

Популо Гельшиган Миргазовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

Усиевич Татьяна Аркадьевна

директор

МБУ «Гимназия №77»

г. Тольятти, Самарская область

DOI 10.31483/r-100702

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С ЖЕНЩИНАМИ 25–30 ЛЕТ

***Аннотация:** авторы посвящают свою работу актуальной проблеме – изучению индивидуальных особенностей, занимающихся гимнастикой, в частности, женщин 25–30 лет. В статье изучается возможность подбора средств атлетической гимнастики с учетом уровня соматического здоровья занимающихся. Проводится сравнительный анализ результатов до и после проведения экспериментальной работы. Авторы раскрывают и практическую значимость исследовательской работы.*

***Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, исследование, здоровье, женщины 25–30 лет, тестирование, показатели, комплексы упражнений, участники.*

Анализ современной методической и научной литературы показывает, что при планировании учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике есть необходимость реализовывать индивидуальный и гендерный подходы. Несмотря на это, большая часть исследовательских работ раскрывают особенности организации и проведения занятий с мужчинами, а вопросы планирования оздоровительных занятий по атлетической гимнастике с женщинами остаются недостаточно освещенными [1; 2].

Относительная теоретическая и методическая не проработанность проблемы повышения физического, интеллектуального и творческого потенциала мо-

лодого поколения, позволила сформулировать противоречие между ухудшением здоровья молодежи и потребностью общества в здоровых, социально-активных гражданах. Наличие данного противоречия требует разрешения создавшейся проблемы, каким образом следует обеспечить занятость молодежи для улучшения их физического здоровья.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике у женщин 25–30 лет.

Предмет исследования – средства атлетической гимнастики, направленные на улучшение физического здоровья женщин 25–30 лет.

Для достижения цели исследования нам решались основные задачи:

1. Изучить уровень физического здоровья женщин 25–30 лет, занимающихся атлетической гимнастикой.
2. Разработать комплексы упражнений по атлетической гимнастике с учетом уровня соматического здоровья женщин 25–30 лет, направленные на улучшение их физического здоровья.
3. Определить эффективность используемых средств атлетической гимнастики для женщин 25–30 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что уровень физического здоровья женщин 25–30 лет повысится, если при построении учебно-тренировочных занятий будут подбираться средства атлетической гимнастики с учетом уровня соматического здоровья занимающихся.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы было проведено исследование. Педагогический эксперимент в рамках исследования проводился в тренажерных залах на базе Тольяттинского государственного университета. В исследовании участвовали 20 женщин 25–30 лет, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. Участники контрольной группы (КГ) занимались произвольно три раза в неделю. Участники экспериментальной группы (ЭГ) занимались три раза в неделю с учетом показателей уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Каждое учебно-тренировочное занятие у участников ЭГ с низким уровнем соматического здоровья характеризовалось выполнением одного упражнения на каждую часть тела в нескольких подходах (3 подхода по 10–12 повторений).

Нагрузка участников со средним и ниже среднего уровнем соматического здоровья характеризовалась выполнением двух упражнений на каждую группу мышц.

Участники ЭГ с высоким уровнем соматического здоровья на основе приобретенного опыта выполняли упражнения на одну мышечную группу, и могли позволить тренировать все тело за три дня.

По результатам сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений в ЭГ и КГ по показателям уровня соматического здоровья и развития двигательных способностей не наблюдалось ($P > 0,05$).

Результаты повторного тестирования после проведения эксперимента, показали, что произошли достоверные изменения практически по всем показателям уровня развития двигательных способностей, общей выносливости бег на 2000 м ($P < 0,05$); силовой выносливости мышц рук, груди, спины, пресса ($P < 0,05$) у участниц ЭГ по сравнению с теми же показателями участниц КГ (см. таблицу 1).

Таблица 1

Средние показатели развития двигательных способностей женщин 25–30 лет до и после педагогического эксперимента в КГ и ЭГ

Контрольные упражнения (ТЕСТЫ)		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
		$M \pm m$	$M \pm m$		
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	до	$26,12 \pm 2,02$	$25,43 \pm 1,64$	0,21	$> 0,05$
	после	$31,27 \pm 2,17$	$39,9 \pm 2,49$	2,31	$< 0,05$
2000 м, мин:сек	до	$14,37 \pm 2,42$	$14,25 \pm 2,31$	0,19	$> 0,05$
	после	$13,47 \pm 2,53$	$11,25 \pm 2,06$	2,22	$< 0,05$
Удержание туловища в положении	до	$28,71 \pm 1,84$	$29,14 \pm 2,25$	0,16	$> 0,05$

лежа на животе, руки за головой, сек	после	32,27 ± 0,8	43,81 ± 0,8	2,36	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	до	5,14±1,63	4,67±1,73	0,23	> 0,05
	после	8,33±1,54	12,13±1,89	2,21	< 0,05

Улучшились показатели соматического здоровья в КГ с уровня ниже среднего (3 балла) до среднего (8 баллов), а в ЭГ с уровня ниже среднего (3 балла) до выше среднего (12 баллов). Наблюдается улучшения показателей индекса массы тела в контрольной группе на 2,4 единиц, а в экспериментальной группе на 3 единицы, за счет снижения веса занимающихся; жизненный индекс также имеет тенденцию к улучшению в КГ на 0,73 единицы, а в экспериментальной группе на 2,73 единицы, за счет снижения массы тела и увеличение жизненной емкости легких; показатели силового индекса улучшились у женщин ЭГ на 1,06 единиц, у КГ на 2,94 единицы, за счет увеличения силы кисти рук и уменьшения массы тела; сократилось время восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки на 2 сек. в КГ и на 5 сек. в ЭГ (см. таблицу 2).

Таблица 2

Показатели уровня соматического здоровья участников КГ и ЭГ
до и после проведения эксперимента

Показатели		До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Индекс массы тела	показатель	27,07	26,67	24,67	23,67
	баллы	-2	-2	-1	0
Жизненный индекс	показатель	50,60	50,47	51,33	53,20
	баллы	1	1	2	2
Силовой индекс	показатель	54,47	54,33	55,53	57,27
	баллы	1	1	1	2
Индекс Робинсона	показатель	85,38	85,16	83,67	81,11
	баллы	0	0	3	3
Время (сек.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек.	показатель	95	94	93	89
	баллы	3	3	3	5
Итого баллы		3	3	8	12
Общая оценка уровня здоровья		Ниже среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего

Проведенное исследование позволяет рекомендовать экспресс-оценку уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко для наблюдения за состоянием здоровья в динамике у занимающихся атлетической гимнастикой. Выявленное разнонаправленное влияние комплексов упражнений по атлетической гимнастике на уровень здоровья и двигательные способности женщин 25–30 лет желательно учитывать при индивидуальном подходе к занимающимся. Результаты исследования могут использоваться преподавателями и инструкторами в учебно-тренировочных занятиях по атлетической гимнастике с женщинами 25–30 лет в тренажерных залах фитнес-центров.

Список литературы

1. Катрич Л.В. Характеристика функционального состояния систем жизнеобеспечения у женщин разного соматотипа на начальном этапе силовых тренировок / Л.В. Катрич, Я.Е. Бугаец // Материалы конференций Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – №1. – С. 191–192.
2. Краснова М.С. Оптимизация физической подготовленности студентов в вузе с акцентированным развитием силовых способностей / М.С. Краснова, Е.А. Сальникова, С.Ю. Коршунов // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2018. – №59 – 2. – С. 118–121.