

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ МУЖСКОГО ПОЛА

И.В. Лукашевич, А.Н. Яковлев, В.И. Стадник

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В статье отражены теоретические аспекты организации и проведения занятий атлетической гимнастикой лиц мужского пола в условиях функционирования вуза, для развития физических качеств и формирования атлетического телосложения.

Систематизированы данные на основе анализа научной литературы по атлетической гимнастике, учитывая оптимальные пропорции тела человека. Результаты исследования позволяют улучшить скоростно-силовую подготовку лиц мужского пола, а также данная методика может быть рекомендована для оказания сервисных услуг оздоровительной направленности на спортивных объектах учреждений образования.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, скоростно-силовые способности, физические упражнения, физические качества, учебно-тренировочный процесс.

FEATURES OF THE INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS MEANS ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF MALES

I.V. Lukashevich, A.N. Yakovlev, V.I. Stadnik

Polesky state university, Pinsk, Republic of Belarus

The article reflects the theoretical aspects of organizing and conducting classes for male athletic gymnasts in the conditions of functioning of the university, for the development of physical qualities and the formation of a beautiful athletic physique. The data are systematized based on the analysis of scientific literature on athletic gymnastics, taking into account the optimal proportions of the human body. The results of the study allow improving the speed-strength training of males, and this technique can be recommended for the provision of health-improving services at sports facilities of educational institutions.

Keywords: athletic gymnastics, speed-strength abilities, physical exercises, physical qualities, educational and training process.

Актуальность. Атлетическая гимнастика имеет большую популярность в студенческой среде, однако в научной литературе отсутствуют характеристики этих нагрузок, т.е. наблюдается неоднородность субъектов тренировочного процесса.

В области спортивной морфологии и биомеханики спорта, программ по общедоступной силовой подготовке студентов нет, отсутствие достаточного количества тренажеров и снарядов, не позволяет эффективно использовать атлетическую гимнастику для оптимизации их физического состояния [1, 137 с; 2, 50 с; 3, 148 с.].

Большинство исследователей проблем силовой подготовки студенческой молодежи пошли по пути изучения возможностей атлетической гимнастики в физическом воспитании высших учебных заведений [4, 408с; 5, 23 с; 6, 446 с.].

Есть ряд противоречий между: дефицитом двигательной активности лиц мужского пола и невозможностью компенсации в условиях современного образования; преимущественным развитием выносливости в традиционном физическом воспитании и необходимостью развития скоростно-силовых способностей, обеспечивающих оптимизацию физического состояния; низким общим функциональным состоянием организма лиц мужского пола и высокими требованиями образовательного процесса вуза; профессиональ-

ной направленностью системы детско-юношеских спортивных школ и отсутствием специализированных учебных программ по оздоровительной атлетической гимнастике для массового использования в учреждениях высшего образования [7, 138с; 8, С. 501-508; 9, С. 1051–1053].

Цель исследования - выявить специфику влияния занятий атлетической гимнастикой на начальном этапе на организм лиц мужского пола в условиях функционирования учреждений высшего образования.

Объект исследования. Процесс занятий атлетической гимнастикой с лицами мужского пола в условиях функционирования учреждений высшего образования.

Предмет исследования: оптимизация физического состояния лиц мужского пола на занятиях оздоровительной атлетической гимнастикой в учреждениях высшего образования.

Задачи. 1. Определить сущность, структуру и содержание понятий «оптимизация физического состояния», «оптимизация физического состояния студентов» и «оздоровительная атлетическая гимнастика». 2. Разработать комплекс средств педагогического контроля для использования в условиях учреждений образования, позволяющий реализовать преимущества оздоровительной атлетической гимнастики по сравнению с традиционными видами физической активности. 3. Оценить воздействие оздоровительной атлетической гимнастики и средств релаксации на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола. 4. Экспериментально обосновать образовательную программу по оздоровительной атлетической гимнастике, направленную на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола.

Организация исследований. В исследованиях принимали участие студенты Полесского государственного университета следующих факультетов: инженерного, экономического и биотехнологического, организации здорового образа жизни в течение 2024-2025 г.г.

Материалы и методы исследования. Ключевое значение имеют работы ученых, которые решали проблемы решения оздоровительных задач физического воспитания учащейся молодежи: индивидуального оздоровления (Р.Б. Пустильник, 2001); оптимизации физического состояния (М.Б. Вежев, 2003; И.Ю. Яновский, 2007; А.В. Кочнев, 2007); оздоровления студентов с астеническим синдромом (В.А. Таран, 2003).

Методы исследования: анализ и обобщение материалов научно-методической литературы; комплекс методов для диагностики физического развития, состояния и уровня подготовленности; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Методика занятий атлетической гимнастикой в режиме нагрузки, представленной силовыми упражнениями локального, регионального и общего воздействия с отягощениями 70% от 15 ПМ, вполне адекватна, используемые силовые нагрузки не приводят к проявлению негативных реакций в среднесуточных параметрах ЧСС и АД.

Л. С. Дворкин предлагает три формы классификации информационных систем в физической культуре и спорте и связанных с ними информационных технологий: классификация по функциям; классификация по методам; классификация по этапам учебно-тренировочного процесса [3, 5 с.].

В.А. Таран [5, 23 с.] отметил, что наиболее эффективными упражнениями, вовлекающими в активную работу наибольшее количество мышечных групп, являются: подъем туловища из положения лёжа горизонтально на спине с согнутыми в коленях ногами, подъем коленей к груди из положения лёжа на спине на наклонной доске, подъем туловища из положения лёжа на животе, с закрепленными на скамейке ногами, подтягивания на высокой перекладине с широким хватом и узким хватом); для развития силы мышц ног (хак-присед со ступнями под бедрами, сгибание ног лежа, сведение ног на тренажере, подъем на носки стоя); для развития силы мышц рук (сгибание рук со штангой стоя с прямым грифом и узким хватом, сгибание рук со штангой стоя с прямым грифом на

наклонной скамье, отжимания на брусьях с нейтральным хватом, отжимания от скамьи); для развития статической силы (вис на высокой перекладине с удержанием прямых ног под углом 90° к туловищу, упор плечами в закрепленный вес тренажера, для выполнения хак-приседа).

Комплексы упражнений: №1. Суперсеты. Понедельник. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Прыжки на скакалке 5 минут – 4 подхода. Приседания 20–25 раз – 4 подхода. Запрыгивания на платформу 20 раз – 4 подхода. Среда. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Становая тяга 20 раз – 4 подхода. Подтягивания на максимум – 4 подхода. Прыжки на скакалке 5 минут – 4 подхода. Пятница. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Жим лежа 20 раз – 4 подхода. Рывок гири двумя руками 30 раз – 4 подхода. Отжимания на брусьях 4 на максимум.

№2. Круговая тренировка. Перед началом тренировки следует выполнить разминку на беговой дорожке или выполнить прыжки на скакалке в течении – 10 минут, далее сам комплекс упражнения: приседания с со штангой на спине – 20 раз выпады назад – по 20 раз на каждую ногу, тяга верхнего блока за голову – 20 раз; тяга блока к нижней части живота 20 раз; прыжки на скакалке 300 раз; жим штанги лежа – 20 раз; сведение-разведение рук на тренажере «Бабочка» – 20 раз; становая тяга в классическом стиле – 20 раз; лежа сгибание-разгибание туловища – 20 раз. Выполнить 3–4 круга, после завершения данного комплекса выполнить упражнения на растяжку в течение 10–15 минут.

Основные методические принципы в культуризме (Джозеф Эдвин «Джо» Вейдер): Мысленная подготовка. Систематичность тренировки. Атмосфера. Разминка. Тренировочный партнер. Выбор упражнений. Серии и повторения. Не следует копировать комплексы известных спортсменов, упражнения следует подбирать в зависимости от личных возможностей и потребностей. Общий обязательный принцип — на мышечную массу применяется меньше повторений и серий, на рельеф — больше. Психологический тренинг - это комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий.

Выводы. Атлетическая гимнастика, положительно влияет на укрепление здоровья и формирования пропорциональных форм человеческого тела, занятия с отягощениями влияют на морфофункциональные показатели организма занимающегося.

Оптимальную величину физической нагрузки при развитии максимальной силы составляет: выполнение в одном подходе, имеющих высокий уровень подготовленности 9–11 повторений упражнений с отягощением 70–80% от максимального; имеющих средний уровень подготовленности 9–11 повторений с отягощением 60–70% от максимального; низкий уровень подготовленности 8–9 повторений с отягощением 50–60% от максимального. Оптимальные величины нагрузки при развитии силовой выносливости: высокий уровень подготовленности, 30–35 повторений упражнений с отягощением 50–60% от максимального; средний уровень подготовленности, 25–30 повторений с 4 отягощением 40–45% от максимального; низкий уровень подготовленности, 25–30 повторений с отягощением 30–35% от максимального.

Список использованных источников

1. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса Текст.: дис. канд. пед. наук: 13.00.04: [КамГАФКСТ] / Авсарагов, Георгий Русланович. Набережные Челны, 2010. — 137 с.
2. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] учеб.-метод. пособие. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с.
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 148 с.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм [Электронный ресурс]: теория и методика, технологическо-спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М.: Спорт, 2017. — 408с.

5. Таран, В.А. Методика направленного применения средств атлетической гимнастики в процессе оздоровления студентов с астеническим синдромом // Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Таран. — Ростов н/Д., 2003. - 23 с.

6. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика, калистеника (воркаут), кросфит] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ.ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова.- Минск : Аверсэв, 2016. - 446 с.

7. История развития культуризма (бодибилдинга) в Беларуси (1946–1992 гг.) : пособие / В.Ю. Бурковский [и др] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 138 с.

8. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15:Науковопедагогічніпроблемифізичноїкультури (фізична культура і спорт): збірник Компоненты ФСД студентов результативно-оценочный мотивационно-целевой познавательно-проектировочный деятельностный / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3К (123). - С. 501-508.

9. Авсиевич, В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. - №. 7. – С. 1051–1053.

10. Шварценеггер Арнольд, Доббинс БиллПереводчик: Савельев Кирилл Александрович, Издательство: Эксмо, 2017 г.Серия: Спорт в деталяхЖанр: Бодибилдинг (<https://www.labirint.ru/books/571524/>).