

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЯ

Людмила Павловна Федосова, старший преподаватель, Зинаида Васильевна Кузнецова, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Викторовна Федотова, старший преподаватель, Людмила Устиновна Удoviцкая, старший преподаватель, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина

Аннотация

Отмечено снижение общего здоровья населения, в связи с чем было решено повысить уровень здоровья с помощью наиболее популярных методов физической культуры и спорта – тренировок на развитие выносливости и силы. Целью работы определено проведение сравнительного анализа методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья. Для достижения поставленной цели было проведено исследование по выявлению наиболее благоприятных способов занятий физической культурой и спортом для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В ходе исследования испытуемые были разделены на 4 экспериментальные группы с различным планом занятий. В результате выявлено однонаправленное развитие физических качеств и здоровья при тренировках на выносливость и силу по отдельности. Однако, при комбинированных тренировках отмечено наиболее эффективное снижение рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний и наиболее гармоничное развитие параметров здоровья и физических возможностей человека.

Ключевые слова: физическая культура, выносливость, сила, здоровье, методы физической культуры, сердечно-сосудистые заболевания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p448-450

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE METHODS OF PHYSICAL CULTURES FOR ENDURANCE AND STRENGTH DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF HEALTH

Lyudmila Pavlovna Fedosova, the senior teacher, Zinaida Vasilievna Kuznetsova, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, Galina Viktorovna Fedotova, the senior teacher, Lyudmila Ustinovna Udovitskaya, the senior teacher, Kuban state agrarian University named after I. T. Trubilin

Abstract

The decrease in the general health of the population was noted, in connection with which it was decided to increase the level of health by using the most popular methods of physical culture and sports – training for the development of endurance and strength. The purpose of the work is to conduct the comparative analysis of physical culture methods aimed at developing endurance and strength in the context of health. To achieve this goal, a study was conducted to identify the most favorable ways to engage in physical culture and sports to reduce the risk of developing cardiovascular diseases. During the study, the subjects were divided into 4 experimental groups with different training plans. As a result, a unidirectional development of physical qualities and health was revealed during training for endurance and strength separately. However, with combined training, the most effective reduction in the risks of developing cardiovascular diseases and the most harmonious development of the parameters of human health and physical capabilities were noted.

Keywords: physical culture, endurance, strength, health, methods of physical culture, cardiovascular diseases.

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом по статистике здоровье населения значительно снижается, что можно связать с развитием технологий в области рабочей и бытовой деятельности – популяризируется малоподвижный образ жизни. В качестве выхода из данной ситуации

можно рекомендовать занятия физической культурой и спортом, которые наиболее эффективно влияют на повышение уровня здоровья. Одними из наиболее популярных видов занятий являются тренировки на развитие выносливости и силы. К методам физической культуры, развивающим выносливость, относятся: бег, плавание, катание на велосипеде, лыжах, коньках и другие циклические виды спорта. В свою очередь, тренировки на развитие силы – это работа со штангой, гантелями, тренажерами и собственным весом. Однако, среди множества занимающихся людей замечаются тенденции тренировок либо только на выносливость, либо только на развитие силы. Это влечет за собой недостаточный для укрепления здоровья положительный эффект от занятий [3].

Цель данной работы – провести сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья, а также формирование результатов и выводов по проведенному исследованию.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования было решено конкретно сравнить, какой из видов вышеперечисленных нагрузок наиболее благоприятен для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Данный аспект выбран в связи с тем, что сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее распространенной причиной смертности в мире [4]. В эксперименте принимали участие 69 человек в возрасте 18–30 лет. Участники исследования были разделены на 4 группы. Первая группа в течении восьминедельного периода не занималась никакими физическими нагрузками. Вторая группа 3 раза в неделю по 60 минут выполняла аэробную работу (ходьба, бег на дорожке, занятия на велотренажере). Третья группа занималась силовыми упражнениями (занятия на тренажерах на все группы мышц) при аналогичных со второй группой условиях. У четвертой группы при аналогичных условиях каждое занятие разделялось на два этапа. Первая половина – физические упражнения на выносливость, вторая – на силу. Питание участников всех экспериментальных групп было подобрано приблизительно одинаковое в соответствии с диетой, которая не повышает артериальное давление и не вызывает энергетического дефицита.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По прошествии восьми недель самые впечатляющие показатели были у четвертой группы испытуемых, которая занималась смешанной физической нагрузкой. В среднем участники данной группы увеличили запасы своей сухой мышечной массы на 0,8 кг. У всех испытуемых улучшились показатели производительности сердечно-сосудистой системы – показатели максимального потребления кислорода. Этот показатель отражает, какое количество кислорода человек может поглотить при максимальных усилиях в единицу времени и выражается в миллилитрах кислорода на килограмм веса тела в минуту. У испытуемых четвертой группы показатель потребления кислорода вырос на 4,7 мм/мин/кг, что является очень хорошим показателем. Давление в среднем упало на 4 мм рт. ст., а также возросли силовые показатели в той же четвертой группе. Для мышц рук этот показатель составил в среднем плюс 4 кг, работа с весом на 4 кг больше, чем в начале тренировок, для мышц ног – на 11 кг. Здесь зафиксированы наиболее впечатляющие результаты. Вторая группа, которая занималась только кардио-нагрузками на выносливость, получила следующие результаты. У них увеличилась производительность сердечно-сосудистой системы на 7,7 мм/мин/кг потребления кислорода. Упал вес в среднем на 1 кг, где 0,9 кг составлял жир, а 0,1 кг – мышечная масса. При учете результатов замера давления никаких значительных изменений не наблюдалось. В третьей группе не было отмечено никакого влияния на сердечно-сосудистую производительность, артериальное давление не снижалось. Однако у участников третьей экспериментальной группы уменьшился объем талии на 1,7 см и выросла производительность силы мышц ног – работы с

весом увеличилась на 13 кг. Вес остался неизменным. В первой группе к концу эксперимента замечено снижение значений по рассматриваемым в работе показателям. По итогу исследования для всех групп оценивались показатели липидограммы, измерялся холестерин, липопротеиды, проводился сбор и анализ крови на глюкозу. В результате было зафиксировано максимально эффективное снижение рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний у четвертой группы, занимающейся смешанными нагрузками [1].

ВЫВОДЫ

Таким образом, при проведении сравнительного анализа методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья было выявлено, что каждый из видов нагрузок несет свой положительный эффект. Однако, с целью улучшения уровня здоровья стоит придерживаться метода комбинированных тренировок, которые позволяют человеку совершенствоваться в нескольких аспектах своего физического развития и состояния здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мирзаев, Д.А. Взаимосвязь тренировок на выносливость и силовых тренировок в их сравнительном анализе / Д.А. Мирзаев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 2 (5). – С. 130–138.
2. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488–492.
3. Печерский, С.А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С.А. Печерский, А.В. Яни, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 131–138.
4. Харьковская, А.Г. Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности / А.Г. Харьковская, А.И. Усенко // Вестник ИМСИТ. – 2014. – № 3/4 (59/60). – С. 64–68.

REFERENCES

1. Mirzaev, D.A. (2017), "The relationship between endurance training and strength training in their comparative analysis", *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, No. 2 (5), pp 130–138.
2. Parkhomenko, E.A., Dubovova, A.A. and Matveeva, I.S. (2020), "Features of the formation of self-regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp 488–492.
3. Pechersky, S.A., Yani, A.V. and Slavinsky, N.V. (2020), "Management of student youth motivation involved in physical culture and sports activities", *Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference*, Krasnodar, pp 131–138.
4. Kharkovskaya, A.G. and Usenko, A.I. (2014) "The main directions of personal and social training of a person for labor activity", *Bulletin of IMSIT*, No. 3-4 (59-60), pp 64–68.

Контактная информация: luda_fedosova@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 09.03.2021

УДК 796.894

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА ПО ПРОТОКОЛАМ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА IPF СРЕДИ ЖЕНЩИН

Алла Васильевна Хотимченко, профессор, Валерий Павлович Каргаполов, доктор педагогических наук, профессор, Анна Петровна Колесникова, старший преподаватель,