

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Силовая подготовка мужчин 30-35 лет, занимающихся фитнесом
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Проулочнова Алексея Михайловича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Важное место в оздоровлении нации в настоящее время отводится оздоровительной физической культуре и фитнесу. Результаты многочисленных научных исследований показывают, что большинство болезней человека начинается при состоянии организма на грани нормы и патологии. В этом угрожающем здоровью человека состоянии находится до 70% взрослого населения нашей страны, а первые серьезные проблемы со здоровьем у мужчин начинаются уже в первом периоде зрелого возраста – с 30 до 35 лет. В то же время именно в этом возрасте у человека сохраняется высокий уровень развития двигательных функций, складываются благоприятные предпосылки для достижения существенных оздоровительных и даже спортивных результатов

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнений оздоровительное влияние силовых тренировок на организм взрослого человека. Неудивительно, что занятия атлетизмом в условиях фитнес-центров пользуются большой популярностью, как среди мужчин, так и среди женщин. Занятия с отягощениями эффективны для роста силовых показателей, для увеличения объема мышечной ткани, для снижения жировой массы тела. Упражнения для различных мышечных групп способствуют поддержанию и сохранению здоровья различных органов и систем и организма в целом.

Многочисленными исследованиями и большим фактическим материалом доказана высокая эффективность занятий с отягощениями для увеличения мышечной массы. При этом мышечная гипертрофия при силовых тренировках происходит у лиц любого возраста. Надо отметить, что большинство мужчин, приходящих в тренажерные залы одной из своих целей имеют рост мышечной массы. Увеличение объема мышечной массы сказывается на эстетичности телосложения любого мужчины.

Частыми посетителями фитнес-центров являются люди 30 лет и старше. В этом возрасте, кроме увеличения мышечной массы, занимающиеся преследуются оздоровительные цели.

Существует масса исследований, которые говорят о том, что наиболее эффективное воздействие на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем оказывают не силовые, а аэробные упражнения. Как же сочетать силовые и аэробные упражнения в рамках занятий фитнесом, целью которых являются одновременно и оздоровление, и набор мышечной массы?

Актуальность. Нередко инструкторы тренажерных залов пренебрегают аэробными нагрузками, опираясь на мнение тех авторов, которые говорят об отрицательном воздействии упражнений на выносливость на рост силы и мышечной массы. Более того, некоторые авторы вообще считают, что выполнять аэробные упражнения нет необходимости, принижая их физическое развитие.

Анализ многочисленных исследований выявил отсутствие единого подхода к организации тренировок мужчин, обеспечивающих эффективное развитие силовых способностей с учетом физиологических особенностей. В связи с этим, является актуальной разработка методики развития силовых способностей мужчин 30-35 лет средствами фитнеса.

Цель исследования – выявить эффективность комплекса упражнений по силовой тренировке у мужчин 30-35 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс силовой направленности мужчин 30-35 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

Предмет исследования – особенности силовой подготовки мужчин 30-35 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по использованию силовых упражнений и упражнений аэробного характера для мужчин 30-35 лет, занимающихся фитнесом.

2. Составить комплекс упражнений, который включает в себя сочетание силовых и аэробных упражнений для мужчин 30-35 лет.

3. Выявить и обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленный на силовую подготовку мужчин, занимающихся в фитнес-клубе.

Гипотеза. Предполагается, что использование комплекса упражнений аэробного характера в процессе силовой тренировки не снизит эффективность воздействия занятий с отягощениями на гипертрофию мышц и силовые способности, и при этом повысит вероятность снижения жировой массы.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

Слово «фитнес» с английского языка дословно переводится как «пригодность» или «соответствие». Чаще всего в английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме». В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Френкса «Оздоровительный Фитнес» есть несколько определений разных категорий фитнеса: «Общий фитнес - это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Можно использовать также термин «положительное здоровье»». «Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность».

В русском языке существует несколько значений слова «фитнес». Под термином «фитнес» подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это:

1. тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы;
2. аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей;
3. тренировка гибкости;
4. формирование культуры питания и здорового образа жизни.

Однако наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке является понятие «физическая культура», или «физкультура». А также, фитнес существует как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга и культуризма.

Значение фитнеса в современном обществе трудно переоценить. Потребность в физически развитых здоровых людях существовала всегда. Но если раньше здоровью людей угрожали прежде всего болезни, то сегодняшняя медицина существенно повлияла на продолжительность жизни, борясь с эпидемиями, разрабатывая все новые и новые лекарства, развивая новые методики лечения. Существенно улучшилась диагностика и профилактика заболеваний, но одновременно обнаружилось и новые факторы, влияющие на трудоспособность и качество жизни людей.

В современном обществе существенно возросли требования к физическому состоянию трудящихся. Кроме того, вследствие замены значительной части физического труда интеллектуальным появилось немало людей, у которых есть свободное время и деньги. И если в 1990-е годы актуальными для большинства россиян были проблемы «хлеба насущного», то сегодня в условиях широкого предложения разнообразных продуктов и услуг возникли новые проблемы. Одним из опасных факторов стало избыточное накопление жира в организме при сниженной физической активности. В странах Западной Европы больше половины взрослого населения (35-65 лет) имеют избыточную массу тела. В США этот показатель еще выше. Нет необходимости напоминать о целом «букете» болезней и риске внезапной смерти, которые развиваются вследствие избыточной массы тела.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) назвала ожирение новой «неинфекционной эпидемией XXI века».

Одним из действенных средств корректировки веса всегда были физические упражнения. Кроме того, женщины в погоне за молодостью, а девушки - за красотой постоянно проявляют интерес к различным методикам коррекции фигуры. Составляя большинство в обществе, женщины активно включаются в политику и экономику страны, выполняют воспитательные, организационные, общественные функции. Временной отрезок жизни с 35 до 55 лет - период повышенной творческой и жизненной активности. Но как явствует из различных источников, до настоящего времени многие актуальные вопросы тренировок для женщин не разработаны. И это несмотря на обилие самых разных рекомендаций, содержащихся как в печатных, так и в интернет-публикациях, в том числе в виде обучающего видео.

Сегодня в зрелый возраст вступает всё большее число представителей поколения, с которого начался самый яркий и значимый культурный феномен XX века - здоровый образ жизни (ЗОЖ). Интерес к данной теме возник сравнительно недавно (в 70-х годах XX века) и был связан с изменением образа жизни современного человека, увеличением продолжительности жизни, глобальным изменением среды обитания людей, возрастанием влияния экологических факторов на здоровье человека. Сегодня все больше людей хотят и дальше жить здоровой, насыщенной жизнью, чувствуя себя активными членами общества. Им - этим рациональным людям - учёные просто обязаны помочь максимально долго оставаться такими же энергичными и здоровыми.

Аэробика утвердилась еще в СССР, где со середины 80-х годов по телевидению транслировались комплексы так называемой ритмической гимнастики (всего было показано 13 комплексов, причем в последнем, снимавшемся в США, в качестве ведущей выступала Джейн Фонда). Для каждого вида аэробики используется специально подобранная музыка с определенной частотой ритмических акцентов. Для степ-аэробики она будет реже, чем, например, для бокс-аэробики. Кроме того, в заключительной части

комплексов (длительностью 50-60 минут) предусмотрены расслабляющие упражнения и соответствующие треки. Очень важно, что музыкальное сопровождение идет без пауз, непрерывно, а значит требует внимательного подбора.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях. Выполняются упражнения синхронно, командой из 6-8 человек.

Для этих же целей также была специально разработана система «шейпинг». В 1988 г. ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева была разработана и научно обоснована программа занятий, использующая гимнастические и танцевальные движения, и предполагающая строгую регламентацию выполнения упражнений, направленных на физическое и духовное развитие человека, ориентированная на людей всех возрастов и любого уровня физической подготовленности. Шейпинг является единственной запатентованной российской системой оздоровительной тренировки, получившей широкое распространение, прошедшей путь от разработки и экспериментального опробования до рыночного уровня. Положительный результат обеспечивается специальной технологией, включающей диагностические тесты, компьютерные и видеопрограммы, а также шейпинг питание. Она рассчитана на женщин и мужчин в возрасте 30-50 лет, хотя может применяться и девушками. Выделив 9 типов телосложения, тренеры формируют шейпинг-модель вашей фигуры, на формирование которой направлены индивидуально подобранные гимнастические упражнения.

За последние годы Международной федерацией шейпинга был накоплен значительный опыт по этой тематике, и он уже начал преобразовываться в конкретные шейпинг-методики и технологии активного долголетия. Сегодня ясно, что шейпинг, фитнес, йога, бег, занятия в тренажерном зале и другие

виды физических нагрузок являются критически важными для сохранения красоты и молодости тела. В частности, исследователи подтвердили существование взаимосвязи между занятиями этими видами физических упражнений и сохранением молодости кожи. Такой эффект объясняется тем, что во время тренировок вместе с потом из организма выводится много токсических веществ. Кроме того, тренировка помогает усилить кровоснабжение в разных тканях и обеспечивает улучшенный миокинез - кинетику мышц.

На сегодняшний день насчитывается около двухсот видов программ оздоровления. Условно их можно разделить на два основных направления: западное и восточное, в основе которых лежат различия менталитета людей, их идеологии, которые в целом определяют национальные особенности. При этом одни и те же средства могут использоваться для достижения разных целей. Например, упражнения и рекомендуемые рационы питания в различных видах физической активности, если не вдаваться в детали, во многом схожи, но результаты их использования значительно разнятся.

К восточным практикам относится Йога и ее разновидности, китайская гимнастика ушу, цигун, тао и другие оздоровительные гимнастики. Среди европейских систем в фитнесе наибольшей популярностью пользуются системы Дж. Пилатеса. Инновационное направления оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body Mind Fitness», - методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания.

В середине 80-х гг. прошлого столетия в нашей стране стали очень популярны различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах: релаксационная гимнастика на базе китайских систем тайцзицюань и цигун - дыхательная гимнастика; программа «Комплексные упражнения пружинящей ноги» на основе гимнастики ушу; релаксационная гимнастика, разработанная группой специалистов под руководством доктора

Чугунова; система оздоровления с помощью физических упражнений, ароматерапии, релаксации и аутогенной тренировки, созданная Динейкой, и др.

Особой популярностью пользуется система Пилатеса, использующая элементы йоги и лечебной физкультуры в фитнесе. Система упражнений, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом, относится к ментальному фитнесу. В конце прошлого века метод Д. Пилатеса был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы было всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся. Пилатес учит, что тело является самым прекрасным инструментом для достижения гармонии. Старая система тренировок направлена на развитие органов и групп мышц, Пилатес же рассматривает тело интегрированно.

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение. Данный метод, успешно применяемый более 90 лет, дал новый толчок развитию бизнес-фитнеса именно в то время, когда эта индустрия испытывает большие затруднения в создании новых направлений. Благодаря активной разработке и некоторой модернизации и метода Пилатеса, а также из-за неудовлетворенности традиционными программами в последние 10 лет наблюдается новый подъем интереса к методикам оздоровительной тренировки в неразрывной цепи тела, души и ума.

Анализ и обобщение данных литературных источников предполагали изучение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, популярных изданий по различным вопросам, затрагивающим особенности организации силовой тренировки мужчин 30-35 лет. Изучались работы специалистов в области теории и методики физической культуры. Также рассматривали работы, отражающие физиологические аспекты мышечной деятельности. Особенно тщательно изучали вопросы по организационно-

методическим аспектам силовой тренировки с различными целями. Знакомились с исследованиями, которые затрагивают проблему использования аэробных упражнений в силовой тренировке.

В качестве тестов, определяющих уровень развития силы, использовались:

1. Жим штанги лежа
2. Приседание со штангой на плечах
3. Подтягивания в висе на перекладине
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Прирост мышечной массы у занимающихся определялся с помощью следующих антропометрических измерений:

1. Вес тела;
2. Окружность груди;
3. Окружность бедра;
4. **Окружность плеча.**

Педагогический эксперимент проходил с целью оценки эффективности разработанного комплекса по развитию силовых способностей и набору мышечной массы мужчин 30-35 лет средствами фитнеса. С целью оценки эффективности разработанного комплекса упражнений проводился сравнительный педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов: диагностический – предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп; операциональный этап, в котором осуществлялось использование экспериментального комплекса упражнений с целью развития силовых способностей мужчин 30-35 лет при занятиях фитнесом; результативный этап включал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{X}), стандартного отклонения (σ), средней ошибки (m), коэффициента вариации (V).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента по следующей формуле:

Исследование проводилось на базе сеть фитнес-клуба «Chelsea», г. Саратов, ул. Техническая, 7. Сроки проведения: ноябрь 2022 по май 2023 годы. В эксперименте принимали участие мужчины в возрасте 30 - 35 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 20 человек. Были сформированы две тренировочные группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 10 человек каждая, стаж занятий у всех участников эксперимента составлял от шести месяцев до одного года.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования (2022 год) осуществлен обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому вопросу; дана оценка о наличии научно - методического материала по системе оздоровительных силовых тренировок с учетом индивидуальных особенностей исследуемых.

На втором этапе (2022-2023 годы) протестированы мужчины, занимающиеся фитнесом, с целью определения уровня физического состояния. По итогу, разработана система критериев, необходимая для последующей разработки комплекса упражнений.

На третьем этапе (2023 год) был проведен эксперимент, в результате которого предложен комплекс упражнений силовой тренировки мужчин. Была обоснована, проведена обработка результатов эксперимента, итогом чего стало написание выпускной квалификационной работы.

В ходе педагогического эксперимента контрольная группа использовала в рамках оздоровительных тренировок только силовые упражнения, а экспериментальная группа сочетала занятия в тренажерном зале с бегом.

Испытуемые экспериментальной группы использовали бег во второй половине дня, примерно в тоже время, когда они выполняли силовые тренировки. Что касается силовых тренировок, то основная их направленность заключалась в наборе мышечной массы.

В тесте «Жим штанги лежа» экспериментальная группа показала результат 82,5 кг - показатели выросли на 12,5 кг, в контрольной группе участники показали результат 75,2 кг, прирост составил – 4,7 кг;

«Приседание со штангой на плечах» в экспериментальной группе результат составил 95,2 кг, прирост показателей – 12 кг, в контрольной группе результат стал 88 кг, прирост – 5,5кг;

В тесте «Подтягивания в висе на перекладине» в экспериментальной группе участники показали 18,1 раза, результат вырос на 6,7 раз, в контрольной группе мужчины показали 13,6 раза, прирост составил на 3,4 раза;

«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» экспериментальная группа показала средний результат 31,5 раза, прирост составил 7,7 раза, в контрольной группе участники показали 27,3 раза и прирост составил 2,7 раз.

Следовательно, выполнение дважды в неделю нагрузок аэробного характера низкой интенсивности не сказывается отрицательно на росте максимальной силы.

Оценена эффективность специально разработанного комплекса упражнений. По ряду тестов, темпы прироста средних показателей в экспериментальной группе можно считать отличными. Это говорит об эффективности предложенной методики.

1. Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что в процессе занятий фитнесом с целью набора мышечной массы мужчинам 30-35 лет целесообразно организовывать тренировочный процесс по «сплит системе». Данный вариант организации силовой тренировки предполагает в различные тренировочные дни воздействовать на различные мышцы. Наиболее подходящим методом для набора мышечной массы в этом возрасте является метод повторных усилий, который предполагает использование отягощений весом 75-85% от максимального. Количество повторений в подходе должно варьироваться от 8 до 12.

Что касается упражнений аэробного характера, то их рекомендуют использовать в отдельные от силовых тренировок дни. При этом

интенсивность аэробных упражнений должна соответствовать ЧСС 130-140 уд/мин. Продолжительность выполнения упражнений аэробной направленности должна составлять около 30 минут.

2. В результате теоретического анализа литературных источников был разработан комплекс упражнений с целью одновременной мышечной гипертрофии и снижения жировой массы мужчин 30-35 лет, также он был внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы, который основывался на методе повторных усилий. Экспериментальная группа сочетала силовые упражнения в тренажерном зале с бегом.

3. В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанного комплекса упражнений. Показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы. Об этом свидетельствует достоверный прирост показателей максимальной силы в экспериментальной группе. Кроме этого, в экспериментальной группе, произошло увеличение мышечной массы. Прирост мышечной массы в экспериментальной группе составил 2,3 кг за шесть месяцев. Также в экспериментальной группе произошло снижение абсолютных и относительных показателей жировой массы.