(cc) BY

Костенко Елена Геннадьевна
канд. пед. наук, доцент
Амбарцумян Наталья Александровна
старший преподаватель
Толстых Ольга Сергеевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН 35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Аннотация*: в статье рассмотрена методика повышения уровня силовых способностей мужчин средствами фитнеса. Разработанная методика показала положительный результат и может быть рекомендована фитнес-тренерам для совершенствования программ подготовок, в условиях фитнес-клубов.*

Ключевые слова*: фитнес, сила, силовая выносливость, силовая подготовка, фитнес-клуб.*

В последнее время люди всё чаще стали задумываться о важности здорового образа жизни, стали заниматься физическими упражнениями в спортивном зале и не только. Существует огромное разнообразие тренировок на любой вкус. Уже практически в любом фитнес центре проводят множество групповых занятий, которые может посещать любой желающий [2].

На сегодняшний день особую популярность в фитнес клубах набирают силовые программы [1]. Большинство мужчин, да и девушек можно увидеть в тренажерном зале и групповых программах, поэтому и возникает потребность в разнообразии подходов к каждому клиенту [3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Педагогический эксперимент проходил в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Kinext», с целью определения уровня физической подготовленности и разработке методики повышения силы у мужчин 35 лет, средствами фитнеса.

Были определены две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, в каждой по 15 мужчин.

Обе группы тренировались в фитнес-клубе. Посещали тренировки систематически. Не имели отклонений в состоянии здоровья.

А также после прохождения фитнес-врача и составления паспорта здоровья, не имели ограничений по выполнению нагрузок и видов тренировок.

Контрольная группа выбирала набор видов тренировок самостоятельно. Некоторые испытуемые посещали групповые занятия, некоторые – тренировались с инструктором индивидуально и занимались в тренажерном зале самостоятельно.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике повышения силовых способностей у мужчин 35-летнего возраста, средствами фитнеса, которая основывалась на:

-посещение силовым программ, таким как «BODYPAMP», «UPPBODY», «LEGTRAINING», «BODYCOMBAT»;

– обязательные занятия (кардио) в тренажерном зале на велотренажере, беговой дорожке, эллипсе;

– посещение функциональных программ: «BODY COMBAT» и «Free Motion».

Все занятия групповых программ относились к категории уровня сложности 1–2 и были бесплатными, так как входили в стоимость абонемента.

Было проведено 20 занятий, в течение 3 месяцев. Одно занятие длилось один час (60 минут). Были использование следующие упражнения: ОФП; упражнения с отягощениями; упражнения на тренажерах; кардиотренировки; стретчинг.

Все обследуемые постоянно находились под контролем тренера- инструктора. Травм во время эксперимента получено респондентами не было.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для сравнения показателей физической подготовленности мы до и после эксперимента проводили педагогическое тестирование, в условиях фитнес-центра, в которое входил ряд упражнений, таких как максимальный вес в жиме лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание верхнего положения брюшного пресса, опускание ног не отрывая поясницы.

До проведения педагогического эксперимента, нами было проведено педагогическое тестирование физического качества «сила» у мужчин 35-летнего возраста.

Полученные результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели силовой подготовленности мужчин 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (*n=30*)

Тесты	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	29,9±1,52	29,3±1,28	0,01	>0,05
Удержание верхнего положения пресса, с	16,82±0,38	16,83±0,07	0,03	>0,05
Опускание ног не отрывая поясницы, см	77,60±4,24	78,02±2,85	0,08	>0,05
Максимальный вес в жиме лежа, балл	0,50±0,03	0,51±0,05	0,17	>0,05

По всем подобранным тестам, характеризующих физическое качество «сила», полученные результаты соответствуют низкому уровню физической подготовленности занимающихся.

Ни в одном из тестов достоверных различий не выявлено, таким образом, группы были подобраны однородные и не имели достоверных различий в показателях (P>0,05).

После проведенного педагогического эксперимента, мы провели повторное тестирование силовых способностей мужчин 30–35-летнего возраста. Данные тестирования представлены в табл. 2.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица 2

Показатели силовой подготовленности мужчин 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (*n=30*)

Тесты	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	35,81±1,23	46,14±1,28	*5,82*	*<0,001*
Удержание верхнего положения пресса, с	30,78±0,27	39,52±0,12	*29,58*	*<0,001*
Опускание ног не отрывая поясницы, см	62,48±3,18	48,03±3,15	*3,29*	*<0,01*
Максимальный вес в жиме лежа, балл	0,54±0,07	0,76±0,04	*2,73*	*<0,01*

Во всех четырех показателях произошли достоверные изменения (P <0,001, P<0,01).

Прирост в показателях (%) представлен на иллюстрации 1–4.

На рис. 1 представлены результаты теста №1 респондентами контрольной и экспериментальной групп.

Рис. 1. Результаты тестирования «сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз»

Анализируя полученные данные, можно сформулировать следующее, что темп прироста показателя «силы» представленном в тесте №1, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, составил 28,8%.

На рис. 2 представлены результаты теста №2 респондентами контрольной и экспериментальной групп.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 2. Результаты тестирования «удержание верхнего положения пресса, с»

Из полученных данных, представленных на иллюстрации 2, формулируем следующий вывод – темп прироста результатов после эксперимента составил 28,4%.

На рис. 3 представлены результаты теста №3 мужчинами 35 лет контрольной и экспериментальной групп.

Рис. 3. Результаты тестирования «опускание ног не отрывая поясницы, см»

Тем прироста в тесте №3 составил – -23,1%.

На рис. 4 представлены результаты теста №4 мужчинами 35 лет контрольной и экспериментальной групп.

Рис. 4. Результаты тестирования «максимальный вес в жиме лежа, балл»

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Результаты, полученные в тесте №4, говорят, о том, что темп прироста составил 40,7%.

Таким образом, можно сделать вывод, что, разработанная нами методика повышения силовых способностей мужчин 35-летнего возраста экспериментально доказала свою эффективность. И может быть рекомендована в качестве применения фитнес-тренерам для улучшения силовых показателей занимающихся.

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова [и др.] //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №6. – С. 15–17.

2. Костенко Е.Г. Особенности методики воспитания физических качеств бодибилдеров / Е.Г. Костенко, Н.А. Амбарцумян, Е.С. Козырь // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2021. – Чебоксары, 2021. – С. 197–200.

3. Трофимова О.С. Воздействие занятий степ-аэробикой на функциональное состояние женщин 30–35 лет / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, Т.О. Бондаревская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 189–192.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)