

Татьяна Борисовна. – Санкт-Петербург, 2012. – 182 с.

2. Горохова Н.В. Англоязычная терминология трубопроводного транспорта в социолингвистическом освещении : автореф. дис. ... канд. филол. наук / Горохова Наталья Вячеславовна. – Омск, 2012. – 23 с.

3. Рокитянская К.А., Мизюрова Э.Ю. Формирование межкультурной компетенции средствами иностранного языка в процессе профессиональной подготовки будущих инженеров / К.А. Рокитянская, Э.Ю. Мизюрова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 1 – С. 151–156.

4. Рокитянская К.А. Формирование иноязычной терминологической компетенции обучающихся неязыковых специальностей / К.А. Рокитянская, Э.Ю. Мизюрова // Педагогический журнал – 2022 – Т. 12, № 1А. С. 9–15.

REFERENCES

1. Vepreva, T. B. (2012), *Teaching professionally-oriented foreign language vocabulary to students of non-linguistic specialties on the basis of an integrated course*, dissertation, St. Petersburg.

2. Gorohova, N.V. (2012), *English-language terminology of pipeline transport in sociolinguistic coverage*, dissertation, Omsk.

3. Rokityanskaya, K.A. and Miziurova, E.Yu. (2022), "Formation of intercultural competence by means of a foreign language in the process of professional training of future engineers", *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 1, pp. 151–156.

4. Rokityanskaya, K.A. and Miziurova, E.Yu. (2022) "Formation of foreign terminological competence of students of non-linguistic specialties", *Pedagogical journal*. No. 12. 1A, pp. 9–15.

Контактная информация: elvmiz@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2023

УДК 796.011

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МУЖЧИН 40-45 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕТЕЛЬ TRX

Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, **Светлана Андреевна Горбунова**, студент, **Екатерина Сергеевна Шенцова**, студент, **Диана Владимировна Черняк**, студент, **Людмила Алексеевна Бесчастных**, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Здоровье населения является приоритетной задачей государства и, в связи с этим специалистами ведется поиск эффективных средств и методов физического воспитания. В настоящее время наиболее востребованной системой оздоровления является фитнес, основанный на различных видах двигательной активности. С целью снижения потери мышечной массы тела и развития силовых способностей популярностью у мужчин пользуется силовое направление, в частности занятия с весом собственного тела. В статье представлена методика физкультурно-оздоровительных занятий мужчин 40-45 лет на основе подвесных петель TRX и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: мужчины 40-45 лет, методика, подвесные петли TRX, физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p399-402

METHODS OF STRENGTH TRAINING FOR MEN AGED 40-45 USING TRX LOOPS

Natalia Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Svetlana Andreevna Gorbunova**, the student, **Ekaterina Sergeevna Shentsova**, the student, **Diana Vladimirovna Chernyak**, the student, **Lyudmila Alekseevna Beschastnykh**, the student, Cuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The health of the population is a priority task of the state and, in this regard, specialists are searching for effective means and methods of physical education. Currently, the most popular wellness system is fitness, based on various types of motor activity. In order to reduce the loss of muscle mass of the body and the development of strength abilities, the power direction is popular among men, in particular classes with the weight of their own body. The article presents a method of physical fitness classes for men aged 40-45 years on the basis of TRX suspension loops and proves its effectiveness.

Keywords: men 40-45 years old, technique, TRX suspension loops, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях наблюдается снижение уровня здоровья населения, в том числе и мужчин второго зрелого возраста. Ряд исследований показывают, что причиной является низкая физическая подготовленность, обусловленная слабой мотивацией к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни [1, 2]. В настоящее время популярным средством оздоровления и реабилитации является система фитнес, компенсирующая отрицательное воздействие окружающей среды на организм человека посредством выполнения физических упражнений [5, 6]. Однако обзор научно-методической литературы показывает недостаточную разработанность системы занятий силовой направленности на основе использования подвесных петель TRX для мужчин второго зрелого возраста и расхожест мнений специалистов по вопросу дозирования физической нагрузки [3, 4].

Цель данного исследования – разработать методику занятий силовой направленности мужчин 40–45 лет на основе использования петель TRX.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Forma Fitness» в течение 5 месяцев. В нём приняло участие 25 мужчин 40–45 лет, которые были поделены на 2 группы. Группы подбирались по принципу случайного выбора. Контрольная группа (n=12) занималась комплексом силовых упражнений выполняемых с традиционными видами отягощений. Для мужчин экспериментальной группы (n=13) была разработана методика занятий силовой направленности на основе использования петель TRX, состоящая из 2-х этапов:

На первом адаптационном этапе в течение 2-х месяцев происходило обучение техники выполнения многосуставных упражнений на основе петель TRX с исходного положения стоя.

На втором тренирующем этапе в течение 3-х месяцев происходило усложнение выполнения многосуставных упражнений с исходного положения стоя и с опорой на руки, с изменением или увеличением площади опоры. С целью развития силовой выносливости применялся метод неопредельных усилий с ненормированным количеством повторения с интенсивностью 60–70% от максимального. Так как упражнения с петлями TRX подразумевают работу с весом собственного тела, который остается неизменным, то усложнение упражнений для каждого участника происходило по принципу векторной нагрузки: изменялась длина строп, угол наклона тела относительно поверхности пола, изменение положения тела относительно точки крепления тренажера. Через каждые 8 занятий нагрузка повышалась за счет увеличения количества подходов, каждое повторение длилось 3 секунды – 1 секунда приходилась на преодолевающую фазу и 2 секунды – на уступающую.

Мужчины обеих групп имели стаж занятий в фитнес-клубе и занимались 3 раза в неделю по 60 минут.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первоначальном этапе достоверных различий по показателям физической подготовленности между двумя группами не выявлено.

После внедрения экспериментальной методики через 5 месяцев было проведено повторное тестирование и получено превосходство мужчин экспериментальной группы по всем исследуемым тестам.

Достоверно ($p<0,05$) увеличилась сила мышц ног, что отразилось в показателях в тесте прыжок в высоту. Комплекс упражнений с подвесными петлями TRX способствовал достоверному ($p<0,05-0,001$) повышению динамической и статической силы мышц плечевого пояса и мышц спины в тестах сгибание разгибание рук в висе на перекладине и удержание согнутых рук на низкой перекладине.

Также достоверно ($p<0,05$) улучшились показатели в тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа, оценивающий силу мышц плечевого пояса и мышц груди (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности мужчин 40–45 лет

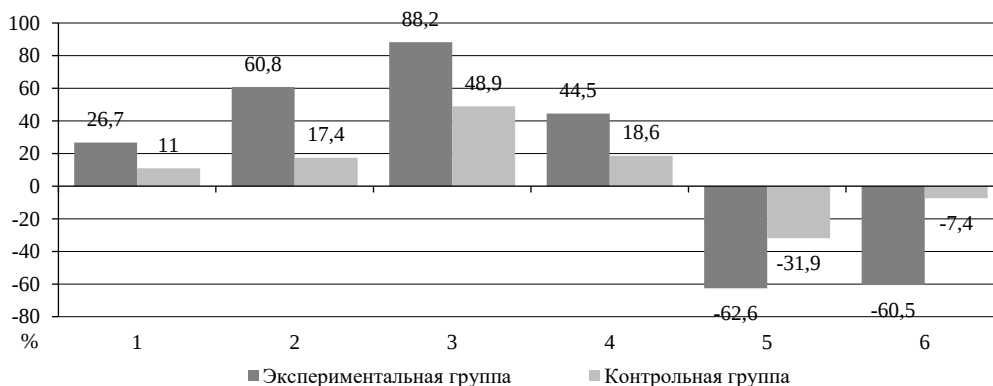
Тесты	ЭГ (n=13)		p	КГ (n=12)		p
	M±m	M±m		M±m	M±m	
	Исходные	Итоговые		Исходные	Итоговые	
Прыжок в высоту (см)	29,5±1,8	37,4±1,1	<0,01	31,7±2,1	35,2±1,9	>0,05
Сгибание разгибание рук в висе (раз)	4,6±0,9	7,4±0,3	<0,05	5,2±1,5	6,1±1,2	>0,05
Удержание согнутых рук на низкой перекладине (с)	22,8±1,6	42,9±0,8*	<0,001	24,3±2,9	36,2±2,8	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	11,7±1,5	16,9±1,3	<0,05	12,9±2,5	15,3±1,3	>0,05
Разгибание прямых ног из положения лежа на спине (градусы)	30,5±2,9	11,4±0,4**	<0,001	37,3±2,7	25,4±2,9	<0,05
Наклон вперед стоя (см)	2,4±0,5	4,9±0,3*	<0,01	2,7±2,1	3,1±0,8	>0,05

Примечание: * – показатель достоверности между исследуемыми группами после эксперимента при $P<0,05$; ** – при $P<0,01$.

Включение брюшных мышц как стабилизаторов в работе с подвесными петлями способствовало достоверному ($p<0,001$) улучшению показателей в тесте разгибание прямых ног из положения лежа на спине.

Применение упражнений с различных исходных положений способствовало повышению гибкости в тесте наклон вперед стоя. Выявлено межгрупповое различие ($p<0,05$) в тестах удержание согнутых рук на низкой перекладине и наклон вперед стоя, с точностью до 1% в тесте разгибание прямых ног из положения лежа на спине.

Наибольший относительный прирост обнаружен в тестах: удержание согнутых рук на низкой перекладине, разгибание прямых ног из положения лежа на спине и сгибание разгибание рук в висе (рисунок).



Примечание: 1 – прыжок в высоту; 2 – сгибание разгибание рук в висе; 3 – удержание согнутых рук на низкой перекладине; 4 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; 5 – разгибание прямых ног из положения лежа на спине; 6 – наклон вперед стоя.

Рисунок – Показатели относительного прироста физической подготовленности мужчин 40–45 лет

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование позволило определить эффективность разработанной методики на основе подвесных петель TRX, заключающейся в повышении силовой выносливости мышц плечевого пояса и груди, мышц плечевого пояса и спины, мышц ног, брюшных мышц, а также активной гибкости мужчин 40–45 лет по сравнению с традиционным подходом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ончукова Е.И. Влияние занятий оздоровительным бегом на физическое состояние мужчин 45–50 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 11–12 июля 2022 года / Под научной редакцией С.Д. Морозова, В.Б. Жиромской. – Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 121–125.
2. Сабадырь Н.В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для мужчин 35–48 лет / Н. В. Сабадырь, В. В. Сударь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 383–387.
3. Сударь В.В. Использование средств силовой фитнес-тренировки в процессе повышения физической подготовленности юношей / В.В. Сударь, К.А. Потягач // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным, Санкт-Петербург, 20–21 октября 2022 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2022. – С. 256–258.
4. Сударь В.В. Методика совершенствования силовой подготовленности юношей в условиях тренажерного зала / В.В. Сударь, Я.А. Манакова, Д.Ф. Решетняк // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2022. – № 1. – С. 233–235.
5. Тумаров К.Б. Характеристика спортивной культуры общества и личности / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-7. – С. 447–454.
6. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15–17.

REFERENCES

1. Onchukova, E. I. and Manakova Ya.A. (2022), "The influence of recreational running on the physical condition of men 45-50 years old", *Russia and the world community: Problems of demography, ecology and public health*, Penza State Agrarian University, Penza, pp. 121–125.
2. Sabadyr, N.V. and Sudar V. V. (2021), "Methodological and organizational features of strength-oriented fitness training for men 35-48 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11(201), pp. 383–387.
3. Sudar, V. V. and Potyagach, K. A. (2022), "The use of means of strength fitness training in the process of improving the physical fitness of young men", *Directions and prospects for the development of mass physical culture, sports of higher achievements and adaptive physical culture*, St, Petersburg, pp. 256–258.
4. Sudar, V.V., Manakova, Ya.A. and Reshetnyak, D.F. (2022), "Methods of improving the strength training of young men in the gym". *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of KSUFKST*, No. 1, pp. 233–235.
5. Tumarov, K.B., Kudyasheva, A.N. and Kudyashev, N.Kh. (2016), "Characteristics of the sports culture of the society and the individual, *Problems of modern teacher education*. No. 52-7, p. 447–454.
6. Dvorkin, L.S., Dvorkina, N.I., Trofimova, O.S. and Golovko, P.V. (2021), "Formation of physical and moral-volitional qualities in young men of a specialized university on the basis of strength fitness classes", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 15–17.

Контактная информация: romanenko_ni@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2023