

СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Н. Г. Кузнецова
(БНТУ, Минск, Беларусь)

Статья посвящена исследованию физических возможностей людей молодого возраста. Проанализированы источники происхождения отрицательных физических состояний. Представлены методические принципы проведения занятий силовым фитнесом как одного из способов негативных состояний студентов. В статье представлена общая характеристика силового фитнеса, рассмотрено оздоровительное действие силовых упражнений.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура, фитнес, силовые упражнения, физическое состояние.

Введение. Достижения научных разработок указывают на то, что подавляющее большинство заболеваний людей появляются в условиях нахождения индивидуума на границе здорового состояния и болезни [1, 2]. В этом тревожном для здоровья человека положении находятся более 50% жителей Беларуси и в их числе – студенческая молодежь [5]. Обучение современных студентов характеризуется автоматизированностью, существенным увеличением интеллектуальной деятельности и сокращением физической. Вследствие этого во многом снижается физическая активность студентов, что в сочетании с избыточным и, так называемым, быстрым питанием зачастую приводит к возникновению различных заболеваний. Общеизвестно, что для сохранения и укрепления здоровья необходимо заниматься физической культурой. Одним из популярных и действенных видов оздоровительной физической культуры считается атлетическая гимнастика или силовой фитнес. Силовой фитнес характеризуется точной дозировкой физической нагрузки, простотой выполнения упражнений. Систематические занятия атлетической гимнастикой способствуют улучшению работы всех систем организма, ведут к благоприятной гипертрофии мышечных групп, коррекции фигуры. Атлетическая гимнастика или силовой фитнес – система оздоровительной тренировки, нацеленная на рост мышечной массы, улучшение композиции тела, построенная, большей частью, на работе с отягощениями, на тренажерах, с массой собственного тела. Регулярные занятия силовым фитнесом с необходимым учетом субъективных возможностей занимающихся способствуют улучшению их физическо-

го состояния, содействуют повышению работоспособности организма, получению удовольствия от физической нагрузки. Техника, используемая в силовом фитнесе, достаточно проста, но, тем не менее, требует от занимающихся определенной физической и технической адаптации, развития двигательных-координационных, силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах [7]. Применение средств атлетической гимнастики, ориентированной на повышение работоспособности, улучшение состояния здоровья людей молодого возраста, в целом, связано с проблемой недостаточности объективных знаний, позволивших бы планировать занятия с учетом индивидуальных показателей их физического состояния. Кроме этого, при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой студенты зачастую, стремясь к получению высокого результата (гипертрофии мышц), превышают допустимую степень нагрузки, что может привести к возникновению заболеваний, как правило, со стороны сердца и суставов. Во многом это обусловлено тем, что существующие данные о нормировании физических нагрузок в атлетической гимнастике опираются, как правило, на использовании средне-возрастных норм, не принимающих во внимание субъективные особенности индивидуума [6, 7].

Таким образом, представляется актуальным провести исследование способов применения элементов атлетической гимнастики или силового фитнеса для поддержания физического здоровья студентов.

Цель исследования: улучшить показатели физического здоровья юношей 20–21 лет посредством занятий атлетической гимнастикой или силовым фитнесом на занятиях физической культурой в учреждении высшего образования.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику атлетической гимнастике или силовому фитнесу.
2. Выявить методические особенности проведения занятий по физической культуре с юношами 20–21 лет с использованием элементов атлетической гимнастики или силового фитнеса.
3. Определить динамику уровня физического состояния (УФС) юношей 20–21 лет, занимающихся физической культурой с использованием элементов атлетической гимнастики или силового фитнеса.

Объект исследования: юноши 20–21 лет.

Предмет исследования: образовательный процесс по физической культуре с использованием элементов атлетической гимнастики или силового фитнеса в учреждении высшего образования.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, антропометрические методы, экспресс-оценка уровня физического состояния (по Г.Л. Апанасенко), методы математической статистики.

Проведение исследования. Исследование проводилось на базе Белорусского национального технического университета (БНТУ). Всего в исследовании приняли участие студенты БНТУ, юноши 20–21 лет в количестве 54.

Первый этап (сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) был направлен на изучение проблемы исследования. На втором этапе (февраль 2023 г. – май 2023 г.) нами была предложена программа занятий силовым фитнесом для юношей 20–21 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40–60 минут чистого времени, отводимого на выполнение физических упражнений согласно расписанию. Применялись тесты, используемые в экспресс-оценке УФС занимающихся (по Г.Л. Апанасенко): рост и масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЭЛ), 20 приседаний за 30 секунд. На основании полученных данных мы рассчитывали индексы [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования у юношей 20–21 лет выявлены следующие результаты: 27,8% студентов имели низкий УФС, 18,5% – ниже среднего, 22,3% – средний, 18,5% – выше среднего и 12,9% студентов показали высокий УФС. Оценка полученных экспериментальных данных (в баллах) позволила нам выявить отстающие стороны в физических показателях юношей 20–21 лет, что способствовало оперативной коррекции методики проведения занятий с использованием элементов силового фитнеса. В этой связи занятия силовым фитнесом выстраивались с учетом физического состояния студентов. Разработанная нами программа включала упражнения на тренажерах, со свободными отягощениями, весом собственного тела. Кроме этого студенты занимались оздоровительным плаванием и спортивными играми. Таким образом, в недельном микроцикле применялись физические упражнения, отличающиеся по направленности, что позволило работать в оптимальных режимах всем системам организма, способствовало активному отдыху. Упражнения на кардиотренажерах у студентов с низким и ниже среднего УФС занимали 55–60% от всего времени занятий при ЧСС 140–150 уд/мин., у студентов со средним, выше среднего и высоким УФС – 40–45% при ЧСС 160–180 уд/мин. Упражнения на силовых тренажерах и со свободными весами строились следу-

ющим образом: нормостенический тип – 70–80% от индивидуального предельного минимума, 10–12 повторений, интервал отдыха 1–2 мин.; астенический тип – 85–90% от индивидуального предельного минимума, 8–10 повторений, интервал отдыха 1,5–2,5 мин.; гиперстенический тип – 70–75% от индивидуального предельного минимума, 12–14 повторений, интервал отдыха 1–1,5 мин. [3, 4]. Все студенты, независимо от УФС, на каждом занятии выполняли гимнастические упражнения и упражнения на растягивание (стретчинг); раз в неделю занимались оздоровительным плаванием в свободном режиме и спортивными играми. По завершению эксперимента после 4 месяцев занятий по специально разработанной программе занятий силовым фитнесом у студентов обнаружены следующие результаты: низкий УФС установлен у 13,3% занимающихся, ниже среднего – у 17,7%, средний – у 26%, выше среднего – у 26,3% и высокий УФС зафиксирован у 16,7% студентов. Необходимо отметить, что в период проведения исследования студенты отмечали постепенное улучшение показателей физического здоровья как по объективным показателям, так и по своим субъективным ощущениям. Так, существенно улучшилась реакция сердечно-сосудистой системы при проведении функциональных проб ($p < 0,5$). Показатели ЧСС и АД находились в пределах нормы и стремились к уменьшению величин ($p > 0,5$). Показатели ЖЕЛ изменились существенно с значимой тенденцией к увеличению ($p < 0,5$). При проведении динамометрии отмечено улучшение показателей функционального состояния мышечной системы ($p < 0,5$). Таким образом, изучение литературы по проблеме исследования позволило дать характеристику атлетической гимнастике или силовому фитнесу как виду оздоровительной физической культуры. Определены методические особенности использования его элементов на занятиях по физической культуре с юношами 20–21 лет. Предложенная программа использования элементов силового фитнеса у студентов способствует положительной динамике показателей сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем и сохранению здоровью в целом.

Список использованной литературы

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов. – К.: Фи С, 1975. – 256 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко – К.: Фи С, 1988. – 247 с.
3. Великоцкий, Р. Е. Матрица бодибилдинга / Р. Е. Великоцкий. – «Алчевск», 2011. – 217 с.
4. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / М. Велла / пер. с англ. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – 144 с.
5. Квятковская, Н. А. Мониторинг хронических заболеваний студентов Белорусского национального технического университета / Н. А. Квятковская, Л. В. Казакова,

- Л. А. Торшина // матер. XVII Международного симпозиума ; Могилев МГУ имени А. А. Кулешова, 11–13 декабря 2014 г. ; под ред. В. И. Загrevского [и др.]. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – 352 с. : ил. – С. 106–107.
6. Кузнецова, Н. Г., Камышкайло, И. Е. Методические особенности применения современных направлений фитнеса со студентами на занятиях физической культурой / Н. Г. Кузнецова, И. Е. Камышкайло // 16-я Междунар. науч.-техн. конф. «Наука – образованию, производству, экономике» / Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск: БНТУ, 2018. – С. 567.
 7. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.