

Следовательно, учитывая большие спортивные нагрузки, организм спортсменов во всех видах спорта нуждается в комплексном использовании средств и методов восстановления.

1. Кузин, В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31 с.
2. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 186 с.
4. Скипетров В.П. Аэроионы и жизнь / В.П. Скипетров. – 3-е изд., перераб. и доп. – Саранск: Красный Октябрь, 2005. – 136 с.
5. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III–IV рівнів акредитації / Ю.Б. Ячнюк [и др.]. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИЯМИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МУЖЧИН 20–21 ГОДА

Яковец С.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Среди средств физической культуры и спорта особое место занимает бодибилдинг. Повышенный интерес к специальному наращиванию мускулатуры возник еще в конце девятнадцатого столетия. Причем гипертрофированные мышцы стали считаться не столько средством выживания или самозащиты, сколько возвратом к гармонично развитому человеческому телу [6].

Количество людей, занимающихся бодибилдингом, с каждым годом все увеличивается. Данное направление оздоровительной физической культуры в последнее время привлекает как мужчин, так и женщин.

Однако существуют противоречивые мнения относительно занятий силовой направленности. Например, в исследовании И.Х. Вахитова (1997) получены данные, доказывающие положительное влияние занятий бодибилдингом на сердце человека, а В.К. Петров (1993) отмечает, что «накачивание» мышц без соответствующего развития других сторон физической подготовленности человека не носит оздоровительной направленности [1, 5].

Наличие противоречий между выводами исследователей, с одной стороны, и использование современным физкультурным сообществом силовых упражнений в различных тренажерных залах и фитнес-центрах – с другой, обуславливает актуальность исследования проблемы оздоровления средствами бодибилдинга.

На основе теста *PWC170*, который свидетельствует о физической работоспособности, в основе которой лежит функционирование кардиореспираторной системы, можно судить об оздоровительной направленности упражнений [3, 4].

Целью настоящего исследования было установление влияния упражнений силовой направленности на показатель *PWC170*.

Тест *PWC170* (Physical Working Capacity) в нашей работе определялся по общепринятой методике [3]. Основу пробы *PWC170* составляет определение той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин, т. е. уровня оптимального функционирования кардиореспираторной системы.

Оценка полученных данных проводилась на основе относительных величин ($PWC_{\text{отн}}$) показателя *PWC170*, которые рассчитывались по формуле:

$$PWC_{\text{отн}} = \frac{PWC170}{\text{Вес (кг)}} .$$

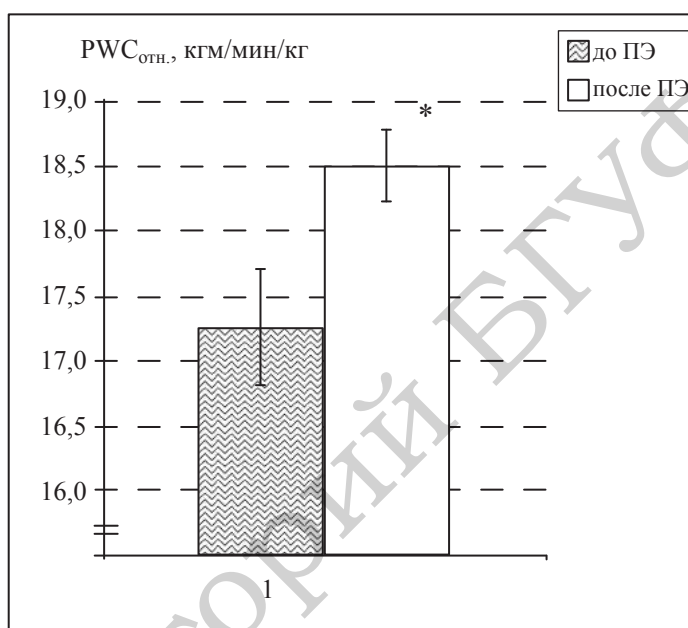
Была организована группа испытуемых в количестве 20 человек. В начале и в конце педагогического эксперимента (ПЭ) проводилось тестирование.

Испытуемым было предложено 3-разовое проведение занятий в неделю (понедельник, среда, пятница) на протяжении 2 месяцев. На основании этого было сделано оптимальное распределение физической нагрузки на мышечные группы: понедельник – грудные мышцы, мышцы спины, мышцы живота, среда – дельтовидные мышцы, мышцы рук, мышцы живота, пятница – мышцы бедра, икроножные мышцы, мышцы живота.

Для развития данных групп мышц были применены базовые и формообразующие упражнения в контексте двух методик. В первый месяц исследования была применена методика «Пирамида». Суть указанной методики заключается в том, чтобы в серии упражнений достичь, постепенно увеличивая вес отягощения, максимального отягощения, начиная с разминочного веса, который составляет 50 % от максимального отягощения и, как правило, составляет 20 повторений. Во второй месяц исследования была предложена методика «Усеченной пирамиды». Суть этой методики состоит в том, чтобы в серии упражнений дойти постепенно, увеличивая вес отягощения, до 60–80 % от максимального отягощения. Начиная с разминочного веса, который составляет 50 % от максимального отягощения, с последующим выполнением упражнения на величине отягощения 60–80 % от максимального отягощения в количестве 3–4 подходов.

Оценка эффективности предложенной методики занятий была сделана на примере статистической обработки данных по показателю $PWC_{отн}$ (t -критерий Стьюдента) [2].

Показатель физической работоспособности $PWC_{отн}$ до ПЭ составлял 17,3 кгм/мин/кг и 18,5 кгм/мин/кг после ПЭ (рисунок).



*различия между средними арифметическими достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$

Рисунок – Динамика $PWC_{отн}$ у мужчин 20–21 года в течение педагогического эксперимента

Достоверное увеличение данного показателя свидетельствует об улучшении физической работоспособности и, в частности, функций кардиореспираторной системы от среднего уровня к уровню выше среднего.

Следовательно, применение средств бодибилдинга в целях улучшения физического состояния (а именно, функционирования кардиореспираторной системы) занимающихся достоверно оправданно. Также мы можем говорить о повышении физической работоспособности как одном из показателей физического состояния (показатель $PWC_{отн}$ статистически достоверно увеличился на 1,3 кгм/мин/кг в течение ПЭ).

1. Вахитов, И. Х. Функциональные показатели сердца спортсменов, занимающихся атлетической гимнастикой / И. Х. Вахитов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 22–25.

2. Волков, Ю. О. Спортивная метрология: практикум по дисциплине / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына. – Минск: БГУФК, 2011. – 94 с.

3. Гамза, Н. В. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т. В. Жукова; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 57 с.

4. Краснов, Е. А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль: методическое пособие [Электронный ресурс] / Е. А. Краснов. – Режим доступа: <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>.

5. Петров, В. К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста / В. К. Петров // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 9/10. – С.7.

6. Шварценнегер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценнегер, Б. Доббинс. – М.: Эксмо, 2008. – 790 с.