(cc) BY

Лешкевич Сергей Анатольевич
старший преподаватель
Лешкевич Вадим Анатольевич
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аннотация*: в статье представлено теоретическое обоснование влияния аэробных нагрузок на силовые результаты, а также экспериментальная проверка и сравнение этих результатов у двух групп студентов. Благодаря сравнению реальных и теоретических показателей авторы выявили положительное влияние кардионагрузок на силовые показатели.*

Ключевые слова*: аэробные нагрузки, жим штанги лёжа, сердечно-сосудистая система, студенты.*

В настоящее время здоровый образ жизни является довольно популярной и, так сказать, модной темой. Ни для кого не секрет, что у него есть множество достоинств и он является хорошим фундаментом для крепкого здоровья и практически любой сферы человеческой деятельности, облегчая не только физический труд, но и способствуя более эффективному использованию умственных ресурсов.

Однако к нему стоит подходить с осторожностью и соответствующими знаниями, иначе вы рискуете потерять напрасно много времени и, что ещё хуже, вы можете нанести вред своему здоровью, несмотря на то, что преследовали, казалось бы, совершенно противоположную цель [1, с. 36].

Цель работы: теоретический анализ влияния аэробных нагрузок на силовые результаты и нахождение наиболее эффективного пути комбинирования аэробных и анаэробных нагрузок с целью увеличения эффективности результатов.

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

Аэробная нагрузка предполагает использование воздуха в качестве основного питательного вещества мышечных клеток. Растворенный в крови кислород вместе с дыханием поступает в организм, устремляясь к мышцам. Такой метод подпитки клеток имеет свои очевидные преимущества:

– быстрое всасывание мышцами растворенного в крови кислорода позволяет поддерживать их в рабочем состоянии в продолжительных интервалах;

– сводит к минимуму образование свободных радикалов, окисляющих мышцы;

– как нельзя лучше подходит для выполнения упражнений за пределами зала, таких как бег, велоспорт, танцы, плавание и т. д.;

– повышает выносливость организма;

– значительно снижает риск возникновения болезней сердца и патологий сосудов;

– улучшает эмоциональный фон, позволяя эффективно бороться со стрессами [2, с. 54].

Главная цель аэробных тренировок – затяжные занятия в быстром и среднем темпе. Данный подход полностью оправдывает себя в процессе тренировок при укреплении связок, а также сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для того, чтобы определить влияние кардионагрузок на силовые результаты, было отобрано 2 группы студентов 1-го курса Севастопольского государственного университета ИЯЭиП по 12 юношей в каждой.

В качестве аэробной нагрузки был выбран ежедневный бег на 2 км на протяжении 45 дней (для 1-й подгруппы каждой группы), а упражнением, фиксирующим силовой результат, – жим штанги лёжа (для обеих групп).

На протяжении месяца мы наблюдали за выполнением студентами предписаний, а также в начале и конце каждой недели принимали нормативы с целью отслеживания изменений уровня их физической подготовки (табл. 1).

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

Таблица 1

Результаты упражнения жим штанги лежа до эксперимента

Группа	Подгруппа	Дата рождения	Жим штанги лёжа (50 кг), раз	Дата приёма норматива
1	1 (6 человек, совмещающих аэробную и анаэробную нагрузки)	27.12.98	7	10.02.2019
		13.10.98	5	
		16.11.98	7	
		19.02.98	6	
		11.10.98	6	
		18.09.98	7	
	2 (6 человек, использующих в качестве подготовки только анаэробные нагрузки)	02.01.98	7	
		25.03.98	6	
		07.04.98	5	
		01.06.98	7	
		09.08.98	6	
		14.05.98	7	
2	1 (6 человек, совмещающих аэробную и анаэробную нагрузки)	22.07.98	8	
		30.09.98	7	
		23.02.98	8	
		12.11.98	10	
		13.07.98	7	
		04.12.98	6	
	2 (6 человек, использующих в качестве подготовки только анаэробные нагрузки)	28.10.98	9	
		03.08.98	7	
		17.04.98	9	
		26.01.98	8	
		21.03.98	10	
		08.06.98	8	

Вторая группа, состоявшая исключительно из людей, занимавшихся до момента проведения эксперимента в тренажёрном зале порядка трёх лет, оказалась немного практичнее в плане подготовки к жиму лёжа, первая выполняла те же самые упражнения (для эксперимента), однако вторая группа выполняла упражнения чуть более технично, нежели первая, так как была техничнее в этом упражнении.

Поэтому мы ожидали, что изменение показателей второй группы будет значительно больше, чем у первой, потому что результативность физического

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

упражнения зависит от способа его исполнения. Например, лазание по канату в три приема более экономно, чем лазание произвольным способом, а поэтому позволяет влезать на большую высоту [3, с. 83].

Однако, приняв нормативы у студентов в день окончания эксперимента, мы убедились в том, что добавление к комплексу упражнений для улучшения силовых показателей положительно сказывается как на результатах, так и на самом процессе тренировок, повышая выносливость, улучшая общий эмоциональный фон и тонизируя студентов перед выполнением силовой нагрузки.

Особенно сильно этот эффект был заметен на результатах первой группы, состоявшей из студентов, не занимавшихся до этого специальной физической подготовкой. Их показатели изменились в лучшую сторону значительно больше, нежели у второй группы.

Это обусловлено тем, что за три года тренировок вторая группа уже успела приблизиться к пику своей формы, так что ещё 45 дней упражнений, пусть даже улучшенных, за счёт добавления к специальному комплексу упражнений аэробных нагрузок не сильно повлияли на её силовые результаты (табл. 2).

Таблица 2

Результаты упражнения жим штанги лежа после эксперимента

Группа	Подгруппа	Дата рождения	Жим штанги лёжа (50 кг), кол-во раз	Дата приёма норматива
1	1 (6 человек, совмещающих аэробную и анаэробную нагрузки)	27.12.98	10	25.03.2019
		13.10.98	7	
		16.11.98	9	
		19.02.98	8	
		11.10.98	8	
		18.09.98	10	
	2 (6 человек, использующих в качестве подготовки только анаэробные нагрузки)	02.01.98	7	
		25.03.98	6	
		07.04.98	6	
		01.06.98	7	
		09.08.98	7	
		14.05.98	8	

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

2	1 (6 человек, совмещающих аэробную и анаэробную нагрузки)	22.07.98	9	
		30.09.98	8	
		23.02.98	8	
		12.11.98	10	
		13.07.98	8	
		04.12.98	7	
	2 (6 человек, использующих в качестве подготовки только анаэробные нагрузки)	28.10.98	9	
		03.08.98	8	
		17.04.98	9	
		26.01.98	8	
		21.03.98	10	
		08.06.98	8	

Вывод. Результат данного эксперимента позволяет заключить, что аэробные нагрузки крайне эффективно совмещать с анаэробными, так как они отлично сочетаются и дополняют друг друга, позволяя намного быстрее и легче достигать улучшения силовых результатов. Особенно этот метод можно использовать для подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов по специализации «Тяжелая атлетика».

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Аулик И.А. Как определить тренированность спортсмена. – М.: ФиС, 1997. – 112 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.

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