

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 19-22 ЛЕТ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Е.В. Лукина, О.М. Семочкина

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Постановка проблемы. В настоящее время мы постоянно сталкиваемся с негативными последствиями научно-технической революции – гиподинамическими болезнями сердечно-сосудистой, обменных систем и другими заболеваниями, а так же с рядом неблагоприятных факторов – повышением стрессового фона и снижением продолжительности жизни.

Последствия гиподинамии могут быть легализованы средствами физической культуры. Результаты исследований говорят о том, что эффективными, позволяющими решить задачи улучшения физического развития, физической подготовленности и функционального состояния являются упражнения с отягощениями [1, 2, 7].

Атлетическая гимнастика – это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению большинства приращенных и приобретенных дефектов телосложения и развития физических способностей человека [6, 11].

Одним из разделов атлетической гимнастики является тренировка с отягощениями. Она вызывает большой интерес как у мужчин так и у женщин, поскольку позволяет максимально компенсировать «двигательный голод», снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, справляться с многими болезнями и дефектами физического развития человека.

Тренировка с отягощениями является неотъемлемой частью любой фитнес-программы. К сожалению, многие занимающиеся, пытаясь быстро добиться результатов, как-то улучшить свой внешний вид или подкачать силу, забывают про все тренировочные принципы.

Оздоровительная тренировка женщин, направленная на совершенствование физического состояния, приводит к повышению работоспособности, расширению резервов сердечно-сосудистой системы, развитию двигательной подготовленности.

Наиболее эффективными для повышения уровня физического и функционального состояния являются упражнения, улучшающие, в первую очередь, аэробный энергообмен. Для этой цели используются циклические упражнения, такие, как оздоровительный бег и ходьба, плавание, езда на велосипеде и т.д. Вместе с тем более эффективный рост физического состояния наблюдается при использовании упражнений, стимулирующих не только аэробные, но и смешанные аэробно-анаэробные источники энергопродукции [4, 8].

Это достигается путем сочетания циклических и ациклических упражнений. Такой переход положен в основу организации тренировочных процессов оздоровительной направленности в группах здоровья, ритмической гимнастики, при работе на тренажерах. Работа выполнена в соответствии с программой научных исследований Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта.

Анализ последних исследований и публикаций. Женский организм в любых обстоятельствах остается женским, основная биологическая функция его – детородная, к тому же он обладает кардинальной биологической способностью – наличием менструальной функции, цикличность которой оказывает существенное влияние как на целостный организм, так и на его органы и системы в отдельности [10].

Эффективность занятий оздоровительной направленности с женщинами различного возраста зависит не только от характера используемых упражнений, но и от условий их применения.

Ряд исследователей считают, что современная спортивная подготовка женщин должна включать в себя значительное количество упражнений, выполняемых в определенных двигательных режимах, которые могут обеспечиваться тренажерами и специальными устройствами [3, 5, 9].

В соответствии с рекомендациями Американского Колледжа Спортивной Медицины (ACSM) здоровому взрослому человеку рекомендуется выполнять одну серию упражнений силового характера по 8-12 повторений в каждом до наступления утомления. Движения следует выполнять с полной амплитудой, четко контролируя все фазы. Тренировочные занятия с отягощениями длительностью не более 1 часа должны проводиться не менее 2 раз в неделю.

Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование тренировочной программы по атлетической гимнастике оздоровительной направленности для женщин 19-22 лет с учетом физиологических особенностей женского организма.

Результаты исследований. Проведение исследования заключалось в разработке тренировочной программы по атлетической гимнастике и практических рекомендаций по организации занятий оздоровительной направленности, расширяющих возможности повышения физической подготовленности, функционального состояния и работоспособности женского организма.

В ходе проведенных исследований были определены показатели силовой подготовки, гибкости, координации, уровень физического развития, биологический возраст, а также функциональные показатели организма занимающихся. Проведен ряд психолого-педагогических методик. Установлено, что систематическое использование разработанной тренировочной программы обеспечивает достоверный прирост показателей физических качеств и функциональных систем организма.

При планировании занятий оздоровительной направленности годичный макроцикл мы разделили на 3 периода: подготовительный, основной и поддерживающий. Основной период состоял из нескольких мезоциклов, объединяющих несколько микроциклов.

При разработке структуры оздоровительной тренировки мы руководствовались следующими положениями:

1) занятия в течение одного макроцикла должны обеспечить максимальный оздоровительный эффект, проявляющийся в достижении высокого уровня физического состояния и поддержание этого уровня длительное время;

2) мезоцикл занятий предусматривал переход из одного функционального состояния в другое;

3) задачей микроцикла являлось достижение в недельный срок определенного тренировочного эффекта за счет рационального подбора объема, мощности, направленности используемых средств.

Задачами подготовительного периода является развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Реализации этой задачи способствуют нагрузки невысокой интенсивности.

Основной период состоял из нескольких мезоциклов, каждый из которых обеспечивал переход в более высокий функциональный класс. Наиболее выраженный результат проявлялся, как правило, через 8 недель тренировки – увеличивалась максимальная физическая работоспособность, аэробные и анаэробные возможности организма, совершенствовались двигательные качества. Один мезоцикл оздоровительной тренировки состоял из 6-8 микроциклов.

В поддерживающем периоде физические упражнения использовались в целях дальнейшего совершенствования физического состояния. Наиболее рациональными оказались трехкратные занятия, в которых предусматривалось увеличение мощности упражнений до 80-85% от МПК.

В зависимости от направленности энергетического обеспечения мышечной деятельности упражнения выполнялись в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и преимущественно анаэробном режимах.

При подборе упражнений мы учитывали анатомо-физиологические особенности женского организма и, в первую очередь, обращали внимание на то, что силовые упражнения повышают внутрибрюшное давление и давление в зоне малого таза. В связи с этим большинство упражнений, особенно на начальном этапе, выполнялись в положении лежа или сидя.

Приседания со штангой и другие силовые упражнения, связанные со статическими и динамическими нагрузками, необходимо было выполнять только с учетом характера протекания физиологических процессов и фаз ОМЦ женского организма.

Выводы.

1. Одним из факторов, определяющих эффективность рационального построения занятий оздоровительной направленности атлетической гимнастики с женщинами 19-22 лет является соблюдение принципа дифференцированного подхода, позволяющего планировать нагрузки силовой направленности в зависимости от биологических особенностей организма.

2. Комплексное исследование физических, психологических и функциональных возможностей женщин экспериментальной группы показало, что на основе дифференцированного подхода можно добиться позитивных сдвигов системы, которыми обусловлена работоспособность организма.

3. Дифференцирование нагрузок при построении тренировочных программ, которые включали в себя три базовых комплекса: со штангой, гирями, гантелями, упражнениями на универсальных тренажерах и блочных установках, были изолированы и направлены на: 1 - развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса; 2 - развитие мышц нижних конечностей и мышц таза; 3 - развитие мышц верхних конечностей, мышц спины и брюшного пресса.

Количество повторений в каждом подходе зависело от поставленной задачи, а так же от фазы ОМЦ каждой женщины. По многочисленным данным исследователей постменструальная (II) и постовуляторная (IV) фазы цикла обуславливают лучшую работоспособность занимающихся в эти фазы цикла по сравнению с овуляторной, предменструальной и менструальной фазами цикла. Перераспределение объема и направленности физических нагрузок дает нам возможность выполнить всю запланированную месячную нагрузку, сохраняя при этом здоровье занимающихся.

4. Экспериментальная апробация тренировочных программ оздоровительной направленности с использованием тренажеров позволила достоверно повысить уровень физического развития, физической подготовки и функционального состояния организма. Силовые показатели возросли по всем предложенным тестам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа – различия достоверны t крит. = 2,60; поднимание туловища из положения лежа – t крит. = 2,63; прыжок в длину с места – t крит. = 2,60. По показателям гибкости – обозначился прирост показателей t крит. = 2,40.

Направление дальнейших исследований. Наши дальнейшие исследования будут направлены на совершенствование, уточнение и дополнение существующих научно-методических и практических разработок, призванных повысить эффективность оздоровительных занятий атлетической гимнастикой с различным возрастным контингентом.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. / В.К. Бальсевич – М.: ФиС, 1988.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. / В.И. Белов – М.: Химия, 1993. – 400 с.
3. Весловуцкий Ц.В. Гантели и резина в вашей жизни. / Ц.В. Весловуцкий – К.: Здоровье, 1999. – 152 с.
4. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко – К.: Здоровье, 1999. – 160 с.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры. / В.Л. Карпман – М.: ФиС, 1987. – 304 с.
6. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С.Керони, Э.Репнен. – М.: Терра-спорт, 2000. – 215 с.
7. Лубышева Л.И. Здоровье и массовая физическая культура. / Л.И. Лубышева – Тез. докл. науч.-практ. конференции. – Новосибирск, 1988.
8. Мурахов И.В. Оздоровительный эффект. ФиС. / И.В. Мурахов – К.: Здоровье, 1989. – 226 с.
9. Рубцов А. Уроки ОФП для женщин. / А. Рубцов – М.: ФиС, 1991.

10. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л.Я.-Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001.
11. Шестопалов С. Физические упражнения / С. Шестопалов. — Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2010. – 125 с.