

Воронков А.В.,

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин.*

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение*

*высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Белгород, Россия.*

Шаталова Л.И.

студент магистратуры

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение*

*высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Белгород, Россия.*

Шульгин В.С.

студент магистратуры

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение*

*высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Белгород, Россия.*

Шавловский А.А.

студент магистратуры

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение*

*высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Белгород, Россия.*

Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

Аннотация: В статье представлена методика общей физической подготовки мужчин 25-30 лет в условиях фитнес-центра. методика имеет оздоровительную направленность и предполагает комплексное развитие максимальной силы, силовой выносливости и общей выносливости. В результате эксперимента произошел достоверный прирост в показателях физической подготовки, а также произошло достоверное снижение процента жировой массы ($P < 0,05$).

Ключевые слова: физическая подготовка мужчин 25-30 лет, максимальная сила, силовая выносливость, общая выносливость.

*Voronkov A. V., Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor head
of the Department of sports disciplines
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Belgorod National Research University», Belgorod, Russia.*

*Shatalova L.I., graduate student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Belgorod National Research University», Belgorod, Russia.*

*Shulgin V.S., graduate student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Belgorod National Research University», Belgorod, Russia.*

*Shavlovsky A.A., graduate student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Belgorod National Research University», Belgorod, Russia.*

METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING FOR MEN 25-30 YEARS OLD IN CONDITIONS OF A FITNESS CENTER

***Annotation:** The article presents a methodology for general physical training of men 25-30 years old in a fitness center. the technique has a health-improving orientation and involves the complex development of maximum strength, strength endurance and general endurance. As a result of the experiment, there was a significant increase in the indicators of physical fitness, as well as a significant decrease in the percentage of fat mass ($P < 0.05$).*

***Key words:** physical fitness of men 25-30 years old, maximum strength, strength endurance, general endurance.*

Введение.

Многочисленными исследованиями доказано положительное влияние рациональной двигательной активности на здоровье человека, нормальное функционирование всех органов и систем [1, 3, 4, 5].

Не удивительно, что сейчас в каждом городе увеличивается количество фитнес-центров, основная нацеленность которых заключается в организации занятий оздоровительной физической культурой для населения.

Посетителями фитнес-центров часто становятся люди, не имеющие опыта занятий физической культурой и спортом в прошлом. Часто им сложно определить цели, которые они ставят перед собственными занятиями. Можно нередко наблюдать картину, как новички выполняют программы продвинутых атлетов в надежде на быстрый результат. Они стремятся поднять вес побольше, сделать комплекс на время (как часто бывает в кроссфите). Форсирование нагрузки лицами, которые не имеют должного уровня подготовленности может привести к обратному эффекту. Вместо оздоровления человек может навредить своему здоровью [2].

Цель нашего исследования - обосновать методику занятий мужчин 25-30 лет в условиях фитнес-центра, которая предполагает направленность на общую физическую подготовленность и имеет оздоровительное воздействие на организм.

Организация исследования.

Эксперимент длился в течение 6 месяцев – с июля по декабрь 2020 года. Особенность методики заключалась в комплексном использовании в ходе занятий в условиях фитнес-центра упражнений для развития максимальной силы и силовой выносливости, а также упражнений для развития общей выносливости.

Для развития силы и силовой выносливости использовался метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений. При этом метод имел две вариации. При преимущественном воздействии на развитие силы использовали отягощение 80-85% от максимума при количестве повторений 8-10 в подходе. При развитии силовой выносливости вес отягощения составлял 50-70 % от максимума, а количество повторений от 15 до 30. Сочетание этих методов происходило следующим образом: 1й тренировочный день предполагал использование метода, направленного на рост максимальной силы и мышечной массы, а 2-й тренировочный день – на развитие силовой выносливости. Два тренировочных дня чередовались. Например, в понедельник – 1-й тренировочный день, в среду – 2-й тренировочный день, в пятницу – 1-й, и т.д.

Для развития общей выносливости использовался бег на беговой дорожке. Бег осуществлялся в начале основной части занятия, после выполнения в подготовительной части общеразвивающих упражнений. Продолжительность бега в первые два месяца эксперимента составляла 15 минут. Потом каждый месяц продолжительность бега увеличивалась на 5 минут. В итоге на шестом месяце занятий продолжительность бега

составляла 30 минут. Интенсивность бега подбиралась таким образом, чтобы ЧСС составляла 140 ударов в минуту.

В эксперименте участвовали 8 мужчин 25-30 лет. В состав группы вошли мужчины, недавно пришедшие в фитнес-центр и имеющие стаж занятий не более трех месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1. отражены результаты тестирования физической подготовленности до и после эксперимента.

Таблица 1.

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X ± m	X ± m		
Жим штанги лежа, (кг)	78 ± 1,8	85 ± 1,9	2,7	< 0,05
Приседание, (кг)	86 ± 3,2	102,4 ± 4,6	2,9	< 0,05
Подтягивания в висе, (кол-во раз)	7,4 ± 1,4	13,5 ± 1,7	2,5	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	21,2 ± 1,5	31,4 ± 1,4	2,6	< 0,05
Бег на 3 км (мин. сек.)	14.45 ± 0.34	13.30 ± 0,29	2,3	< 0,05

Из таблицы 1. видно, что за время эксперимента у мужчин 25-30 лет произошли достоверные изменения во всех используемых нами тестах.

Характерной особенностью является то, что методика оказалась эффективной для развития общей выносливости. Результат в беге на 3 км улучшился за полгода на 1 минуту 15 секунд. Отличия между показателями итогового и предварительного тестирования достоверны (P<0,05).

Достоверное улучшение показателей выносливости свидетельствует о оздоровительном воздействии разработанной нами методики на мужчин

25-30 лет.

Также об оздоровительном воздействии методики мы можем говорить на основе анализа изменений показателей жира в организме у мужчин, участвующих в эксперименте (Таблица 2.).

Таблица 2.

Показатели количества жира в контрольной группе
до и после эксперимента

Виды измерений	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Вес тела (кг)	88,9 ± 5,7	86,4 ± 4,9	0,5	> 0,05
Масса жира (кг)	19,5 ± 2,1	14,7 ± 2,1	2,3	< 0,05
Процентное содержание жира (%)	22,0 ± 1,1	17,0 ± 0,9	2,8	< 0,05

Как видно из таблицы 2, процентное содержание жира в организме занимающихся уменьшилось на 5 %, что является достоверным показателем ($P < 0,05$).

Выводы.

Как силовые, так и аэробные упражнения оказывают положительное воздействие на организм мужчин 25-30 лет. При этом в рамках оздоровительной силовой тренировки не следует использовать упражнения с максимальными весами. Акцент целесообразно делать на развитии силовой выносливости. Оздоровительная тренировка для мужчин 25-30 лет должна предполагать обязательное включение длительных упражнений средней или низкой интенсивности для развития выносливости.

Использованные источники:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – 2-е изд., перераб. и доп. - Киев: Здоров'я, 1984. – 232 с.

2. Вавилов В.В. Условия эффективности применения средств атлетической гимнастики для мужчин 30-39 лет / В.В.Вавилов // Теория и практика физ. культуры. – № 12. – 2014. – С. 63-66.

3. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст]: Учебник для вузов / Э.Н.Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.

4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений [Текст] / М.Б.Ингерлейб. – Ро-стов н/Д: Феникс, 2008. – 187 с.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. [Текст] / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.