

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

UDK 796.011

TRENING SIŁOWY A SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB W WIEKU 20 – 35 LAT

Sz. Barszczewski, 3 rok

Promotor – A. Żurawski, doktor

Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku

Wstęp. Współczesny postęp wymaga od człowieka większej dbałości o własne zdrowie, a coraz to nowsze technologie stopniowo powodują, że aktywność ruchowa człowieka spada. Brak ruchu oraz sedentarny styl życia prowadzi do zaburzeń w obrębie całego organizmu, negatywnie wpływa na wiele układów człowieka w tym na układ mięśniowy co sprzyja powstawaniu wad postawy. Pozytywnym aspektem postępu cywilizacyjnego jest dostęp do wiedzy oraz świadomość problemu związanego z brakiem aktywności fizycznej. Dbałość o sprawność fizyczną jest o tyle istotna, że jej poziom ma wpływ nie tylko na kondycję fizyczną, ale także oddziałuje na sferę psychiczną [1,2].

Trening pozytywnie wpływa nie tylko na mięśnie, ale również na kości, stawy, więzadła, elementy okołostawowe, układ nerwowy oraz na wiele innych układów i struktur naszego ciała. Oddziaływanie na układ ruchu jest dość oczywiste i zrozumiałe, lecz znaczenie treningu siłowego na organizm człowieka jest dużo szersze, można nawet zaryzykować stwierdzenie, iż poddawanie się intensywnym treningom siłowym wpływa na wszystkie układy człowieka. Jest to naturalna reakcja organizmu, adaptacja do obciążeń i wymagań stawianych przez trening obejmuje całe ciało [3].

Celem danej pracy jest określenie wpływu treningu siłowego na sprawność fizyczną, a także zweryfikowanie efektywności treningowej na podstawie przeprowadzonych badań.

Problem główny w danej pracy jest stosunkowo zbliżony do celu badań, a brzmi on: Czy trening siłowy ma wpływ na sprawność fizyczną?

Problemy szczegółowe:

1. Czy trening siłowy pozytywnie oddziałuje na organizm człowieka?
2. Czy osoby trenujące siłowo zauważyły pozytywną zmianę podczas wykonywania czynności fizycznych z życia codziennego?
3. Czy trening siłowy wpływa na poprawę postawy ciała osoby trenującej?
4. Czy trening siłowy pozytywnie wpływa na sprawność motoryczną osoby trenującej?

Metody badawcze. Podstawowymi metodami badawczymi są: eksperyment pedagogiczny, monografia pedagogiczna, metoda indywidualnych przypadków oraz sondaż diagnostyczny

Wyniki badan. Udział w ankiecie wzięło 50 osób, z czego 80% stanowili mężczyźni, a 20% kobiety. Ankieta była skierowana do osób w wieku 20-35 lat, lecz jest to dość szeroki przedział dlatego celem pytania o wiek jest lepsze ukazanie rzeczywistego wieku grupy badawczej. Z odpowiedzi wynika, że najliczniejszą grupą biorącą udział w badaniu były osoby w przedziale wiekowym 20-25 lat (40%). Nieco mniej liczną grupą były osoby w przedziale wiekowym 25-30 lat (36%) oraz osoby w przedziale 30-35 lat (24%).

Istotnym elementem dla potrzeb badania był również staż treningowy osób ankietowanych. Największą grupę stanowiły osoby trenujące od ponad trzech lat, a takiej odpowiedzi udzieliło aż 34% osób uczestniczących w badaniu. Natomiast osoby których staż treningowy był mniejszy niż trzy lata należały do 26% grona badanych. Osób z najdłuższym stażem, czyli trenujących ponad pięć lat było 20%. Spośród wszystkich osób biorących udział w badaniu 14% zadeklarowało, że trenuje od mniej niż roku, a 6% przyznało, że nie trenuje regularnie.

Oprócz stażu treningowego ważna jest również częstotliwość treningowa, dlatego w ankiecie zamieszczono pytanie odnoszące się właśnie do tego pojęcia. Odpowiedzi wskazują na to, że najliczniejsze grono badanych trenuje siłowo cztery razy w tygodniu i było to aż 44% ankietowanych. Do grupy trenującej więcej niż cztery razy w tygodniu należało 20% badanych. Zgodnie z deklaracjami uczestników badania 16% z nich trenuje siłowo trzy razy w tygodniu, 8% dwa razy w tygodniu, a jedynie raz w

tygodniu trenuje 6% badanych. Pozostałe osoby, czyli 6% określiły swoją częstotliwość treningów jako nieregularną.

Podsumowując, najliczniejszą grupę osób, które wzięły udział w badaniu byli mężczyźni, a przedział wiekowy 20-30 lat był tym dominującym. Wśród ankietowanych staż treningowy był stosunkowo zróżnicowany choć najwięcej było tych, którzy trenują od ponad trzech lat. Ostatnie pytanie, które miało na celu lepsze zweryfikowanie uczestników badania pokazało, że najliczniejsze grono osób to zdecydowanie te trenujące cztery razy w tygodniu.

Wśród ankietowanych najważniejszym celem treningu siłowego okazało się wyrzeźbienie sylwetki co przyznało 32%. Drugim pod względem popularności celem było poprawienie sprawności ogólnej na co wskazało 28% badanych. Natomiast dla 26% to rozwój siły mięśniowej jest najważniejszym aspektem treningu siłowego. Spośród wszystkich uczestników badania 14% zadeklarowało, że ich główny cel jest inny niż te przedstawione powyżej. Warto zaznaczyć, że różnice między pierwszymi trzema odpowiedziami są stosunkowo niewielkie.

Kolejnym pytaniem zawartym w ankiecie było: „Czy stosuje Pan/Pani plan treningowy?”. Z otrzymanych odpowiedzi wynika, że zdecydowana większość bo aż 68% stosuje plan treningowy, a jedynie 32% uznało, że nie jest im on potrzebny.

Następnym pytaniem zawartym w ankiecie było: „Czy konsultuje się Pan/Pani z trenerem personalnym?”. Z otrzymanych odpowiedzi wynika, że aż 72% badanych nie korzysta z usług trenera personalnego. Spośród wszystkich ankietowanych 28% przyznało, że współpracuje z trenerem.

Kolejne pytanie: „Jak ważna według Pana/Pani jest odpowiednia dieta pod względem efektywności treningu siłowego?”. Jak wskazują wyniki, zdaniem aż 44% badanych dieta odgrywa bardzo ważną rolę w efektywności treningu siłowego. Z kolei 36% uznało to za ważny aspekt treningu siłowego. Jedynie 8% spośród wszystkich uczestników badania było zdania, że dieta nie ma żadnego wpływu na rezultaty treningu, a 12% udzieliło odpowiedzi: „Nie wiem”.

Następne pytanie zawarte w ankiecie brzmiało: „Jak ważna według Pana/Pani jest odpowiednia regeneracja pod względem efektywności treningu siłowego?”. Z odpowiedzi wynika, że aż 48% ankietowanych uważa to bardzo istotny element treningu siłowego, a 28% uznało to za coś godnego poświęcenia uwagi. Jedynie 12% spośród wszystkich badanych było zdania, że nie warto skupiać się na aspekcie regeneracji w efektywności treningu siłowego, zaś 12% nie było w stanie odpowiedzieć na to pytanie.

W jeszcze innym pytaniu zawartym w ankiecie zapytano uczestników o wpływ treningu siłowego na ich samopoczucie. Spośród wszystkich badanych 52% zauważyło u siebie poprawę samopoczucia, a 18% zaobserwowało pozytywny wpływ, lecz nie był on tak jednoznaczny. Pozostała część badanych to osoby, które zupełnie nie zauważyły poprawy samopoczucia, bądź tylko nieznacznie.

W pytaniu o to, jak ważny jest dla nich balans strukturalny, czyli zachowanie odpowiednich proporcji siły i masy mięśniowej pomiędzy różnymi segmentami ciała. Z otrzymanych odpowiedzi wynika, że aż 44% ankietowanych uznało to za ważny element treningu, a 36% uważa zachowanie odpowiedniego balansu strukturalnego jako coś bardzo istotnego. Zdaniem 12% badanych balans strukturalny nie jest czymś ważnym, a 8% nie miało na ten temat zdania.

Ostatnie pytanie, jakie zostało zawarte w ankiecie brzmiało: „Czy trening siłowy przyniósł dla Pana/Pani zadawalające korzyści względem poświęconego czasu i włożonego wysiłku?”. Otrzymane odpowiedzi jednoznacznie wskazują, iż najliczniejszą grupę bo aż 60% spośród wszystkich biorących udział w badaniu stanowią osoby, które uważają trening siłowy za zdecydowanie dobrze zagospodarowany czas, a 24% uważa, że korzyści są zadawalające. Z kolei 10% ankietowanych jest zdania, że korzyści nie są adekwatne względem poświęconego czasu i włożonego wysiłku. Jedynie 2% uznało trening siłowy jako ewidentną stratę czasu, a 4% nie było w stanie odpowiedzieć na to pytanie.

Wnioski. Podsumowując, odpowiednio zaplanowany trening siłowy to nie tylko sposób na zdobycie nienagannej sylwetki, czy zwiększenie swojej siły. To również sposób na kształtowanie swojej sprawności fizycznej oraz motorycznej, a tym samym poprawę na wielu płaszczyznach nie tylko w sporcie, ale także w życiu codziennym.

Bibliografia

1. Ambroży, T. Fizjologia treningu siłowego jako forma profilaktyki zdrowotnej i przeciwdziałania zagrożeniom cywilizacyjnym. Krakow: Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, 2015. – 193s.

2. Andrzejewski, G. Biblia treningu siłowego. Masa mięśniowa, idealna sylwetka, skuteczne ćwiczenia i programy treningów w kulturystyce i fitness. Białystok: wydawnictwo Vital, 2021. – 214 s.

3. Tsiak, S., Żurawski, A. Rozwoj siły u dzieci w wieku 9-12 lat w treningu zapasowym. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. – С.235-239.