

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ И.В.Антипенкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МУЖЧИН СРЕДНЕГО  
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Петрищенков И.К.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленска,  
Заслуженный работник физической культуры  
Российской Федерации \_\_\_\_\_ Бочаров В.М.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ...	7
1.1. Характеристика режимов и видов работы мышц .....	7
1.2. Характеристика понятий «мышечная сила», «мощность работы мышц» и «режимы мышечной активности» .....	11
1.3. Определение понятия «силовые способности» .....	16
1.4. Характеристика средств и методов, используемых для развития силовых способностей .....	21
Глава 2. АНАЛИЗ МЕТОДОВ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ. ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ. ....	29
2.1. Анализ оборудования, используемого в силовом тренинге в условиях тренажерного зала .....	29
2.2. Характеристика методов и технических приемов, используемых для регулирования нагрузки в силовой тренировке .....	33
Глава 3. АНАЛИЗ РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ .....	38
3.1. Характеристика факторов, положенных в основу разработки индивидуальной тренировочной программы. Требования к содержанию тренировочных программ .....	38
3.2. Содержание разработанной индивидуальной тренировочной программы для мужчин среднего возраста начального уровня подготовленности .....	43
ВЫВОДЫ .....	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	54
ЛИТЕРАТУРА .....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное политическое, экономическое и социально-культурное состояние общества требует коррекции различных сторон жизнедеятельности человека: мобилизации его психики, повышения уровней физической подготовленности и двигательной активности, роста физического состояния и повышения уровня здоровья, обеспечивающих успешную адаптацию к новым условиям и явлениям современной жизни (В.К. Бальсевич, 2000; Е.В. Андреева, 2007).

Реализация разработанной государственной концепции преобразования национальной системы формирования физической культуры различных социально-демографических групп населения России продолжает находиться в кризисном состоянии. Для кардинального исправления сложившейся ситуации в стране постановлением Правительства Российской Федерации № 3 от 21 января 2015 года принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». При этом одним из важнейших её индикаторов является «доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом». К 2020 году в России планируется увеличить эту долю до 30% от всего населения страны.

Сохранение здоровья людей среднего возраста имеет огромное общественное и социально-экономическое значение (Т.А. Кудра, 2002; О.П. Топышев, 2006). Именно эта категория населения обладает наибольшим трудовым и жизненным опытом, представляющим особую ценность для общества в целом. По данным статистических исследований, в настоящее время средняя продолжительность жизни российских мужчин составляет 58 лет (Н.И. Смольякова, 2016). При этом, после 45-50-летнего возраста количество мужчин, занимающихся физическими упражнениями хотя бы 30 мин в неделю, резко уменьшается. Именно поэтому возрастной период мужчин 45-50 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее

важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах (Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 2005), но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека. Здоровье и качество жизни лиц среднего возраста определяется не только биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями и зависят от многих факторов, среди которых ведущее место отводится двигательной активности.

По мнению многих авторов, именно физкультурно-оздоровительные занятия могут компенсировать отрицательное воздействие внешних факторов окружающей среды, являются профилактическим и реабилитационным средством различных заболеваний (Е.Г. Мильнер, 1991; В.К. Бальсевич, 2000).

Анализ научно-методической литературы показал, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют снижению профессиональных заболеваний, повышению производительности труда, улучшению самочувствия, снижению уровня утомляемости, повышению творческой активности и продолжительности трудоспособного возраста, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процесс метаболизма и кровоснабжения тканей и органов, совершенствуют компенсаторно-приспособительные механизмы (Ю.П. Галкин, 2016). Особое место в оздоровительно-тренировочном процессе отводится занятиям силовой направленности, поскольку сила является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы (В.К. Бальсевич, 2000; С.В. Новаковский, 2002).

Не случайно занятия физической культурой мужчин среднего возраста получили в последние годы значительное развитие. За этот период накоплен достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о

А

несомненном положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями силовой направленности и позволяющий рассматривать их как мощное средство сохранения здоровья (Н.И. Смольякова, 2016).

Однако, продолжается поиск новых подходов к организации и содержанию программ физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала для мужчин среднего возраста. Высокая востребованность в методически-обоснованных программах силового тренинга мужчин среднего возраста определила актуальность выпускной квалификационной работы.

Цель исследования заключается в разработке программы занятий силовым тренингом в условиях тренажерного зала для мужчин среднего возраста начального уровня подготовленности.

Объект исследования – процесс развития и совершенствования силовых способностей мужчин среднего возраста в условиях тренажерного зала.

Предмет исследования – программа занятий силовым тренингом мужчин среднего возраста начального уровня подготовленности.

Гипотеза: предполагалось, что углубленный анализ научно-методической литературы позволит выявить организационно-методические особенности, специфику оборудования и методических приемов, направленность силового тренинга мужчин среднего возраста в условиях тренажерного зала и разработать оптимальную программу оздоровительно-тренировочного процесса для начинающих.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что результаты аналитического исследования дополняют и углубляют теорию силовой тренировки мужчин среднего возраста, обосновывают целесообразность использования разработанной программы в процессе оздоровительно-тренировочной деятельности указанного контингента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные практические рекомендации по организации и планированию

А

процесса занятий силовым тренингом могут быть применены в практической деятельности тренеров-инструкторов тренажерных залов.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Дать определения основным понятиям силовой тренировки на основе анализа научно-методической и специальной литературы.
2. Изучить методические приемы, особенности оборудования тренажерных залов, используемые в силовых тренировках лиц мужского пола.
3. Разработать программу занятий силовым тренингом для мужчин среднего возраста начального уровня подготовленности, основанную на сравнительном анализе программ, рекомендованных ведущими специалистами.

Для решения поставленных задач в качестве основного метода исследования использовался анализ научно-методической и специальной литературы.