

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТКАМИ 1-3 КУРСОВ

М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева

*Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия
zmu77@yandex.ru*

Построение занятий по атлетической гимнастике с женщинами 19–22 лет с учетом индивидуальных особенностей позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс оздоровительной направленности.

Building lessons on athletic gymnastics women 19-22 years taking into account individual characteristics allows to optimize the training process of improving orientation.

К л ю ч е в ы е с л о в а: образование; здоровье; физическая культура; атлетическая гимнастика; женщины.

К e y w o r d s: education; health; physical education; athletic gymnastics; women.

Введение. Проблема совершенствования процесса физического воспитания студенток уже многие годы является предметом внимания ученых и специалистов.

Наряду с негативным влиянием неблагоприятных внешних условий организм студенток подвергается дополнительному психофизиологическому напряжению в период естественных циклических изменений под воздействием гормональных колебаний на протяжении овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Особую актуальность данная проблема приобретает в учебных группах, где до 80 % общего контингента учащихся составляют девушки. Отсутствие у студенток интереса к физкультурно-спортивной деятельности из-за неудовлетворенности методами обучения значительно снижает посещаемость учебных занятий и, как следствие, приводит к уменьшению двигательной активности, не способствует положительным сдвигам в их физической и функциональной подготовленности.

Одним из перспективных направлений в инновации физического воспитания студенток вуза может выступать разработка и внедрение методики оздоровительных видов общей физической подготовки. Представляется, что процесс физического воспитания девушек в период обучения в вузе в первую очередь должен базироваться на понимании особенностей женского организма, связанных с биологическим циклом. Хотя закономерности функции женского организма при занятиях спортом в основном изучены, они часто не учитываются в вузовском физическом воспитании.

Тренировка с отягощениями – неотъемлемая часть любой фитнес-программы. К сожалению, многие занимающиеся, пытаясь быстро добиться результатов, как-то улучшить свой внешний вид или подкачать силу, забывают о всех тренировочных принципах.

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

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.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование тренировочной программы силовой направленности в сочетании со средствами ритмической гимнастики для девушек 17–20 лет с учетом физиологических особенностей женского организма.

Проанализировано немало специальной научно-методической литературы, антропометрические, физиологические методы исследования, методы математической статистики. В исследованиях принимали участие 75 студенток 1–3-го курсов, занимающиеся в группах ОФП Государственного социально-гуманитарного университета.

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

В ходе исследований 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 физических качеств и функциональных систем организма.

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

При разработке структуры оздоровительной тренировки 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.

Задачи подготовительного периода – развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Реализации этих задач 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 – увеличивались максимальная физическая работоспособность, аэробные и анаэробные возможности организма, совершенствовались двигательные качества. Один мезоцикл оздоровительной тренировки состоял из 6–8 микроциклов.

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

При подборе упражнений учитывались анатомо-физиологические особенности женского организма и в первую очередь обращалось внимание на то, что силовые упражнения повышают внутрибрюшное давление и давление в зоне малого таза. Учитывая это, 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 выполнять

только с учетом характера протекания физиологических процессов и фаз ОМЦ женского организма.

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

Дифференцирование нагрузок при построении тренировочных программ, которые включали в себя три базовых комплекса: со штангой, гириями, 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 также 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.

Библиографические ссылки

1. *Золотова М. Ю.* Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17–20 лет с ослабленным здоровьем // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире : материалы XXIV конф. Коломна : МГОСГИ, 2014.

2. *Золотова М. Ю., Артюшин С. А., Прокудин Б. Ф., Перова Г. М.* Совершенствование силы и выносливости у девушек-студенток на уроках физической культуры // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XIX конф. Коломна, 2009. С. 206–211.

3. *Маскаева Т. Ю.* Физическое воспитание как средство улучшения репродуктивной функции девочек-подростков (на примере ритмической гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.