

В. А. Овсянкин, Т. Е. Андреев

Белорусский государственный университет, Минск

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ

Введение. В практике физического воспитания студентов в настоящее время широко используются тренажёрные устройства. В литературе имеется ряд рекомендаций по их применению для повышения физической работоспособности, развития основных двигательных качеств, совершенствовании физического развития и т. д. Вместе с тем исследованием по методике проведения занятий со студентами на тренажёрах с учётом индивидуальных особенностей занимающихся представлено недостаточно [1; 2].

Целью нашего исследования были разработка и апробация различных режимов занятий на тренажёрах с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов факультета журналистики БГУ.

Основная часть. В начале учебного года было проведено тестирование функционального состояния и физической подготовленности студентов по следующим тестам: прыжок в длину с места; шестиминутный бег; наклон вперёд из исходного положения сидя; бег 60 м; челночный бег 4×9 метров; подтягивание на перекладине. В эксперименте приняли участие 36 юношей 3 курсов факультета журналистики БГУ.

Было сформировано две группы по 18 человек: первая — испытуемые с низким уровнем работоспособности и функционального состояния; вторая — испытуемые с недостаточным уровнем развития скоростно-силовых и силовых качеств. Для каждой экспериментальной группы была разработана своя программа занятий. Первая программа была направлена на развитие выносливости и осуществлялась на основе индивидуального подбора нагрузок оптимальной мощности, выполняемых на тренажёрах. Интенсивность выполнения заданий контролировалась по пульсу и находилась в пределах 130—160 уд. / мин. Такая нагрузка, по мнению многих учёных, наиболее целесообразна для малотренированных людей. Занятия проводились 2 раза в неделю. Подготовительная часть составляла 20—25 минут, в течение которых организм подготавливался к выполнению заданий основной части занятия. В основной части выполнялось педалирование на велотренажёре 30—35 минут, а также упражнения, направленные на укрепление мышц туловища. Нагрузка определялась в пределах 30—35% от

максимума. Каждое упражнение выполнялось 15—20 раз по 3 подхода. Контроль за нагрузкой в процессе выполнения упражнений и её коррекция осуществлялась с помощью регистрации частоты сердечных сокращений. Выполнение упражнений на тренажёрных устройствах проводилось равномерным методом. В заключительной части занятия студенты выполняли упражнения на разновидность ходьбы, медленный бег, упражнения на дыхание и расслабление.

Во второй экспериментальной группе программа занятий на тренажёрах состояла из упражнений, в большей степени направленных на развитие силовых способностей. После разминки студенты выполняли в течение 10 мин педалирование на велотренажёрах при пульсе 130—160 уд. / мин, затем упражнения силового характера. Нагрузка на каждую группу мышц устанавливалась таким образом, чтобы занимающийся мог выполнить задание в одном подходе 8—10 раз. На каждом силовом тренажёре осуществлялось по три подхода с паузами отдыха в 1—3 мин.

Эксперимент проводился на протяжении четырёх месяцев учебного года. Анализ данных педагогического тестирования, проведённого в начале и в конце эксперимента (таблица 1), показал, что в группе занимающихся по первой программе в большей мере возросли функциональные показатели и выносливость. Так, результаты в шестиминутном беге в среднем увеличился на 306 м. Функциональные показатели по данным проб Штанге и Генчи выросли соответственно на 8 и 12 с. Необходимо отметить, что результаты в тестах, характеризующие скоростные, силовые и координационные способности, по результатам эксперимента, достоверно не изменились.

Т а б л и ц а 1 — Изменение показателей физической подготовленности и функционального состояния в процессе эксперимента ($X \pm Sx$)

Показатели	1-я экспериментальная группа		2-я экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину с места (см)	212±4	216±5	213±4	226±5
Челночный бег (сек)	10,07±0,13	9,76±0,14	9,8±0,14	9,4±0,13
Шестиминутный бег (м)	1 212±41	1390±45	1 306±43	1 296±48
Подтягивание (раз)	8,2±1,0	8,3±1,1	7,8±1,0	11,6±1,1
Бег 60 метров (сек)	9,1±0,2	9,0±0,2	9,1±0,2	8,7±0,2

Окончание таблицы 1

Показатели	1-я экспериментальная группа		2-я экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Проба Штанге (сек)	51±6	59±7	57±4	56±4
Проба Генчи (сек)	37±4	49±4	43±3	53±4
ЧСС в покое (уд. / мин)	78±4	73±4	74±3	75±4

У студентов, занимавшихся по второй экспериментальной программе, достоверно увеличились показатели силовых и скоростных способностей. Значительно выросли результаты в прыжках в длину с места, подтягивании, беге на 60 м, челночном беге. Результаты в шестиминутном беге, характеризующем в большей степени работоспособность и выносливость человека, за время эксперимента существенно не изменились. Необходимо отметить, что среди функциональных показателей достоверно повысились результаты пробы Генчи.

Заключение. Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Дифференцированный подбор упражнений на тренажерах с учётом специфики физической и функциональной подготовленности занимающихся обеспечивает целенаправленное их развитие в целях коррекции их физического состояния.
2. Индивидуализация нагрузок на тренажерах позволяет эффективно воздействовать на отстающие физические качества занимающихся.
3. Использование тренажеров эффективно для повышения физической подготовленности студентов в осенний и весенний период.

Список цитируемых источников

1. Полякова, Т. Д. Инновационный подход к организации двигательной активности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в физкультурном вузе / Т. Д. Полякова, Х. Мохамед, С. Абдельмажид // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы IX Междунар. науч-практ. конф., посвящ. XXX Олимпийским играм в Лондоне. — Луганск, 2012. — С. 22—35.
2. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бэнчпресс, пауэрлифтинг / И. В. Бельский. — Минск : Вида-Н, 2002. — 352 с.

Материал поступил в редакцию 25.02.2014 г.

*В. Н. Чернова*¹, *А. Н. Яковлев*², *Л. Н. Янушко*³,

¹ Государственное бюджетное образовательное учреждение «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Смоленск, Российская Федерация

² Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Российская Федерация

³ Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ МНОГОУРОВНЕВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Решение проблем, связанных с сохранением здоровья, имеет огромное социальное, экономическое, гуманистическое значение. В последние годы отмечается повсеместное, в том числе на постсоветском пространстве, ухудшение здоровья, что становится угрозой как региональной, так и национальной безопасности Республики Беларусь и Российской Федерации.

Неправильное, нерациональное питание современного человека (пониженное содержание белка, недостаток пищевых волокон, витаминов и микроэлементов) в сочетании с ростом табакокурения, употребления пива, тонизирующих напитков, алкоголя при страшнейшем дефиците физических нагрузок способствуют снижению устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды.

Вышесказанное позволяет акцентировать внимание на здоровьесберегающих технологиях. В аспекте педагогического процесса здоровьесберегающие технологии — это перестройка педагогической деятельности с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья участников образовательного процесса на всех этапах обучения.

У каждого человека есть свои резервы физического состояния, которые благодаря разумным тренировкам могут быть значительно повышены. Усиление резервных возможностей организма детей и подростков должно проводиться по принципу «не навреди», а для этого педагогу необходимо знать исходный уровень физического состояния и уметь определять возможные границы его улучшения.

Одной из проблем эффективного физического воспитания является оценка педагогом физического состояния школьника на каждом этапе его развития, так как организм детей и подростков находится в состоянии формирования, поэтому нуждается в особо бережном обращении.