

Эффективность использования тренажера «Ab rocket» на самостоятельных занятиях студентками энергетического факультета

Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э., Игнатенко Н.С.
Белорусский национальный технический университет

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.

Технические средства в настоящее время применяются не только в обучении и тренировки спортсменов, но и в физическом воспитании студентов. С помощью технических средств можно эффективнее работать над развитием двигательных качеств.

Целью исследования было определение уровня развития силы мышц брюшного пресса с помощью тренажера «Ab rocket» у студенток энергетического факультета на самостоятельных занятиях в спортивной комнате.

В исследовании приняли участие 42 студентки 2 курса, отнесенные к основной медицинской группе здоровья. В начале и в конце учебного года студентки прошли тест на силовую подготовленность (сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены). Контрольная группа посещала занятия физической культуры два раза в неделю. Дополнительное время для развития мышц брюшного пресса не выделялось, все упражнения выполнялись в рамках, предусмотренных программой вуза. Экспериментальная группа посещала занятия физической культурой один раз в неделю и один раз в неделю студентки занимались по предложенной программе в спортивной комнате на тренажере «Ab rocket», который предназначен для развития мышц брюшного пресса.

В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты теста на определение уровня силовой подготовленности и процент изменения показателей.

Таблица 1 – Результаты тестирования студенток

Группа	Показатели		
	в начале года	в конце года	прирост, %
КГ (n=22)	51,2 ±5,5	55,4 ±5,2	8,2
ЭГ (n=20)	51,8 ±4,9	60,3 ±2,9	16,4

Таким образом, в результате проведенного исследования была доказана эффективность использования предлагаемого комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса на тренажере «Ab rocket», что отразилось в приросте результатов на 16,4 %.