

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дзюба Алла Владимировна

магистрант

Воробьев Владислав Федорович

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»

г. Череповец, Вологодская область

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация: в данной статье изложены особенности занятий атлетической гимнастикой женщинами 25–35 лет для улучшения их функционального состояния, раскрыты особенности подбора упражнений и параметров физической нагрузки с учетом особенностей телосложения по М.В. Черноруцкому.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, типы телосложения, функциональная подготовка.

Введение.

В настоящее время в странах Европы физическими упражнениями постоянно занимаются до 40–50% населения, тогда как в Российской Федерации – только около 11% [4]. Во многом это связано с низким уровнем функциональной подготовленности девушек и женщин [1]. Длительные аэробные упражнения подходят не всем женщинам [3]. В работах Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, И.А. Шипилиной, И.В. Вельского, Н.В. Карпеевой говорится о том, что силовые упражнения развивают не только силу, но улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они положительно влияют на многие показатели функционального состояния организма. Цель ис-

следования заключается в проверке предположения, что средствами атлетической гимнастики можно успешно развивать функциональное состояние женщин 25–35 лет при учете особенностей их телосложения.

Организация и методы исследования.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе фитнес-центра «Алекс-фитнес» города Череповца. У женщин определяли тип телосложения по М.В. Черноруцкому. Учитывая относительный характер группирующих признаков [2], нами было отобрано 30 женщин от 25–35 лет с однозначно определяемым типом телосложения. Они ранее не имели опыта занятий силовыми тренировками и дали информированное согласие на участие в эксперименте. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут в течение 4 месяцев по методу круговой тренировки. Величина веса отягощения определялась индивидуально по реакции ЧСС на физическую нагрузку. Нагрузка подбиралась так, чтобы ЧСС после окончания упражнения равнялась сумме частоты сердечных сокращений покоя и 60%-ной разнице между максимальной ЧСС и ЧСС покоя. Для оценки динамики функционального состояния женщин использовались пробы Руфье и Штанге. Оценка достоверности различий проводилась на основе t-критерия Стьюдента для связанных выборок.

Результаты исследования и их обсуждение.

В тренировочный комплекс вошли жим ногами в тренажере и штанги лежа на наклонной скамье, тяга верхнего блока в блочном тренажере, упражнение «Скалолаз», диагональное скручивание туловища, лежа на скамье, жим гантелей стоя от груди подтягивания с петлями TRX, отжимания от пола, с колен. На первых тренировках в течение 60 минут женщины могли отработать всего 2-3 «круга». В тренировочном комплексе все упражнения были динамического характера и выполнялись в преодолевающем и уступающем режимах без пауз на отдых. последовательно 8 упражнений с учетом индивидуальных параметров для каждого типа телосложения. В начале занятий у женщин ЧСС варьировалась в пределах от 155–183 уд./мин. сразу после выполнения одного «круга». Оценка

работоспособности сердечнососудистой системы во всех трех группах варьировалась от «неудовлетворительно» до «удовлетворительно».

Параметры круговой тренировки для женщин с разным типом телосложения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры физической нагрузки с учетом телосложения женщин

№	Параметры физической нагрузки	Соматотипы по М.В. Черноруцкому		
		Астенический	Нормостенический	Гиперстенический
1.	Отдых между «кругами»	До относительно полного восстановления ЧСС 110-120 уд./мин.	До восстановления ЧСС 115-125 уд./мин.	До неполного восстановления ЧСС 125-135 уд./мин.
2.	Темп выполнения упражнений	Медленный	Средний	Выше среднего
3.	Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	2-3	3-4
4.	Среднее количество повторений	6-10	10-12	12-15
5.	Интенсивность нагрузки	65-85%	60-80%	50-70%
6.	Темп выполнения упражнений	Медленный	Средний	Выше среднего

По окончании эксперимента количество «кругов», выполненное в течение занятия увеличилось до 3–5. ЧСС уже варьировалась в пределах от 110– 135 уд./мин. после выполнения «круга». В табл. 2 приведены данные сравнительного анализа функциональных показателей.

Таблица 2

Сравнительный анализ функциональных показателей женщин

Показатели	Лептосомный тип	Мезосомный тип	Мегалосомный тип
------------	-----------------	----------------	------------------

	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Проба Штанге,с	38,1±1,1	39,21±2,3	45,2±6,3	47,4±3,1	39,43±4,2	42,4±4,3
Проба Руфье,с	11,6±1,5	9,8±1,12	12,6±3,2	9,81±1,6	14,6±0,4	9,7±0,5

Примечание: курсив – различия достоверны при $p < 0,05$, полужирный шрифт – различия достоверны при $p < 0,001$.

После тренировок женщины чувствовали «подъем сил», улучшение общего самочувствия, бодрость, уверенность в себе.

Выводы.

При применении кругового метода количество упражнений в одном «круге» варьируется от 6 и более упражнений, выполнив один «круг» отдых может составлять несколько минут, а затем снова повторяются упражнения по «кругу». Этот метод позволяет легко дозировать нагрузку с учетом особенностей телосложения женщин. Занятия атлетической гимнастикой по методу круговой тренировки с учетом параметров физической нагрузки для разных типов телосложения положительно влияют на функциональное состояние организма женщин 25–35 лет.

Список литературы

1. Артеменков А.А. Оценка функционального состояния и резервных возможностей студентов в разные периоды обучения в вузе // Профилактическая медицина. – 2013. – Т. 16. – №3. – С. 33–36.
2. Воробьев В.Ф. Теоретическое обоснование использования физиологических конструкторов в практике физического воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – N2 (108). – С. 44–49.
3. Полунина Т.И. Особенности методики занятий оздоровительной ритмической гимнастикой с женщинами 25–35 лет с использованием атлетических упражнений / Т.И. Полунина, Е.В. Ершкова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №10. – С. 26.

4. Чижов А.О. Проблемы государственного финансирования физической культуры и спорта Российской Федерации // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. – 2008. – №4. – С. 219–221.