

УДК 796

И.В. ЛУКАШЕВИЧ

ассистент кафедры
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 11.03.2026 г.

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ
СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

В статье отражены результаты исследования, направленные на системный анализ научных данных по атлетической гимнастике. Приведены основные положения эффективного применения дифференцированной методики развития физических качеств. Учтены данные, разработанные учеными по учету морфологических признаков, вариантов биологического развития и факторов, влияющих на формирование «культуры тела».

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, студенты, телесность, морфология.

LUKASHEVICH I.V., Assistant of the Department
Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

**FEATURES OF STRUCTURED ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES FOR
UNIVERSITY STUDENTS**

This article presents the results of a study aimed at a systematic analysis of scientific data on athletic gymnastics. It presents the key principles for the effective application of differentiated methods for developing physical qualities. It takes into account data developed by scientists on morphological characteristics, biological development patterns, and other factors influencing the development of "body culture."

Keywords: athletic gymnastics, students, physicality, morphology.

Введение. Вопросы, связанные с проблемой здоровья, требуют решения, где функции (репродуктивные, гражданские, трудовые и др.) находятся в прямой зависимости от условий функционирования образовательных учреждений. В этой связи необходим поиск современных педагогических технологий, форм и организационных педагогических мероприятий, направленных на

совершенствование учебного процесса в вузе, том числе сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности.

За последнее время повысился интерес к атлетической гимнастике, что подразумевает совокупность мероприятий, которые дают возможность для физического развития человека, улучшения его здоровья при помощи тренировок с отягощениями для

развития скоростно-силовых способностей. Развитие аэробных способностей и развитие гибкости, культура питания – это путь для реализации здорового стиля жизни [1; 2, 208 с.].

Цель исследования – совершенствование механизма реализации образовательных и оздоровительных программ, направленных на воспитание физической культуры личности студентов.

Объект исследования: тренировочный процесс студентов, занимающихся атлетической гимнастикой по индивидуальным тренировочным программам.

Предмет исследования: формы и средства атлетической гимнастики в условиях деятельности вуза.

Основная часть. Занятия атлетической гимнастикой свидетельствуют о наличии у человека действенного интереса, который связан с динамичностью развития, овладением двигательными действиями, направленными на гармоническое развитие, укрепление здоровья, повышение мастерства. Важны показатели физического состояния (физическое развитие, состав тела, функциональное состояние, физическая подготовленность). Применение оценочных шкал показателей физического состояния позволило установить отличительные особенности различного соматотипа (таблица 1).

Основой процесса адаптации организма к физическим нагрузкам являются формирующиеся в результате направленных тренировок эпигенетические, морфологические, метаболические и

функциональные изменения в различных органах и тканях, которые сопровождаются совершенствованием механизмов нервной, эндокринной и аутокринной регуляции функциональных систем [1; 3, С. 17-24; 4, С. 17-18].

Методика внедрения инновационных методик, направленных на решение актуальных задач, обеспечивающих успешность формирования личности, связана с организацией педагогического процесса, его коррекцией на основе эффективного контроля в интересах личности [5; 6, С. 45-55].

В студенческой среде следует отметить основные положения, которые тесно связаны с атлетической гимнастикой [7; 8, 512 с.; 9]:

1. Телесно-двигательные характеристики и социокультурный феномен в реализации психомоторных технологий программных средств обучения включают в себя программы трех типов: предметно ориентированные, телесно ориентированные и эстетически ориентированные.

2. Двигательные действия («язык тела») – это ментально-двигательные эвристики, наполненные формами («текст движений» – модуляция голоса, жест, мимика, пантомимика).

В практике деятельности Полесского государственного университета были внесены коррективы в систематизацию принципов неспециального физкультурного образования студентов факультетов (биотехнологический, экономики и финансов, инженерный) на основе системы принципов неспециального физкультурного образования студентов (рисунок 1).

Таблица 1. – Отличительные особенности показателей физического состояния студентов различного соматотипа со стажем занятий атлетической гимнастикой более 6 месяцев

Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Низкий уровень обхватных размеров тела; ниже среднего уровень доли жировой и мышечной массы; уровень выше среднего обменных процессов; средний уровень скоростных способностей; высокий уровень общей выносливости	Преимущественно средний уровень всех морфофункциональных показателей; физические способности развиты в диапазоне между уровнями средний и выше среднего	Средний уровень обхватных размеров тела, кожножировых складок, доли жировой массы; нижняя граница среднего уровня обменных процессов и высокий уровень абсолютной силы; средний уровень общей выносливости

ПРИНЦИПЫ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ (демократизации, гуманизации, патриотизма, научности, воспитания гармонически развитой личности)
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ (продолгованное влияние двигательной активности на учебный процесс; приоритет ценностных ориентаций личности в пространстве физической культуры и спорта; оздоровительной направленности неспециального физкультурного образования в учебных заведениях; учет региональных особенностей содержания физкультурного образования, обеспечение преемственности форм и средств для решения задач)

Рисунок 1. – Система принципов неспециального физкультурного образования учащихся и студентов (В.А. Коляда, 2016)

В процессе анкетирования выявлено: секции атлетической гимнастики посещают 22% респондентов, достаточно высокий процент – 48% – только собираются заняться спортом. 18% хотели бы заняться спортом, но по ряду причин не могут этого сделать, чаще всего из-за перегруженности работой или учебой. 12% респондентов категорически не заинтересованы в занятиях спортом.

По мнению 41% респондентов, самым популярным видом спорта в городе являются фитнес или йога. Второе место по популярности – спортивные единоборства 32%. Другие варианты ответов примерно в равных долях распределились между приморским футболом, плаванием, греблей и зимними видами спорта.

Большинство респондентов хотели бы опробовать из предлагаемого ассортимента спортивных услуг йогу (34%), плавание (23%), занятия на тренажерах (18%) и командные состязания (15%). Остальные виды спорта менее популярны среди респондентов (рисунок 2).

В исследовании приняли участие 60 студентов. В результате исследования было выявлено шесть основных факторов, определяющих структуру мотивации занятий. Основным фактором, определяющим мотивацию занятий в спорткомплексах, является фактор «здоровье». Он составляет 41,9%.

Следующий фактор – «внешний вид» (32,1%). Далее следуют «психологический» фактор (8,1%), «познавательный» (7,0%), «социальный» (9,0%) и «прикладной» (0,9%) (рисунок 3).

Вторая группа факторов, объединенная в комплекс «внешний вид», состоит из следующих трех мотивов: общее снижение веса тела; коррекция фигуры, под которой понимается специальная тренировка, направленная на улучшение телосложения, коррекцию отдельных частей тела (в зарубежной литературе подобная тренировка обычно называется «Bodyshaping»); увеличение мышечной массы («Bodybuilding»).

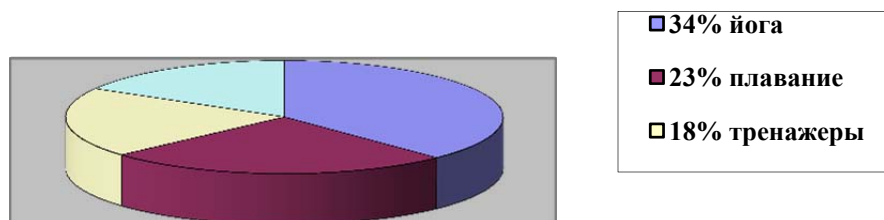


Рисунок 2. – Виды спорта, которыми бы хотели заниматься

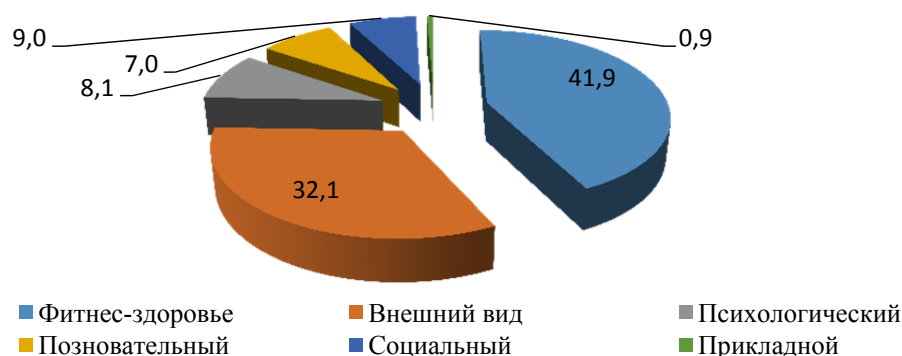


Рисунок 3. – Структура мотивации занятий в ЦФКиС ПолесГУ

Проведенные исследования дают основания полагать, что морфологические маркеры служат определенными критериями эффективности физкультурно-спортивной деятельности:

1. Практическое воплощение физкультурно-спортивной деятельности и ценностный выбор студенческой молодежи средств для достижения цели.

2. Чувствительность к самооценке собственного здоровья и формирование представлений о модели успешности.

3. Авторитет студентов вуза, успешно и систематически занимающихся спортом.

Занятия раскрывается в побуждающих мотивах: желание повысить уровень физической подготовленности; оптимизировать «архитектуру тела»; снять усталость и повысить работоспособность; обеспечить успешную учебу по дисциплинам; проявить способности лидера в социальной группе (желание не отставать от друзей), выйти на новый уровень самовоспитания и самооценки.

Большинство респондентов (81,6%) стремятся к оптимизации массы тела и его компонентного состава (гиперстеники – 92%, нормостеники – 85,7%, астеники – 80,7%).

Так, занимающиеся гиперстеники желают «уменьшить жировую массу» – 100%; представительницы нормостенического типа желают «уменьшить жировую массу» – 74,1%; стремятся «уменьшить жировую массу и увеличить мышечную массу» – 22,2%; большинство представительниц астенического типа хотят «уменьшить жировую массу и увеличить мышечную массу» – 47,6 %; лица данного соматотипа распространено желание «увеличить мышечную массу» – 19,1%. Результаты двигательной подготовленности представлены в таблице 2.

Экспериментальное обоснование параметров избирательных физических нагрузок и их сочетание в тренировке представлены в виде результатов эргометрического обследования и тестирования силовых возможностей (таблица 3).

Для повышения собственно-силовых способностей (фактор мышечной гипертрофии) студентов астенического типа в упражнении «приседание со штангой на спине» при величине отягощения 60–75% от ПМ оптимальными необходимо считать следующие параметры физической нагрузки: вес отягощений – 28–37 кг;

Таблица 2. – Результаты двигательной подготовленности студенток в период эксперимента (n=20)

Тесты	Сентябрь	Январь
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	8±1	12±1*
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз (за 1 мин)	25±1	33±2*
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	10,5±1,25	14,5±2*

Примечание – Звездочкой* отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно сентября.
* – $p < 0,05$

Таблица 3. – Показатели повторного максимума в силовых упражнениях среднего уровня физической подготовленности различного соматотипа (n=20)

($\bar{X} \pm \sigma$)

Упражнение	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Приседание со штангой на спине, 4 кг	47,23±3,41	56,91±4,25	62,15±4,57
Вертикальная тяга блока, кг	17,88±1,78	22,42±2,49	26,36±2,89
Подъем согнутых ног в висе, кол-во раз	18,62±2,80	18,33±2,67	14,21±2,11

количество повторений – 9–18 раз; интервал отдыха между подходами – 145–185 с; количество подходов – 3.

Для повышения собственно-силовых способностей (фактор мышечной гипертрофии) студентов астенического типа в упражнении «приседание со штангой на спине» при величине отягощения 60–75% от ПМ оптимальными необходимо считать следующие параметры физической нагрузки: вес отягощений – 28–37 кг; количество повторений – 9–18 раз; интервал отдыха между подходами – 145–185 с; количество подходов – 3.

По схожему алгоритму устанавливались параметры физических нагрузок для направленного развития собственно-силовых способностей нормостеников, силовой выносливости гиперстеников и скоростно-силовых способностей представительниц каждого соматотипа.

Заключение. Для представительниц астеников, нормостеников и гиперстеников свойственен идентичный доминирующий мотив общего характера занятий физическими упражнениями – «оптимизация массы тела и его компонентного состава».

Конкретизация мотива позволила определить цель тренировки студентов различного соматотипа: астеники – оптимизация компонентного состава тела при помощи равнозначного уменьшения жировой и увеличения мышечной массы; нормостеники – оптимизация компонентного состава тела при помощи уменьшения жировой и умеренного увеличения мышечной массы; гиперстеники – оптимизация компонентного состава тела при помощи уменьшения жировой и сохранения мышечной массы.

Отличительные особенности лиц различного соматотипа: астеники

характеризуются низкими обхватными размерами тела, уровнем ниже среднего доли жировой массы и средним уровнем доли мышечной массы, уровнем выше среднего обменных процессов, экономичным функционированием кардиореспираторной системы, средним уровнем скоростных способностей и высоким уровнем общей выносливости;

гиперстеники характеризуются средним уровнем кожно-жировых складок, обхватных размеров тела, доли жировой массы, нижней границей среднего уровня обменных процессов и большинства показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высоким проявлением абсолютной силы и средним уровнем общей выносливости; нормостеники характеризуются преимущественно средним уровнем морфофункциональных показателей, развитием всех физических способностей в диапазоне между уровнями средним и выше среднего. Варианты атлетической гимнастики дают возможность расширить возможности применения упражнений как театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т. п.

В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной технологии. Показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Список использованных источников

1. Белик, Э. В. Идеальная фигура : питание, тренировка, хорошее настроение / Э. В. Белик – М.: Донецк : БАО, – 2005. – 255 с.
2. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для вузов физической культуры / В. П. Губа. – М.: Терра Спорт, 2003. – 208с.

3. Джиллиан, М. Знаменитая программа Джиллиан Майклз / М. Джиллиан. – М., 2016 г. – С. 17-24.
 4. Дорохов, Р. Н. Подходы к созданию здоровья на стадиях онтогенеза / Р. Н. Дорохов // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2006. – № 3. – С. 17-18
 5. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Мн. : БГУ, 2016.–191с.
 6. Яковлев, А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность школьников и студентов: проблемы и перспективы решения / А. Н. Яковлев [и др.] // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навучна-практычны журнал. – 2022. - № 1. – С. 45-55.
 7. Corbin, C. B. Toward a uniform definition of wellness: a commentary / C. B. Corbin, R. P. Pangrazi // President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. – 2001. – Series 3, № 15.
 8. Fahey, T. Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness: introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. – 9th ed. / T. Fahey, P. M. Insel, W. T. Roth. – McGraw-Hill Higher Education, 2010. – 512 p.
 9. Miller, G. Critical synthesis of wellness literature. 2010 / G. Miller, L. T. Foster. – URL: http://geog.uvic.ca/wellness/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf
- References**
1. Belik E. V. *Ideal'naya figura: pitanie, trenirovka, khoroshee nastroyenie* [Ideal figure: nutrition, training, good mood]. Moscow. Donetsk. BAO, 2005, 255 p. (In Russian)
 2. Guba V. P. *Osnovy` raspoznavaniya rannego sportivnogo talanta* [Fundamentals of recognizing early sports talent]. Moscow. Terra Sport, 2003, 208 p. (In Russian)
 3. Jillian M. *Znamenitaya programma Dzhillian Majklz* [The famous Jillian Michaels program]. Moscow, 2016, pp. 17-24. (In Russian)
 4. Dorokhov R.N. *Podkhody` k sozdaniyu zdorov`ya na stadiyakh ontogeneza* [Approaches to creating health at the stages of ontogenesis]. *Zhurnal rossijskoj assocziaczii po sportivnoj mediczine i reabilitaczii bol`ny`kh i invalidov* [Journal of the Russian Association for Sports Medicine and Rehabilitation of Patients and Disabled People]. 2006, no. 3, pp. 17-18(In Russian)
 5. Koleda V.A., Dvorak V.N. *Osnovy` fizicheskoy kul`tury`* [Basics of Physical Education: Study Guide]. Minsk. BSU, 2016, 191 p. (In Russian)
 6. Yakovlev A. N. et al. *Fizkul`turno-sportivnaya deyatel`nost` shkol`nikov i studentov: problemy` i perspektivy` resheniya* [Physical Culture and Sports Activities of Schoolchildren and Students: Problems and Solution Prospects]. *Vesnik Paleskaga dzyarzhaynaga universitet. Seryya gramadskikh i humanitariannykh navuk* [Bulletin of Polesky State University. Series in Social Sciences and Humanities]. Pinsk. 2022, no. 1, pp. 45-55. (In Russian)
 7. Corbin C.B., Pangrazi R.P. Toward a uniform definition of wellness: a commentary. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. 2001. Series 3, no. 15.
 8. Fahey T.P., Insel M., Roth W.T. Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness: introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. McGraw-Hill Higher Education, 2010, 512 p.
 9. Miller G., Foster L.T. Critical synthesis of wellness literature. 2010. Available at: http://geog.uvic.ca/wellness/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf

Received 11.03.2026