

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Побокос Ярослав Константинович,

студент, Нижневартоский государтвенный университет, г. Нижневартоск
e-mail: yaroslav101@list.ru

Галеос Альберт Ринатович,

кандидат педагогических наук, доцент, Нижневартоский государтвенный университет, г. Нижневартоск
e-mail: albert_2905@mail.ru

Аннотация

Данная статья посвящена изучению эффективности занятий в тренажерном зале как средства повышения уровня физической подготовки студентов. В исследовании приняли участие две группы студентов: экспериментальная группа, занимавшаяся в тренажерном зале три раза в неделю, и контрольная группа, ведущая обычный образ жизни. Оценка физической подготовленности проводилась на основе тестов, определяющих силу, выносливость и скоростно-силовые качества. Благодаря сочетанию силовых занятий с аэробными упражнениями. Результаты показали значительное улучшение максимальной силы и силовой выносливости. Сделан вывод о целесообразности включения занятий в тренажерном зале в программу физического воспитания студентов.

Ключевые слова: фитнес, подготовка студентов, силовая тренировка, выносливость.

THE IMPACT OF GYM CLASSES ON STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Yaroslav K. Pobokov,

student, Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk e-mail: yaroslav101@list.ru

Galeev Albert Rinatovich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk e-mail: albert_2905@mail.ru

ABSTRACT

This article is devoted to the study of the effectiveness of gym classes as a means of improving the level of physical fitness of students. The study involved two groups of students: an experimental group who worked out in the gym three times a week, and a control group who led a normal lifestyle. The assessment of physical fitness was carried out on the basis of tests that determine strength, endurance, and speed-strength qualities. Thanks to the combination of

strength training with aerobic exercises. The results showed a significant improvement in maximum strength and strength endurance. The conclusion is made about the expediency of including classes in the gym in the program of physical education of students.

Keywords: fitness, student training, strength training, endurance.

В эпоху, когда здоровье и активный образ жизни становятся ключевыми трендами, особенно ярко проявляется растущий интерес молодежи (студентов вузов) к фитнесу и силовым видам спорта [5]. Это не просто модное увлечение, а целенаправленное стремление к улучшению физической формы, развитию силы воли и формированию здоровых привычек [4]. Студенческая аудитория, стремясь к гармонии тела и духа, все чаще выбирает тренировки в залах, занятия с собственным весом и другие виды физической активности, демонстрируя тем самым осознанный подход к заботе о себе и своем будущем [1]. Этот тренд подчеркивает важность физического развития для молодого поколения, являясь отражением более широких социальных изменений, связанных с повышением осведомленности о влиянии спорта на общее благополучие. В современном мире, когда осознанное отношение к здоровью и физической активности становится нормой, занятия в тренажерном зале приобретают особое значение, выходя за рамки простого поддержания формы. Они представляют собой комплексную оздоровительно-развивающую программу, в которой силовые тренировки органично переплетаются с разнообразной физической подготовкой, способствуя гармоничному развитию и укреплению здоровья студентов. Силовая направленность, выступая в роли своеобразного катализатора, формирует у студентов целостный взгляд на себя и окружающий мир. Этот вектор развития, предоставляющий широкие возможности для физического и интеллектуального роста, прививает целеустремленность, воспитывает волю к достижению поставленных целей, а также способствует формированию общекультурных и коммуникативных навыков. Эти качества, безусловно, становятся ценным активом, который обогащает образовательный процесс и способствует успешной адаптации в обществе.

Методика силовой тренировки, которая применялась нами в обеих группах, опиралась на рекомендации специалиста в области атлетизма и силовых видов спорта И.В. Бельского [2]. Занятия в обеих группах предлагается проводить три раза в неделю. Использование «сплит системы» занятий объясняется, во-первых, тем, что занимающиеся уже имеют опыт занятий от шести месяцев до одного года, а во-вторых, возрастом участников эксперимента [3]. Возраст 18-22 лет характеризуется быстрыми восстановительными процессами.

Предполагается, что разработанная нами методика силовых занятий в сочетании с аэробными упражнениями с целью набора мышечной массы и одновременно повышения выносливости студентов - эффективна.

Задачами исследования явились:

Разработать экспериментальную методику тренировки в тренажерном зале.

Выявить эффективности применения экспериментальной методики тренировки в тренажерном зале на практике.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба г. Нижневартовска в период с ноября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании участвовали две группы студентов 18-22 лет по 8 человек в каждой. Стаж занятий у всех участников эксперимента составлял от шести месяцев до одного года. Группы формировались с помощью метода случайной выборки и были однородны.

Методика силовой тренировки, используемая нами в обеих группах, опиралась на рекомендации специалиста в области атлетизма и силовых видов спорта И.В. Бельского¹ [2].

Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 90 минут, из них: 10-15 минут – подготовительная часть (разминка), 60-70 минут – основная часть, и 10-15 минут – заключительная часть.

В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения, а также несколько упражнений на гибкость. В основной части выполнялись силовые упражнения, при этом набор упражнений в различные дни недели был разным.

В первый день выполнялись упражнения для развития мышц спины, разгибателей рук и пресса. Во второй день выполнялись упражнения для развития мышц ног и дельтовидных мышц. В третий день – для развития мышц груди, сгибателей рук и пресса.

Использование «сплит системы» занятий объяснялось, во-первых, тем, что занимающиеся уже имели опыт занятий от шести месяцев до одного года, а во-вторых, возрастом участников эксперимента.

По окончании исследования, результаты тестирования подверглись математической обработке по t-критерию Стьюдента. Результаты математической обработки представлены в таблицах 3.1-3.2.

Таблица 3.1.

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в контрольной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Жим штанги лежа, (кг)	75,6 ± 2	82,5 ± 1,7	2,6	< 0,05
Приседание, (кг)	88 ± 2,5	100 ± 2,6	3,4	< 0,05
Подтягивания в висе, (кол-во раз)	9,2 ± 1,6	11,1 ± 1,7	0,8	< 0,05
Разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	21 ± 1,4	24,5 ± 1,3	1,8	< 0,05

Из таблицы 3.1. мы видим, что в контрольной группе произошли достоверные изменения показателей, отражающих уровень развития максимальной силы (P < 0,05). В показателях, отражающих уровень силовой выносливости имеются положительные изменения, но они не являются достоверными (P > 0,05).

Таблица 3.2

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
----------------------------	-----------------	--------------------	---	---

¹ И.В. Бельский – автор работ, посвящённых силовым видам спорта, таким как бодибилдинг, пауэрлифтинг и армрестлинг

Жим штанги лежа, (кг)	78 ± 1,8	85 ± 1,9	2,7	< 0,05
Приседание, (кг)	86 ± 2,3	102,4 ± 2,3	5	< 0,05
Подтягивания в висе, (кол-во раз)	8,4 ± 1,4	12,5 ± 1,7	1,8	< 0,05
Разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	23,2 ± 1,5	29,4 ± 1,4	3	< 0,05

Из таблицы 3.2 мы видим, что в экспериментальной группе, как и контрольной, произошло достоверное увеличение показателей максимальной силы. Кроме этого, в экспериментальной группе достоверно увеличился показатель силовой выносливости в упражнении «разгибание рук в упоре лежа».

Анализируя обе таблицы, мы видим, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост показателей максимальной силы ($P < 0,05$). При этом прирост максимальной силы практически идентичный. Так в жиме штанги лежа и контрольной и в экспериментальной группе результат увеличился на 7 кг. В приседаниях со штангой на плечах прирост в экспериментальной группе оказался даже несколько большим и составил 16 кг, в то время как в контрольной прирост составил 12 кг. Следовательно, выполнение дважды в неделю нагрузок аэробного характера низкой интенсивности не сказывается отрицательно на росте максимальной силы.

В свою очередь в экспериментальной группе улучшились как показатели максимальной силы, так и показатели силовой выносливости в упражнении разгибание рук в упоре лежа. В контрольной группе в этом упражнении прирост составил 3 повторения ($P > 0,05$), а в экспериментальной группе – 6 повторений ($P > 0,05$). Следовательно, использование аэробных упражнений низкой интенсивности положительно отражается на развитии силовой выносливости [1].

Таким образом, разработанная нами методика силовых занятий в сочетании с аэробными упражнениями с целью набора мышечной массы и одновременно повышения выносливости студентов показала свою эффективность [5]. Об этом свидетельствует достоверный прирост показателей максимальной силы и силовой выносливости в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Список литературы:

1. Алиходжин Р.Р. Использование спортивных снарядов и тренажеров как средство укрепления здоровья студентов: учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова. – Москва: РУТ (МИИТ), 2023. – 77 с. – [Электронный ресурс] // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/367634> (дата обращения: 24.05.2024).
2. Бельский И.В. Магия туризма / И.В. Бельский. – Минск: Мога - Н., 1994. – 306 с.
3. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

5. Зотин В.В. Влияние занятий в тренажерном зале на здоровье студентов / В.В. Зотин, Н.В. Ивашко, Т.А. Мартиросова, О.В. Рыженко // 2021. – Т. 3. –С. 1376-1379.

References:

1. Alikhodzhin R.R. The use of sports equipment and simulators as a means of improving students' health: an educational and methodological guide / R. R. Alikhodzhin, A. A. Karpinsky, E. V. Plekhanova. – Moscow: RUT (МИИТ), 2023. 77 p. [Electronic resource] // Lan: electronic library system. – URL: <https://e.lanbook.com/book/367634> (date of reference: 05/24/2024).
2. Belsky I.V. Magic of bodybuilding / I.V. Belsky. Minsk: Moga - N., 1994. 306 p.
3. Delavier F. Anatomy of strength exercises for men and women / translated from French by O. E. Ivanova. Moscow: RIPOL Classic, 2006.
4. Zakharov E.N. Encyclopedia of physical training (methodological foundations of the development of physical qualities) / E.N. Zakharov, A.V. Karasev, A.A. Safonov / Under the general editorship of A.V. Karasev, Moscow: Leptos, 1994, 368 p.
5. Zotin V.V., Ivashko N.V., Martirosova T.A., Ryzhenko O.V. The influence of gym classes on students' health. // Actual problems of aviation and cosmonautics. 2021. Vol. 3. pp. 1376-1379.