

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МУЖЧИН 20-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

*Добрынин С.А.*

*Смоленский государственный университет спорта*

Актуальность. Практика физической подготовки мужчин 20–25 лет свидетельствует, что общая динамика силовых способностей данного контингента за последние годы имеет тенденцию к снижению в связи с пассивным образом жизни (О.А. Иваненко, 2022). Также было установлено, что современные мужчины 20–25 лет значительно уступают своим сверстникам прошлых лет как по физическому развитию в целом, так и по силовым характеристикам (Е.В. Метлушко, 2018).

Для решения данной проблемы постановлением Правительства Российской Федерации №1661 от 30 сентября 2021 года принята Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта». Одной из важнейших задач, решаемых посредством реализации данной программы выступает стремление вовлечь в процесс занятий физической культурой и спортом как можно больше людей: «Доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом». К 2030 году, согласно программе, это доля должна составить 70% от всего населения страны, что положительно повлияет на уровень развития силовых способностей мужчин (А.Н. Ильковец, 2019). Многочисленные исследования подтверждают, что у мужчин 20-25 лет, систематически занимающихся силовыми физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности (С.В. Косарев, 2018; Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, И.И. Самохин, 2021).

Таким образом, силовой фитнес, являясь, с одной стороны, популярным видом физкультурной деятельности (Н.И. Болабин, 2008), а с другой стороны, инновационным способом воспитания силовых способностей, в последние годы активно пропагандируется и распространяется среди взрослого населения нашей страны.

Результаты современных исследований уровня силовой подготовленности мужчин 20–25 лет обуславливают необходимость поиска мотивации и времени на занятия силовым фитнесом и физкультурой в целом. В сложившейся ситуации данная проблема совершенствования физической подготовленности мужчин требует новых решений в теории и практике физического воспитания, подтверждая актуальность исследования.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально апробировать методику развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом.

**Задачи исследования:**

1. Определить критерии результативности развития силовых способностей мужчин 20-25 лет в процессе занятий фитнесом.
2. Теоретически разработать методику развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом.
3. Оценить в процессе педагогического эксперимента эффективность применения методики развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом.

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования выявлено, что результативность развития силовых способностей мужчин 20-25 лет в процессе занятий фитнесом зависит от оптимального выбора программы физических упражнений и грамотного построения тренировочного процесса.

В ходе решения второй задачи исследования была разработана экспериментальная методика развития силовых способностей мужчин 20-25 лет в процессе занятий фитнесом, предоставляющая тренирующимся возможность эффективно развивать силу мышц и совершенствовать технику выполнения упражнений.

Суть предложенной методики развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом, заключается в следующих направлениях (рисунок 1):

1. Педагогическое направление: планирование тренировочного процесса, включающее 4 разнонаправленных мезоцикла; занятия три раза в неделю по разработанным комплексам упражнений, содержание и объем тренировочных воздействий которых зависит от мезоцикла и индивидуальных особенностей мужчин; оптимальные методы и принципы развития силовых способностей (метод повторных усилий, метод динамических усилий, принцип суперсетов и сплит-тренировки); систематический контроль (предварительный, текущий и итоговый) с целью индивидуализации тренировочных нагрузок.

2. Психологическое направление: использование различных тренировочных воздействий для развития интереса и включению занимающихся мужчин к ведению здорового образа жизни (музыкальное сопровождение, мастер-классы ведущих тренеров фитнес-клуба, психологическое тестирование-опрос); необходимое информационное обеспечение по вопросам фитнес тренировок, а также по развитию силовых способностей в рамках данного направления двигательной деятельности (памятка по технике выполнения базовых упражнений, семинары по питанию).

Развитие силовых способностей мужчин 20-25 лет – необходимая составляющая физического и психологического здоровья, и одна из главных задач физического воспитания мужчин. Результаты исследуемых показателей силовых способностей мужчин 20-25 лет имели положительную динамику на

протяжении всего эксперимента, что подтверждает результативность методики развития силовых способностей мужчин 20-25 лет в процессе занятий фитнесом (рисунок 2).

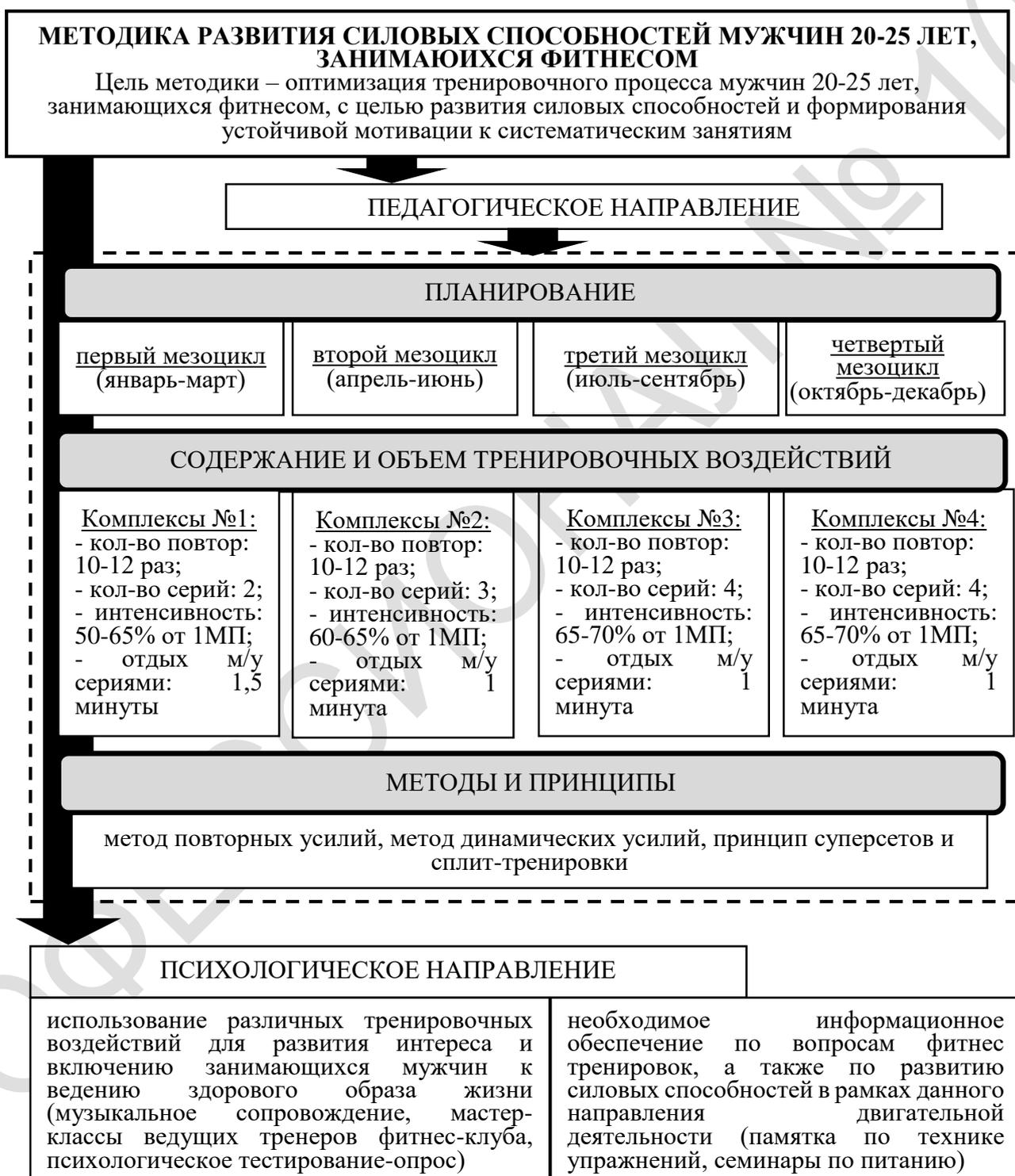


Рисунок 1 – Методика развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом

В конце эксперимента установлено, что в каждой группе по всем тестируемым показателям произошли достоверные изменения, однако у мужчин экспериментальной группы показатели выше (таблица 1).

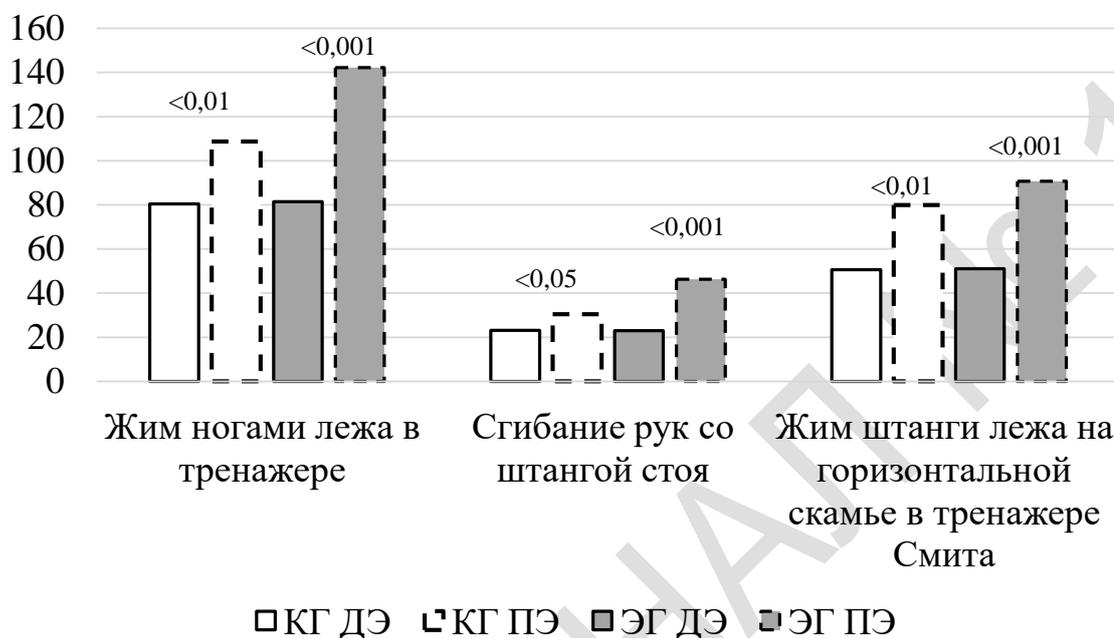


Рисунок 2 - Динамика результатов силовой подготовленности мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом, в процессе эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Отметим, что в процессе контрольных срезов показателей силовых способностей, которые проводились каждые три месяца, у мужчин экспериментальной и контрольной групп наблюдались отличия в сроках изменений.

Таблица 1 - Показатели результатов силовой подготовленности мужчин 20-25 лет, занимающихся фитнесом, после эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

| Контрольно-педагогические испытания                             | КГ (n=15)  | ЭГ (n=15)  | t/p                    |
|---|------------|------------|------------------------|
| Жим ногами лежа в тренажере (кг)                                | 108,7±14,8 | 142,3±15,1 | 6,2/<math><0,01</math> |
| Сгибание рук со штангой стоя (кг)                               | 30,4±6,5   | 46,3±7     | 3,7/<math><0,05</math> |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье в тренажере Смита (кг) | 80±9,4     | 90,7±9,2   | 3,1/<math><0,05</math> |

Так у мужчин контрольной группы более высокие изменения произошли на протяжении первого и второго мезоцикла, а у мужчин экспериментальной

группы динамика носила более равномерный характер, что подтверждает целесообразность построения тренировочного процесса, планирования, его содержания и направленности всех четырех мезоциклов. Статистика результатов упражнений, полученная в ходе исследования, показывает достоверно высокое различие между показателями в начале и конце эксперимента. Из этого следует, что улучшились не только силовые способности тренирующихся, но и функциональное состояние их организма в целом.

Таким образом, в конце эксперимента показатели силовых способностей увеличились в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе результаты показали уровень развития силовых способностей, соответствующий традиционным программам тренировок, а в экспериментальной группе результаты превысили традиционные показатели в силовом направлении фитнес-тренировок.

С целью оценки эффективности разработанной методики развития силовых способностей мужчин был проведен анализ их отношения к фитнес-тренировкам силовой направленности в процессе эксперимента. Установлено, что отношение мужчин к фитнес-тренировкам положительно изменилось (рисунок 3).

Анализ данных об изменении в оценке посещения фитнес-тренировок до и после эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

- до 46,7% увеличился показатель мужчин 20-25 лет после проведения эксперимента, которые стали положительно оценивать систематические занятия фитнесом, а также осознали значимость систематических фитнес-тренировок;
- до 6,3% снизился показатель мужчин 20-25 лет после проведения эксперимента, которые считают, что достаточно редких занятий фитнесом для ведения здорового образа жизни.

Данные результаты позволяют сделать вывод, что занятия фитнесом мужчин 20-25 лет помимо развития силовых способностей, положительно сказываются на общем отношении мужчин к ведению здорового образа жизни, так как занятия фитнесом помимо выполнения различных упражнений на тренировках влекут за собой положительные изменения в проведении досуга, то, следовательно, фитнес-тренировки влияют на общее отношение к сохранению и укреплению своего физического и психологического здоровья мужчинами 20-25 лет.

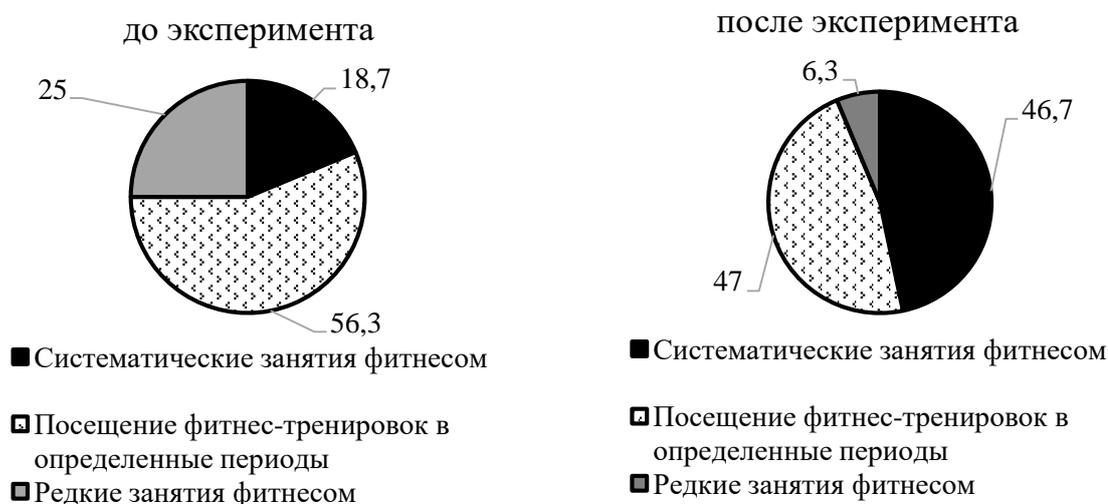


Рисунок 3 - Оценка фитнес-тренировок мужчинами 20-25 лет в ходе эксперимента (%)

Таким образом, при проведении педагогического эксперимента, основным показателем результативности предлагаемой экспериментальной методики развития силовых способностей мужчин 20-25 лет, являлся анализ динамики развития силовых способностей за исследуемый период в экспериментальной группе в сравнении с результатами, полученными в контрольной группе, в которой для развития силовых способностей применялась традиционная методика.

Экспериментальная методика развития силовых способностей построена на принципах планирования тренировочного цикла и каждой отдельной тренировки и включает комплексы силовых упражнений. В том числе методика предусматривает постепенное повышение интенсивности нагрузки и учитывает индивидуальные проявления силовых способностей каждого тренирующегося, что позволяет достигать высоких результатов в развитии силы и уменьшает риск негативных последствий для организма (например, получение травмы во время тренировочного процесса).

#### Литература

1. Иваненко, О.А. Силовая подготовка мужчин 20-25 лет / О.А. Иваненко // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях. Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.). - Минск, 2022. - С. 230-232.
2. Ильковец, А.Н. Влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние мужчин первого периода зрелого возраста / А.Н. Ильковец // Наука и образование: проблемы и стратегии развития. - 2019. - № 1 (5). - С. 32-35.

3. Косарев, С.В. Занятия силовым фитнесом как фактор оптимизации самооценки и самоутверждения мужчин / С.В. Косарев // Студенческая наука и XXI век. - 2018. - № 16-2. - С. 172-174.

4. Метлушко, Е.В. Физическое состояние мужчин 18-35 лет как основа для проектирования программы силовой фитнес-тренировки / Е.В. Метлушко // Генезис научных воззрений в контексте парадигмы устойчивого развития: сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 87-89.

5. Ончукова, Е.И. Особенности развития силовых возможностей у мужчин 22-25 лет при занятиях спортивными направлениями фитнеса / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, И.И. Самохин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2021. - № 1. - С. 199-201.