

Бояринцева Алиса Алексеевна

бакалавр, магистрант

Научный руководитель

Пайгунова Юлия Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА

К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассмотрено влияние регулярных тренировок в области силового фитнеса на физическое развитие и параметры сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем у юношей 16–17 лет. Представлены результаты 12-недельного исследования с целью определения динамики физиологических показателей здоровья для определения весомости регулярных занятий силовым тренингом как эффективного средства, способствующего не только к улучшению физической подготовленности, но и к оптимизации функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: силовой фитнес, тренировочный процесс, физические упражнения, повышение интереса, здоровье.

В эпоху цифровизации забота о здоровье подрастающего поколения превращается в приоритетное направление общественной заботы. Снижение физической активности у учащихся, обусловленное увеличивающимся временем, проведенным перед экранами компьютеров и в виртуальном общении, приводит к деградации физического здоровья и росту распространенности заболеваний [1, с. 12]. В этом контексте выявление действенных методик повышения физкультурного уровня и формирования здорового образа жизни среди старшеклассников, особенно в возрастной категории 16–17 лет, выходит на передний план.

Силовой фитнес представляет собой эффективное решение для усиления моторной активности и положительного влияния на физическое развитие молодежи. Этот метод физической подготовки включает аспекты силовых упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата, повышение силы и координационных способностей.

Цель данного исследования. Это исследование направлено на анализ воздействия регулярных тренировок в области силового фитнеса на физическое развитие и параметры сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем у молодых людей в возрасте 16–17 лет. Основная задача заключается в выяснении, как подобные физические упражнения могут влиять на привлечение внимания молодежи к регулярным занятиям физической культурой и способствуют ли они улучшению общего уровня здоровья.

За период в 12 недель в различных школах с общим образованием проводилось исследование. В нём участвовали 60 подростков мужского пола в возрасте от 16 до 17 лет, которых методом случайного выбора распределили на две равные группы по 30 человек:

Группа 1. Молодые мужчины, тренирующиеся в сегменте strength fitness.

Группа 2. Это контрольная группа без систематических тренировок по физической культуре.

Этапы исследования.

1. Селекция участников. В начальной фазе проекта произведен выбор молодых людей, выразивших готовность к участию в эксперименте. Они предоставили информацию путем заполнения опросников о своем уровне физической активности, здоровье и прошлом опыте в спортивных дисциплинах.

2. Предварительная оценка. Перед запуском программы осуществлялась оценка, в процессе которой фиксировались:

- мышечная ткань (через биоимпедансометрию);
- меры физических способностей (оценка максимального числа выполненных отжиманий и приседаний);

- выносливость оценивается с помощью измерения максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$);
- пульс в состоянии покоя.

3. Силовой фитнес-план: первая группа участвовала в трёх занятиях ежедельно, каждое из них содержало:

- разминка (10 минут).
- основная тренировка с применением свободных грузов и машин (50–60 минут).
- заминка и растяжка (10 минут).

Тренировочный план был сфокусирован на укреплении ключевых мускульных зон, охватывающих грудные мышцы, мышцы спины, нижние конечности и мышцы живота [3, с. 103].

4. Промежуточная оценка: спустя шесть недель интенсивных тренировочных сессий осуществлялась повторная проверка для измерения достигнутых результатов.

5. Завершающая проверка: в конце программы длительностью в 12 недель производилась итоговая оценка с применением идентичных методов исследования, использованных на начальном этапе.

Таблица 1

Средние показатели результатов тестирования группы
до начала и после завершения программы

Показатель	Начальные значения	Значения через 12 недель	Изменение (%)
Мышечная масса (кг)	56.0	61.2	+9.3
Максимум отжима (кг)	45.0	55.0	+22.2
Максимум приседания (кг)	60.0	75.0	+25.0
$\text{VO}_2 \text{ max}$ (л/мин)	38.0	45.0	+18.4
ЧСС в покое (уд/мин)	76.0	65.0	-14.5

Источник: составлено автором.

После 12-недельного курса силовых тренировок наблюдаются значительные положительные изменения в физическом здоровье молодых людей. Наращивание мышечной массы на 9,3% и заметное увеличение максимальной производительности в упражнениях таких, как отжимания (+22.2%) и приседания (+25.0%), подтверждают эффективность силового фитнеса в укреплении мышечной системы и повышении физической силы.

Дополнительно прирост объема максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$) на 18.4% говорит о значительном улучшении аэробного потенциала и выносливости, что играет ключевую роль в укреплении физической формы. Понижение пульса в состоянии покоя на 14.5% также подтверждает улучшение функциональности сердечно-сосудистой системы, что может отражать прогресс в физическом развитии и повышении уровня здоровья в целом.

Эти выводы акцентируют на весомости регулярных занятий силовым тренингом как эффективного средства, способствующего не только улучшению физической подготовленности, но и оптимизации функциональных возможностей организма. Заметное наращивание мышечного объема и повышение силовых характеристик указывают на то, что программа тренировок была корректно составлена и обеспечила максимальную эффективность в развитии физических способностей у молодых спортсменов.

Повышение максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$) индицирует улучшение в аэробных способностях, что критично важно, поскольку напрямую отражает уровень физической кондиции и способность к выполнению ежедневных активностей. Это улучшение аэробной выносливости может также положительно влиять на спортивные достижения в разнообразных дисциплинах, что может стимулировать интерес к регулярным тренировкам среди молодежи [2, с. 7].

Уменьшение пульса в состоянии покоя на 14.5% является признаком адаптации кардиореспираторной системы к систематическим тренировкам, что говорит об увеличении ее функциональности. Оптимальная функция сердца и крове-

носных сосудов лежит в основе физического здоровья, что крайне важно в юношеском возрасте, когда закладываются жизненно важные привычки, определяющие здоровье в долгосрочной перспективе.

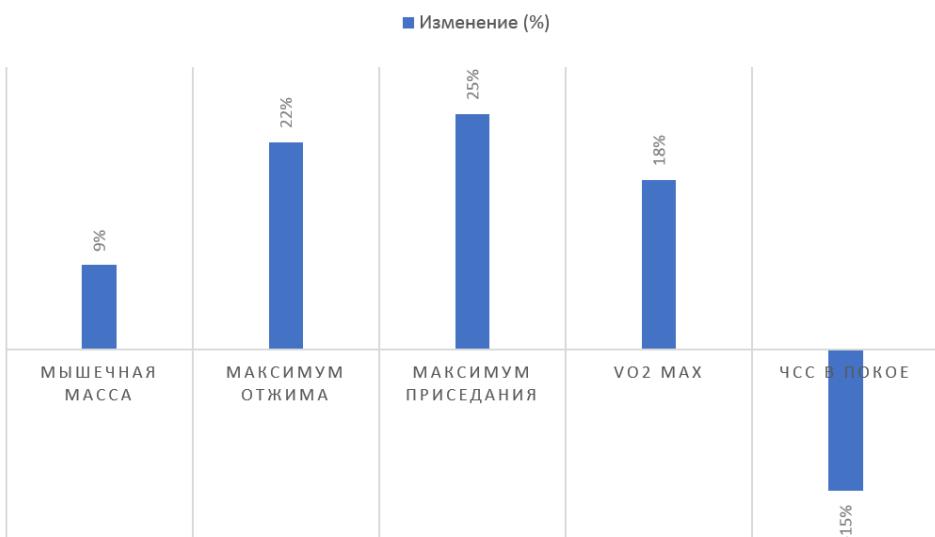


Рис. 1. Изменения в физических параметрах подростков после трехмесячных тренировок по силовому фитнесу

Оптимизация функционирования сердечно-сосудистой системы, выражаясь в уменьшении пульса в состоянии отдыха и повышении максимального потребления кислорода (VO₂ max), подтверждает благотворное воздействие силовых тренировок на состояние здоровья участников. Такие модификации способствуют значительному уменьшению вероятности возникновения сердечно-сосудистых патологий в долгосрочной перспективе.

Участвующие в программе выражали удовлетворение от того, что сессии силового тренинга не просто способствовали улучшению их физической подготовки, но и превратились в источник позитивных переживаний и активизации общественной жизни. Занятия силовыми упражнениями оказали влияние на укрепление товарищеских отношений, повышение собственной оценки возможностей и уменьшение напряженности.

Недавно выполненное научное исследование убедительно доказало эффективность силового тренинга как способа усовершенствования физических качеств подростков в возрасте 16–17 лет. Участники, принявшие участие в силовой фитнес-программе, показали заметные улучшения по ряду основных параметров, включая

наращивание мышечной массы, повышение силовых показателей, укрепление выносливости и оптимизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Силовой фитнес оказывает положительное влияние на привлечение молодых людей к активному образу жизни. Участники подчеркивают, что такие тренировки не только способствуют улучшению физической подготовки, но и обеспечивают возможность общения с ровесниками, способствуя формированию благоприятного социального климата и укреплению социальных связей. Систематическое выполнение физических упражнений, в том числе силовых, выступает эффективным средством профилактики заболеваний, вызванных гиподинамией, что является особенно актуальным в условиях растущего числа случаев ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний среди подрастающего поколения [4, с. 78].

Кроме того, участники программы демонстрировали увеличение самоуважения, понижение стрессовых показателей и улучшение эмоционального фона. Это подтверждает, что регулярные физические упражнения способствуют не только укреплению тела, но и улучшению психического здоровья. Для получения оптимальных результатов необходимо систематически заниматься силовыми тренировками, поскольку эпизодические или спорадические сессии не гарантируют непрерывного совершенствования и могут привести к утрате уже достигнутых улучшений.

Также рекомендуется осуществление последующих научных работ, ориентированных на анализ воздействия на разнообразные факторы здоровья и физиологического прогресса в подрастающем поколении, включая сопоставление эффектов с альтернативными формами физической нагрузки. Это будет способствовать созданию всесторонних программ, принимающих во внимание уникальные характеристики юных.

Учитывая положительные аспекты силовых тренировок, их включение в учебные программы по физическому воспитанию в школах кажется разумным решением. Это может значительно повысить интерес учащихся к физической ак-

тивности и способствовать закладыванию основ здорового образа жизни на долгие годы. Таким образом, силовой фитнес служит не только инструментом для укрепления физического здоровья, но и катализатором для привлечения молодежи к регулярным занятиям физкультурой, что является ключевым элементом для обеспечения их здоровья и общего благосостояния.

Список литературы

1. Гузь С.М. Силовое троеборье: теоретические и методические особенности планирования многолетней подготовки спортивного резерва: монография / С.М. Гузь. – Петрозаводск: КГПА, 2012. – 284 с.
2. Загревская А.И. Онтокинесиологический подход к спортивизации физического воспитания в национальной системе образования / А.И. Загревская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 6–8. EDN YUCRMT
3. Рябчиков А.И. Фитнес и его роль в физической культуре / А.И. Рябчиков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №5. – С. 103–104. EDN YRQDEF
4. Сивохин И.С. Эксперимент по оценке эффективности силовых методов тренировки. Сивохин / И.С. Сивохин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 77–82. EDN ZRCBPT