

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

И.В. Лукашевич, магистрант
Научный руководитель – **В.И. Стадник**, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет

Система физического воспитания в высшей школе построена таким образом, что гимнастика оздоровительно-развивающей направленности служит развитию и укреплению здоровья студентов. В данном случае атлетическая гимнастика как средство активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела [1; 2. 147 с].

Рассмотрение сущности гимнастических упражнений, отличающихся условиями выполнения и методикой силовой тренировки, является актуальным направлением исследований.

Систематизация занятий атлетической гимнастикой помогает формированию пропорциональной фигуры, избавляет от физических изъянов (сутулость, неправильная осанка, слабо развитые мышцы и др.), способствует укреплению сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем организма [3, С. 39-44; 4 -5].

Различные упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, собственный вес) и на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска и стрессовых ситуаций [4-5].

Результаты исследований и их обсуждение. Для студентов Полесского государственного университета разработана программа занятий атлетической гимнастикой в рамках работы студенческой спортивной секции.

Цель программы – развитие физических качеств и двигательных способностей посредством занятий атлетической гимнастикой. Систематизировать данные, связанные с историей развития атлетической гимнастики (теоретические основы атлетизма; техника упражнений на развитие силы; техника и тактика пауэрлифтинга;

Для составления программы упражнений (комплекса) необходимо учитывать следующие требования: для оптимизации развития мышц следует применять разнообразные комплексы упраж-

нений по разным дням; не рекомендуется прорабатывать одну и ту же группу мышц два дня подряд; Для проработки мышечных групп в один день хорошими являются сочетания: грудь + плечи; грудь + трицепс; спина + грудь; спина + плечи; руки + спина.

В различных упражнениях принимают участие несколько мышечных групп, поэтому нельзя достичь положительных результатов в развитии какой-либо мышечной группы (табл.).

Таблица – Примерная модель организации занятий по атлетической гимнастике для студентов 1 курса ПолесГУ

№	Мышечная группа	Кол-во упражнений
1.	Шея	1
2.	Плечи	2 -3
3.	Спина	2
4.	Грудь	2
5.	Бицепс	1-2
6.	Трицепс	1-2
7.	Предплечье	1
8.	7. Живот (пресс)	2
9.	Бедра	1-2
10.	Голень	1

Соответственно, сохранению и укреплению здоровья атлетов будут способствовать следующие условия.

1. Выполнение упражнений на растягивание и расслабление после завершения работы с отягощениями, в том числе висов на перекладине или нахождения в разгрузочном положении как средства профилактики заболеваний позвоночника после воздействия на него осевых нагрузок.

2. Применение средств специальной экипировки (пояса, бинты и др.) при работе со свободными отягощениями, вес которых составляет 80% и

3. Учет уровня физической подготовленности занимающегося при назначении нагрузки и выборе упражнений, обязательно ограничение громкости звучащей в зале музыки до уровня, предписываемого санитарными нормами. Длительное нахождение в условиях шума приводит к снижению концентрации внимания и может стать причиной травмирования атлета.

Продвинутая стадия (раздельная тренировка) График по дням тренировки.

Понедельник 1. Присед со штангой на плечах 5(подх.)×5(повт.). 2. Выпады со штангой 4(подх.)×10(повт.). 3.Подъем на носки в тренажёре 4(подх.)×15(повт.).4.Сгибание туловища на наклонной скамье 3(подх.)×20(повт.)

Вторник — выходной

Среда 1. Жим лёжа 5 (подх.)×5 (повт.) 2. Жим лёжа на наклонной скамье 3(подх.)×8 (повт.). Отжимания от брусьев 3 (подх.)×8 (повт.). 4.Сгибание туловища на наклонной скамье 3 (подх.)×20 (повт.).

Четверг — отдых

Пятница 1. Становая тяга 3 (подх.)×5 (повт.). 2. Тяга штанги в наклоне к поясу 4(подх.)×8(повт.). 3.Подъем EZ—штанги на бицепс 3(подх.)×8(повт.). 4. Гиперэкстензия 3(подх.)×15(повт.). 5. Сгибание туловища на наклонной скамье 3 (подх.) x 20 (повт.)

Выводы. При организации занятий студентов атлетической гимнастикой выбор методов и средств должен основываться на факторах: наличие опыта физкультурно-спортивной деятельности, состояние здоровья, уровень физического развития, индивидуальные особенности организма, а также поставленные цели.

По мере увеличения стажа атлетических тренировок изменяются приоритеты занимающихся — от повышения самооценки и самоутверждения в коллективе к сохранению здоровья и профилактике его нарушений, что целесообразно учитывать при формировании мотивации студентов к занятиям атлетической гимнастикой.

Список использованных источников

1. Данилова Е.Н. Особенности организации занятий студентов атлетической гимнастикой // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27835> (дата обращения: 23.03.2025).
2. Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков / Л. С. Дворкин. – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 147 с.
3. Лукашевич, И. В. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на уровень физического развития и физической подготовленности лиц мужского пола / И. В. Лукашевич, А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. - 2024. - № 2. - С. 39-44.
4. Федерация пауэрлифтинга Республики Беларусь (ФПРБ) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://allpowerlifting.com/federations/IPF/BelPF/>
5. Федерация AWPC/AWPA-Россия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.wpc-wpo.ru>