

УДК 796

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

И.В. Лукашевич, аспирант

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями применяли в течение многих столетий, как для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами. Вместе с тем, разрабатывались каноны красоты, которые строились на оптимальных пропорциях тела человека. Соответствовать этим канонам пытались те, кто занимался силовыми упражнениями.

Атлетическая гимнастика является составляющей частью атлетизма. Термином «атлетизм» обозначается направление в физической культуре, связанное с воспитанием преимущественно силовых способностей и эстетических свойств атлетического телосложения, используемых в специальных соревновательных упражнениях или обыденной жизни. Вместе с атлетической гимнастикой компонентами атлетизма являются пауэрлифтинг и армрестлинг [1, 16 с.].

В целом оздоровительный атлетизм и другие физкультурные системы оздоровительно-кондиционного направления сегодня многими специалистами именуются фитнесом, т.е. физическими упражнениями для формирования и удержания должного уровня двигательной, функциональной и морфологической подготовленности.

Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов отмечают основные положения теории и методики тренировки с учетом классификации атлетической гимнастики оздоровительной направленности [2].

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 [3, 22 с.].

В зависимости от структуры учебно-тренировочных занятий повышается регуляторно-адаптационный потенциал кардиореспираторной системы, осуществляется оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности.

При определении содержания экспериментальной методики проведения занятия по атлетической гимнастикой с оздоровительной направленностью для исследуемого контингента использовали критерии доступности, эффективности, всесторонности, соответствия эстетическим требованиям, удовлетворения ведущих (наиболее сформированных) мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельностью (табл.1).

Таблица 1. – Блоки занятий с оздоровительной направленностью

1 этап	2 этап
1 БЛОК – образовательный (обучение) (1 и 2 занятие)	
Теоретические основы знаний и освоение двигательных действий (практических умений) учащихся	Закрепление теоретических знаний и освоенных двигательных действий (практических) умений учащихся
2 БЛОК – образовательный (совершенствование) (с 3 по 5 занятие)	
Совершенствование теоретических и практических умений, навыков	Обучение и внедрение оздоровительных упражнений в образовательный процесс
3 БЛОК – образовательно-оздоровительный (с 6 по 9 занятие)	
Коррекция двигательных действий, используемых по ходу выполнения упражнений	Совершенствование оздоровительных упражнений в образовательном процессе
4 БЛОК – контрольный (10 занятие)	
Контроль полученных знаний и практических умений	Оценка эффективности уроков с оздоровительной направленностью

Обобщение и анализ научно – методической литературы, а также педагогическое исследование, позволили нам разработать такую организацию учебного процесса, в основу которой в содержание 3-го урока физической культуры в неделю заложена оздоровительная направленность.

Содержание третьего урока физической культуры согласно разработанной методике, а также время выполнения каждого раздела на одном занятии приведены в таблице (табл.2).

Таблица. 2. – Содержание третьего (оздоровительного) занятия физической культуры

Содержание	Объем, мин
1. Упражнения на внимание	5
2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	10
3. Физическая подготовка	10
4. Дыхательная гимнастика	5
5. Упражнения для профилактики простуды	10
6. Упражнения для психорегуляции	5
7. Знания по основам оздоровительной физической культуры	В течение занятия

Выводы. При организации занятий по атлетической гимнастике необходимо: корректировать действия по ходу выполнения упражнения; добиваться формирования требуемого навыка путём неоднократных повторений, варьирования скорости и величины прилагаемых мышечных усилий в зависимости от индивидуальных особенностей, тем самым создавая рисунок предстоящих действий в комплексе; отслеживать характер изменений, вносимых в технику выполнения основных упражнений.

При обучении двигательным действиям (согласно поставленным задачам) нами подбиралась оптимальная по характеру, объёму и интенсивности физическая нагрузка, которая была адекватна физическому и функциональному состоянию учащихся (по ЧСС) на тот момент, когда они приходили на занятия.

Педагогический контроль на занятиях предусматривал особенно строгое наблюдение за состоянием кардиореспираторной системы, реакции её непосредственно на проводимые упражнения, по данным изменениям ЧСС и внешних признаков утомления.

Список использованных источников

1. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] учеб.-метод. пособие. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 50 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм [Электронный ресурс]: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник /Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839305.html>

3. Вельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг Текст. / И.В. Вельский. Мн.: ООО «Вида-Н», 2003. - 352 с. - (Стратегия силы).
4. Висневски, В. Методика занятий атлетической гимнастикой со студентами вузов Текст.: автореф. дис. .канд. пед. наук: 13.00.04 : [ГЦОЛИФК] /Висневски, Вольдемар. М., 1989. - 22 с.
5. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 148 с.
6. 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.
7. Лукашевич, И. В. Влияние атлетической гимнастики на уровень физической подготовленности студентов / И. В. Лукашевич, А. Н. Яковлев // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Сэрыя грамадскіх і гуманітарных навук. - 2025. - № 2. - С. 53-60.