**Водлозеров Володимир Єгорович. Ефективність використання інноваційних тренажерів локально направленої дії в масовій фізичній культурі : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Водлозеров В.Є. Ефективність використання інноваційних тренажерів локально направленої дії в масовій фізичній культурі. – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. –Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008.Дисертація присвячена розробці ефективних методів використання інноваційних тренажерів локально спрямованої дії і вивчення адатапційно-тренувальніх ефектів у процесі рухової активності учнівської молоді. Встановлено, що систематичне використання авторських тренажерів для силового тренування мязів верхніх і нижніх кінцівок учнів внаслідок варіювання і активізації подразника (заняття з авторськими тренажерами) достовірно дає більший позитивний ефект (розвиток максимальної сили, силової витривалості м`язів, рухливості в суглобах, більш виражену реакцію з боку сердцево-судинної системи (як на початку, так і наприкінці досліджень)) і менш виражену динаміку адаптаційних процесів (зменшення «звикання» організму до фізичних навантажень) у порівнянні з ефектами, отриманими при використанні існуючих тренажерів. Дослідження обґрунтовують доцільність занять з винайденими тренажерами у комплексному режимі, оскільки це робить тренування більш ефективним внаслідок збільшення варіативності подразника. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Теоретико-методичне обґрунтування застосування тренажерних пристроїв показало, що тренажерне забезпечення в масовій фізичній культурі і спорті має велике значення як в процесі адаптації до фізичних навантажень, вдосконалення фізичних якостей і техніки рухових дій, так і як засіб підвищення варіативності фізичних навантажень. Проте основною проблемою тут є розробка таких тренажерних конструкцій і методів їхнього використання, які б дозволили збільшити варіативність подразника без порушення рухового стереотипу виконуваної вправи.2. Проведений функціонально-анатомічний аналіз міри участі різних м'язових груп у рухах при використанні авторських тренажерів локально направленої дії для підвищення рівнів силових можливостей м'язів верхніх і нижніх кінцівок опорно-рухового апарату свідчить про більше включення додаткових м'язових одиниць у роботу порівняно з використанням існуючих тренажерів (прототипів).3. Визначено, що основною відмінністю авторських тренажерів від сучасних тренажерних пристроїв є наявність в них керуючої ланки мас-інерційними параметрами конструкції, що дозволяє підвищити варіативність навантажувальних зусиль. Можливість керувати даними параметрами в розроблених тренажерах забезпечує необхідну зміну локально спрямованого вектора прикладення сили на певні м’язові групи. Це створює умови для більшої варіативності м’язових синергій, що формуються при виконанні фізичних вправ.4. Встановлено, що використання розроблених інноваційних тренажерів локально спрямованої дії дозволяють більш ефективно, порівняно зі стандартними методиками, навчати фізичним вправам (на уроках фізичної культури у школі, на заняттях у спортивних секціях) і розвивати силові й рухові витривалості, рухливості в суглобах тих, що займаються. Реакції зі сторони сердцево-судинної системи (ЧСС і ПТ) організму спостерігаються більш виражено як на початку, так і наприкінці навчань, порівняно з ефектами, отриманими при використанні тренажерів-прототипів.5. Розроблені методи використання авторських тренажерів забезпечують широку варіативність навантажень, що приводить до достовірного розвитку силових і рухових можливостей молоді 12-22-річного віку (сили і силової витривалості м’язів рук на 21,1 % і 15,0 % протягом місяця; сили, силової витривалості м’язів і рухливості в суглобах ніг на 25,9 %, 17,9 % і 22,9 % протягом восьми тижнів; швидкістно-силових якостей велосипедистів на 13,5 % протягом місяця; сили і силової витривалості м’язів верхніх кінцівок бодібілдингістів на 18,3 % і 14,2 % протягом місяця ) ніж у тих, що займалися на існуючих тренажерах.6. Встановлено, що використання створеного тренажера «Пристрій для тренування в лазінні по канату» забезпечує ефективність навчання вправі «лазіння по канату» школярів віком 10-12 років з надмірною вагою.7. Доведено, що використання тренажерів локально спрямованої дії у процесі рухової активності учнівської молоді 12-22- річного віку достовірно супроводжується менш вираженими адаптаційними реакціями серцево-судинної системи (ЧСС і ПТ) організму порівняно з ефектами, отриманими при використанні існуючих тренажерів. Заняття в комплексному режимі (почергова варіативність технічними засобами) з тренажерами роблять тренування ефективнішим внаслідок збільшення варіативності подразника і зменшення «звикання» організму до фізичних навантажень.8. Створені тренажери локально направленої дії портативні, зручні в експлуатації, технологічні у виготовленні, ефективні для застосування в процесі фізичного виховання молоді, що навчається.Проведене дисертаційне дослідження не розв’язує всіх проблем використання тренажерів у фізичній підготовці учнів. Подальше дослідження повинно з’ясувати питання, які закономірності необхідно встановити для наукового обґрунтування нових методик використання тренажерів локально спрямованої дії у фізичній підготовці учнів для більшого розвитку силових і рухових можливостей. |

 |