

ВЫКАРЫСТАННЕ ТРЭНАЖОРА LEG-MAGIC У ПРАЦЭСЕ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ СТУДЭНТАЎ

*К.М. Слабадняк
Мінск, УА “БНТУ”*

Фізічнае здароўе сярод студэнтаў з кожным годам становіцца ўсё горш і горш, што пацвярджаецца пры медыцынскім абследаванні студэнткай моладзі. Правільна арганізаваны працэс фізічнага выхавання можа стаць рухаючай сілай ўсяго навучальнага працэсу па фарміраванні і станаўленні фізічнай культуры асобы. Гарманічнае развіццё жаночага арганізма, ліквідацыя недахопаў фігуры, карэкцыя вонкавага афармлення цела, зніжэнне лішняй вагі, з'яўляецца добрай матывацыяй у дзяўчат для заняткаў фізічнай культурай у ВНУ.

Трэнажор Leg-Magic просты і зручны ў выкарыстанні, ён умацоўвае ўнутраную і знешнюю паверхню цягліц сцягна, ягадзічныя цягліцы, ніжнія аддзелы цягліц жывата і дае магчымасць студэнткам пазграбнецць і больш грацыёзна.

Тэхнічныя сродкі цяпер выкарыстоўваюцца не толькі ў навучанні і трэніроўцы спартсменаў, але і ў фізічным выхаванні студэнтаў. Яны садзейнічаюць у вырашэнні задач па ўдасканаленні вучэбнага працэсу і паляпшэнні арганізацыі заняткаў [2].

Сіла – гэта здольнасць пераадолюваць знешнія супраціўці ці супрацьстаяць яму за кошт цягліцавых высілкаў [1].

Мэта даследавання – вызначыць эфектыўнасць выкарыстання трэнажора Leg-Magic на ўзроўні фізічнага развіцця і функцыянальнага стану студэнтак энергетычнага факультэта.

Матэрыял і метады. У даследаванні, якое праводзілася на базе БНТУ ў перыяд з верасня 2017 па май 2018 года, прынялі ўдзел 33 студэнткі трэцяга курсу энергетычнага факультэта. З іх былі сфармаваны кантрольная група ($n = 16$) і эксперыментальная група ($n = 17$) аднесены да асноўнай медыцынскай групе здароўя. У пачатку навучальнага года студэнткі прайшлі вымярэнні фізічнага развіцця і пробы для вызначэння функцыянальнага стану дзяўчат. У дадзенай працы былі выкарыстаны наступныя метады даследавання: функцыянальныя пробы і вымярэнне антрапаметрычных паказчыкаў, матэматычная апрацоўка дадзеных.

Вынікі і іх абмеркаванне. Праба Штанге – падыспытны, у становішчы седзячы, пасля 5 хвіліннага адпачынку, выконвае глыбокі ўдых і выдых, затым субмаксімальны ўдых і затрымлівае дыханне. Рэгіструецца час затрымкі дыхання. Працягласць затрымкі дыхання фіксуецца па першым руху дыяфрагмы.

Праба Генча – у становішчы седзячы, пасля адпачынку, падыспытны выконвае некалькі глыбокіх дыхання і на субмаксімальным выдыху затрымлівае дыханне. Спыненне затрымкі фіксуецца па першым руху дыяфрагмы. Антрапаметрычныя вымярэнні праводзіліся наступным чынам: даўжыня цела вызначалася пры дапамозе растамера з дакладнасцю да 0,1 см; маса цела пры дапамозе медыцынскіх падлогавага вагаў з дакладнасцю да 50 г. акружнасць станы і сцёгнаў вымяралася пры дапамозе сантыметровай стужкі.

Студэнткі кантрольнай групы ($n = 16$) наведвалі заняткі фізічнай культуры два разы на тыдзень у групах асноўнага навучальнага аддзялення. На працягу навучальнага года ў асноўнай часткі заняткі дзяўчыны выконвалі практыкаванні для развіцця сілы цягліц ягадзіц і цягліц унутранай і вонкавай паверхні сцягна на працягу 20–25 мін у адпаведнасці са зместам вучэбнай праграмы.

Студэнткі эксперыментальнай групы ($n = 17$) наведвалі заняткі фізічнай культурай два разы на тыдзень у групах асноўнага навучальнага аддзялення. Адзін заняткаў у тыдзень студэнткі займаліся на трэнажоры Leg-Magic, які прызначаны для ўмацавання цягліц ягадзіц, сцёгнаў і цягліц жывата, а таксама ўмацавання сардэчна-сасудзістай сістэмы. Ён уяўляе сабой вось, да якой прымацаваныя накіроўваліся са адмысловымі платформаў. Трымаючыся за ручку трэба зводзіць і разводзіць ногі, у выніку працуюць цягліцы ніжняй часткі цела.

У падрыхтоўчай часткі заняткаў выконваўся комплекс агульнаразвіццёвых практыкаванняў, накіраваных на разагрэў і падрыхтоўку цягліц да фізічнай працы. У асноўнай частцы – сілавая практыкаванні на трэнажоры з ужываннем ізакінэтычнага метаду выконваліся ў інтэрвальнаму рэжыме. Інтэрвальныя праца насіла серыйны характар. Дынамічныя практыкаванні паўтараліся 6–8 разоў, 2–3 серыі, паступова павялічвалася колькасць паўтараў

да 16–20 і больш разоў, да наступлення значнай стомы. Працягласць бесперапыннага выканання практыкавання ў серыі вагалася ад 15–30 с. Паўзы паміж серыямі 30–50 с, што прыводзіць да ўзмацнення стомы ад паўтарэння да паўтарэння. Інтэнсіўнасць частаты сардэчных скарачэнняў 40%–60% ад мах. У заключнай частцы, як правіла, студэнткі выконвалі практыкаванні на расцяг цягліц і рэлаксацыю ад трох да пяці хвілін, а таксама дыхальныя практыкаванні для аднаўлення працы арганізма.

У канцы навучальнага года былі праведзены паўторныя вымярэнні фізічнага развіцця і функцыянальнага стану. У табліцы 1 прыведзены сярэднягрупавыя вынікі вымярэнняў антрапаметрычных паказчыкаў і іх працэнтныя змены.

Табліца 1 – Сярэднягрупавыя вынікі фізічнага развіцця

Паказчыкі	Вынікі антрапаметрычных паказчыкаў					
	у пачатку нав. года		у канцы навуч. года		змены, %	
	Кантрольная група (n=16)	Эксперыментальная група (n=17)	Кантрольная група (n=16)	Эксперыментальная група (n=17)	Кантрольная група (n=16)	Эксперыментальная група (n=17)
рост, см	164,1±3,1	163,2±2,7	164,1±3,1	163,2±2,7	—	—
вага, кг	63,5±2,4	63,0±2,3	62,5±2,2	61,1±1,9	1,6%	3,1%
акружн. таліі, см	77,1±2,3	76,6±2,5	75,0±2,9	71,4±3,2	2,8%	7,2%
акружн. сцягн, см	106,2±3,3	104,1±3,2	102,6±3,4	98,5±3,8	3,5%	5,7%

Аналіз атрыманых дадзеных паказаў, што ў канцы навучальнага года па вивучаемых параметрах прасочваецца станоўчая дынаміка вынікаў. У табліцы 2 прыведзены сярэднягрупавыя вынікі функцыянальных пробаў і іх працэнтныя змены паказчыкаў студэнтак.

Табліца 2 – Сярэднягрупавыя вынікі функцыянальнага стану

групы	вынікі функцыянальных пробаў, сек					
	у пачатку навучальнага года		у канцы навучальнага года		змены %	
	Проба Генча	Проба Штанге	Проба Генча	Проба Штанге	Проба Генча	Проба Штанге
кантрольная група (n=16)	27,7±2,2	37,4±1,5	30,3±1,8	41,2±1,6	9,4%	10,2%
эксперыментальная група (n=17)	27,6±2,15	37,6±1,4	32,1±1,5	44,5±1,7	16,3%	18,3%

Праведзены аналіз дадзеных даследавання функцыянальнага стану студэнтак дазваляе зрабіць выснову, што вынікі ў эксперыментальнай групе ў канцы навучальнага года маюць прырост: па пробе Генча склаў 32,1 с ($p < 0,05$), па пробе Штанге – 44,5 с ($p < 0,05$). Гэтыя змены паказваюць на павышэнне прадуктыўнасці кардырэспіраторнай сістэмы студэнтак.

Заклучэнне. Такім чынам, у выніку даследавання была даказана эфектыўнасць прымянення трэнажора Leg-Magic на занятках, што адлюстравана ў прыросце паказчыкаў фізічнага развіцця у студэнтак эксперыментальнай групы: памяншэнне вагі на 3,1%; памяншэнне акружнасці таліі на 7,2%; акружнасці сцягнаў на 5,7%. Вынікі функцыянальнага стану палепшыліся на 16,3% па пробе Генча і па пробе Штанге 18,3%.

1. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физ. культ / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
2. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с., ил.