

ТРЕНАЖЕРНЫЕ СРЕДСТВА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН

Е.Г. Саакян

Волгоградская государственная академия физической культуры, kudinov9910@rambler.ru

Введение. С бурным ростом развития науки и техники за последние десятилетия резко изменился характер трудовой деятельности человека. Автоматизация и механизация труда, широкое развитие средств связи, транспорта, улучшение условий работы лишают человека возможности применения мускульных усилий в достаточной степени [1].

Недостаточная двигательная активность существенно снижает уровень здоровья, уменьшает уровень физической подготовленности людей, приводит к расстройству нормальной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, нарушает обмен веществ, приводит к быстрой утомляемости [2]. Без регулярных, специально организованных физических упражнений, люди не достигают достаточной физической подготовленности, особенно женщины [3]

В настоящее время широко используются различные тренажерные средства, интерес к таким упражнениям постоянно растет, но, к сожалению, методика использования этих средств пока еще не разработана.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение передового практического опыта; методы исследования физического развития и функционального состояния организма человека; методы оценки психоэмоционального состояния; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Женщины в возрасте 30–40 лет были распределены на группы: *первая группа* 2 раза в неделю по 70–80 минут занималась тренажерной подготовкой, 1 раз в неделю – оздоровительным бегом; *вторая группа* 2 раза в неделю по 70–80 минут занималась тренажерной подготовкой, 1 раз в неделю – плаванием; *третья группа* занималась 3 раза в неделю по 70–80 минут тренажерной подготовкой.

Занятия проводились под руководством преподавателя. Занимающиеся обучались методике проведения тренировки, правильной технике выполнения упражнений. Особое внимание уделялось обучению навыкам самостоятельного проведения индивидуальных и групповых занятий. Ежедневно давались задания самостоятельно провести по две дополнительной тренировки продолжительностью 40–50 минут. Средний объем недельной физической нагрузки в группах составлял 4,0–5,0 часов.

Разминочные упражнения включали: плавные ритмичные движения, мягкие растягивания, легкий бег на месте, прыжки со скакалкой, вращение плечами. Продолжительность подготовительной части тренировочного занятия составляла 10–15 минут.

Основная часть тренировочного занятия – 50–60 минут. Использовались различные упражнения на тренажерах: для ступни и голеностопного сустава; коленного сустава; тазобедренного сустава; кисти рук и запястья; локтевого сустава и предплечья; плеча; шеи; верхней части туловища; нижней части туловища. Заключительная часть (10–15 минут) включала такие упражнения: наклоны с маховым движением, повороты туловища, выпады, подъем и поворот колена, наклоны туловища.

За период исследования (один год) показатели физического развития женщин в различных группах изменились специфически: длина тела оставалась на прежнем уровне, а весовые характеристики уменьшились, особенно у женщин второй группы (5,7 %, $p < 0,05$).

По нашим данным, средства тренажерной подготовки в сочетании с плаванием (5,8 %, $p < 0,05$) и оздоровительным бегом (5,1 %, $p < 0,05$) достоверно снизили показатели ЧСС в покое. Аналогичное влияние оказывает сочетание данных упражнений и на показатели гибкости (соответственно 64,4 % и 48,8 %, $p < 0,05$).

Во всех группах тренировочные средства способствовали существенному улучшению показателей скорости реакции (15,1–16,7 %, $p < 0,05$), динамической силы (1 группа – 11,9 %, $p < 0,05$; 2 группа – 10,5 %, $p < 0,05$; 3 группа – 14,6 %, $p < 0,01$) и скоростной выносливости (1 группа – 21,6 %, $p < 0,05$; 2 группа – 16,8 %, $p < 0,05$; 3 группа – 10,4 %, $p < 0,05$). Занятия тренажерной подготовкой (группа 3) способствуют более существенному росту скоростно-силовой выносливости (30,2 %, $p < 0,01$).

Сочетание средств тренажерной подготовки и оздоровительного плавания оказывает более существенное влияние на уровень физического состояния женщин. Показатели двойного произведе-

ния достоверно улучшились у занимающихся первой (8,2 %, $p < 0,05$) и второй группы (7,9 %, $p < 0,05$). Показатели пробы Мартинэ существенно позитивно изменились у женщин всех групп, но существенно у занимающихся первой (10,4 %, $p < 0,05$) и второй (9,2 %, $p < 0,05$) групп.

Тренажерная подготовка в сочетании с оздоровительным плаванием (30,4 %, $p < 0,05$) и оздоровительным бегом (26,8 %, $p < 0,05$) способствовали существенному росту уровню здоровья, у женщин третьей группы показатель здоровья остался на прежнем уровне.

Результаты наших исследований показывают, что систематические занятия тренажерной подготовкой в сочетании с оздоровительным плаванием оказывают более существенное влияние на уровень здоровья занимающихся. В этой группе претерпевают позитивные изменения и показатели физических качеств: улучшаются показатели выносливости, силовые и скоростно-силовые способности.

Проведенные нами исследования показали, что большинство обследованных нами женщин в начальном тестировании находятся в состоянии психоэмоционального перенапряжения, что оказывает отрицательное влияние на их состояние здоровья.

После завершения педагогического эксперимента отмечается положительная динамика психоэмоционального состояния женщин. Так, уровень личностной тревожности снизился у 18,9 % занимающихся первой группы, у 27,6 % второй группы и у 15,2 % женщин третьей группы. Из состояния легкой депрессии после систематических занятий тренажерной подготовкой вышло 15,6 % занимающихся первой группы, 19,4 % второй группы и 13,2 % третьей группы.

Субъективная оценка собственного психоэмоционального состояния занимающихся также подтверждает полученные нами результаты – большинство женщин второй группы отмечают улучшение самочувствия, настроения, эмоциональный подъем.

За время проведения эксперимента общая заболеваемость испытуемых первой группы снизилась в среднем с 5,41 до 3,86 дня на одного человека, второй группы – с 5,61 до 3,15, третьей группы – с 5,52 до 4,15. Это связано в первую очередь со снижением простудных заболеваний.

Вывод. Занятия, в которых сочетаются тренажерная подготовка с оздоровительным плаванием при адекватной физической нагрузке, обеспечивают существенное улучшение двигательных и функциональных возможностей человека, повышают уровень их здоровья, снижают уровень тревожности.

Литература:

1. Полёткин, В.В. Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Полёткин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 196 с.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

3. Терзи, К.Г. Методика применения нагрузок различной направленности в оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Г. Терзи. – Малаховка МГАФК, 2007. – 21 с.