида спорта - позволит унифицировать планирование учебно-тренировочного процесса и повысить качество и эффективность процесса подготовки спортсменов.

