

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЖЕНЩИН В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Салахов И.М.<sup>1</sup>, Маштакова М.Н.<sup>1</sup>, Коренева М.С.<sup>2</sup>, Кондратенко П.П.<sup>2</sup>, Руцкой И.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бюджетное учреждение высшего образования «Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа — Югры» (БУ ВО «СурГУ ХМАО — Югры»), e-mail: salakhov@mail.ru;

<sup>2</sup>ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, г. Белгород, ул. Победы, 85), e-mail: koreneva@bsu.edu.ru

В статье рассмотрены проблемы организации занятий атлетической гимнастикой женщин в ВУЗе. Для получения необходимого результата предпринимали следующие методы опроса: анкета позволяющая определить мотив для укрепления здоровья, развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов и мотивы коррекции телосложения. Выборка включала 93 респондента. Результаты показали, что студентки проявляют больший интерес к коррекции своего телосложения и веса, в меньшей мере укреплению здоровья и развитию двигательных качеств. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и обусловлены, то важно поднять интерес и положительное отношение к физической культуре, поддержать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и в физическом самосовершенствовании. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия, путем включения в них современных средств физической культуры и форм занятий.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, целевые установки, вариативная часть занятия, мотивация.

## ORGANIZATIONAL ASPECTS OF THE PRACTICE OF ATHLETIC EXERCISES OF WOMEN IN HIGHER EDUCATION BASED ON INDIVIDUAL NEEDS

Salakhov I.M.<sup>1</sup>, Mashtakova M.N.<sup>1</sup>, Korenev M.S.<sup>2</sup>, Kondratenko P.P.<sup>2</sup>, Rutskoj I.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Affordable higher education institution "Surgut State University, Khanty-Mansi Autonomous Okrug - Yugra" (BU IN "Surgut State University Khanty-Mansiysk - Ugra"), e-mail: salakhov@mail.ru;

<sup>2</sup>"Belgorod State National Research University", Belgorod, Russia (308015, Belgorod, st.Pobedy, 85), e-mail: koreneva@bsu.edu.ru

The article considers the problem of organizing practice athletic gymnastics women at the University. To obtain the desired result has taken the following survey methods: questionnaire allows us to determine the motive for the promotion of health, the development of motor and volitional qualities, emotional themes and motifs correction physique. The sample consisted of 93 respondents. The results showed that female students show more interest reshape your physique and weight, and to a lesser extent, health promotion and development of motor skills. Because health and learning are interrelated and students is due, it is important to raise interest and positive attitude to physical culture, to support the need for regular physical exercise and the physical self-improvement. This should shift the focus of attention with standard indicators of physical-sports activity as often as possible and to diversify practical, by including modern means of physical culture and forms of studies.

Keywords: body-building, target setting, the variable part of the lesson, motivation.

Сегодняшнее представление специалистов, которые занимаются вопросами оздоровительной физкультуры, едины в том, что для поддержания оптимального психологического состояния занимающегося оздоровительной физической культурой, нужно применять дифференцированный подход. Часто дифференциация происходит на основе методик, учитывающих в основном половозрастные нормативы физической и функциональной подготовленности, не учитывая индивидуальные потребности, целевые установки занимающихся.

Атлетическая гимнастика – это эффективное средство, комплексно воздействующее на организм. Большой выбор упражнений и возможность индивидуально дозировать нагрузки, делает это средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. Режим упражнений в комплексе с рациональным питанием помогает избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [2]. С помощью занятий атлетической гимнастикой женщины обретают грациозность, доводят свои формы до желаемого результата, быстро восстанавливаются после родов [2; 3].

Ряд исследований указывает на необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся. Работа с отягощениями является наиболее быстрым и эффективным способом развития отдельных групп мышц, а также совершенствования общей формы и пропорциональности телосложения. Известно, что целью силовой подготовки в ВУЗах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студенток, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения [5].

Существует мнение, что атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, главным образом, с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, а также на технике и методике выполнения силовых упражнений. Атлетическая гимнастика может проводиться на специальных тренажерах, тренажеры направляют движения занимающихся по жестко запрограммированной «идеальной» траектории, уменьшая уровень травматизма [4; 6].

Как средство рекреативной физической культуры, атлетическая гимнастика выделяется тем, что силовые упражнения, упорядоченные по биохимическим параметрам и выполняются по точно определенной программе. Применяя различные величины отягощений, различные режимы работы мышц и интервалы отдыха, можно добиться решения разнообразных задач, в том числе, исправлять дефекты фигуры, воспитывать силовые способности и наращивать мышечную массу. Упражнения с отягощениями позволяют с очень высокой точностью, последовательно повышать избирательное силовое воздействие на мышцы, путем использования различных сочетаний: динамического и статического, преодолевающего и уступающего режимов работы мышц, с поддержанием структуры движений основного спортивного упражнения. Собственно поэтому она является основой всех наиболее эффективных методов атлетических упражнений [4; 6]. Силовые упражнения воздействуют на все органы и системы организма, вызывая в них функциональные и морфологические изменения. Скелетная мускулатура гипертрофируется. Изменяется и костная ткань, увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых

костей, утолщаются компактные слои кости и прикрепление сухожилий к ней. Данные изменения гарантируют большую прочность кости и устойчивость ее к нагрузке. Отличаются функциональные изменения во всем аппарате кровообращения и дыхания [4].

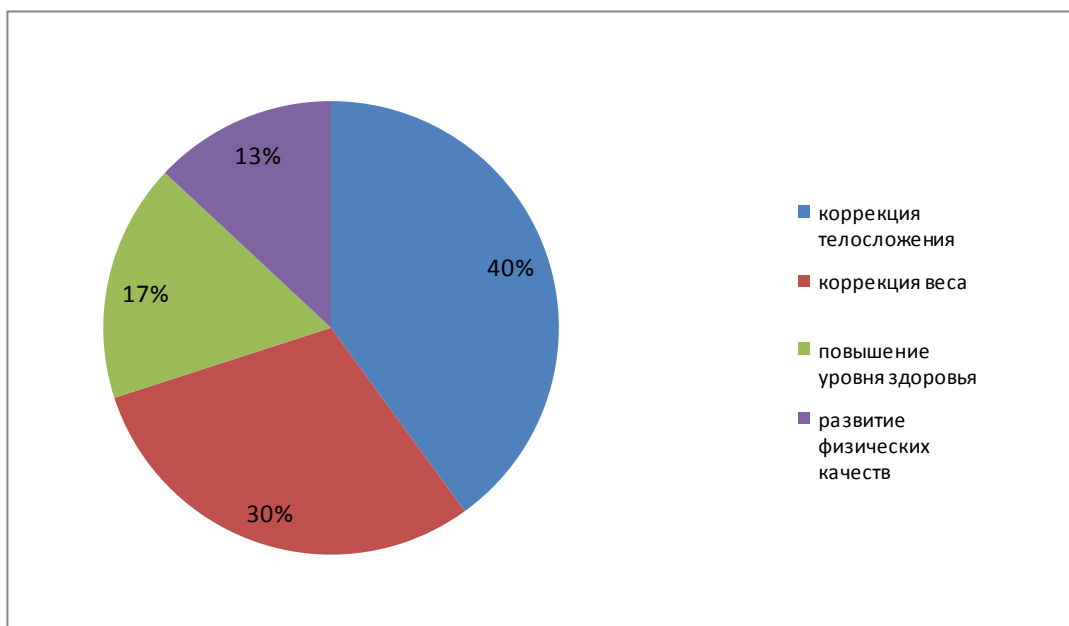
Такой большой арсенал средств и методов в атлетической гимнастике позволяет решать большое количество задач, стоящих перед занимающимися студентками. Но на сегодняшний день занятия атлетической гимнастикой в ВУЗе построены таким образом, что они не позволяют в должной мере дифференцировать учебно-тренировочный процесс, таким образом, чтобы были учтены целевые установки каждой занимающейся. Как правило, это групповые занятия, где занимающиеся выполняют разнообразные силовые упражнения, направленные на общее физическое развитие, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, не учитывая индивидуальных потребностей студенток. В то время как у каждой занимающейся имеются свои приоритетные задачи. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска способов организации занятий атлетической гимнастикой с учетом задач каждой занимающейся студентки.

#### **Материал и методы исследования**

При проведении исследования, опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова [1], были отобраны четыре блока мотивов, целесообразных для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студенток: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, мотивы коррекции телосложения и эмоциональные мотивы. Мотивы укрепления здоровья включают в себя: поддержание и укрепление здоровья, стремление к хорошему физическому самочувствию. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы отмечаем такие мотивы, как: развитие силы, выносливости, скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: хорошее настроение во время и после занятий, удовольствие от занятий. Мотивы коррекции телосложения мы выделяем поддержание должного веса, увеличение или уменьшения объемов тела, и т.д.

Целью данного исследования было обоснование использования дифференцированного подхода в организации занятий атлетической гимнастики с женщинами, с использованием вариативной части занятия. Было проведено анкетирование среди студенток СурГУ, 2 курса обучения (93 студенток, 4 группы), занимающихся на элективном курсе «атлетическая гимнастика». Целью анкетирования было определить приоритетные целевые потребности студенток на занятиях по атлетической гимнастике. В анкете были заданы вопросы: «Какие задачи на занятиях по атлетической гимнастике вы перед собой ставите, и какие из них для вас являются наиболее значимыми?». Оценив результаты анкетирования, были определены основные направления, которые выделяли

студентки, а также среди вариантов студентками были выбраны наиболее значимые непосредственно для них задачи (рис. 1).



*Рис.1. Результаты анкетирования студенток по определению приоритетных задач на занятиях по атлетической гимнастике*

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исходя из общей картины опроса, замечается, что целевые установки у студенток разнятся: для 40% опрошенных на первом месте стоят задачи по коррекции телосложения, а именно уменьшение или увеличение объемов различных частей тела для создания пропорционального телосложения. Коррекция веса для 30% студенток является задачей номер один. Всего лишь 17% определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 13% приоритетной для себя задачей обозначили развитие физических качеств. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебно-тренировочного процесса в сторону использования более индивидуального подхода в проведении занятий.

В связи с этим возникают несколько проблем:

1) Нет возможности разделить занимающихся в группах в зависимости от их целевых установок, так как это элективный курс и занятия проводятся по установленному расписанию.

2) Нельзя делать акцент на развитие лишь одного из направлений в атлетической гимнастике, что будет противоречить основной идее всестороннее развитие организма.

С учетом всех обстоятельств можно предложить разделить основную часть занятия и добавить к ней вариативную часть, которая бы и позволила в большей степени индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. Мы выделили 4 группы студенток

разных факультетов и условно разделили их на 2 контрольные группы 46 студенток (занятия проводились без учета индивидуальных потребностей занимающихся) и 2 экспериментальные группы 47 студенток (занятия включали в себя вариативную часть, в которой студентки делали акцент на решение приоритетных для них задач используя средства атлетической гимнастики).

Для того чтобы под руководством преподавателя студентки в экспериментальных группах могли спланировать и организовать вариативную часть занятия, было разработано и представлено методическое пособие по организации занятий атлетической гимнастикой и на практических занятиях разъяснялись основные аспекты тренировочного процесса. Их можно условно разделить на такие теоретические блоки: «Анатомия силовой тренировки», где рассматриваются анатомическое расположение основных мышечных групп и упражнения для их развития, это позволяет расширить арсенал упражнений, который студентки будут использовать для воздействия на нужные мышечные группы;

«Принципы построения силовой тренировки», где студенткам разъяснялись принципы силовой тренировки, которые описывает профессор Селуянов В.Н.. Знание этих принципов позволяет понимать закономерности между различного вида нагрузкой и реакцией организма на эту нагрузку в виде компенсаторно-восстановительных процессов;

«Структура тренировочного занятия», где представлены три самостоятельные части занятия: подготовительная, основная и заключительная. Такая структура достаточно традиционна, однако в атлетической гимнастике каждая из этих частей имеет свои особенности, которые мы и постарались осветить. Одним из достоинств атлетической гимнастики, является то, что можно строго регламентировать и дозировать нагрузку, которая выражается в определенном количестве повторений, подходов, времени выполнения упражнения, весе отягощения, а также во времени и виде отдыха в зависимости от задач занятия или индивидуальных потребностей и особенностей занимающегося. Отсюда следует вывод о том, что содержание и структура занятия напрямую зависит от поставленных задач занимающимися, так как решение этих задач требует использования конкретных методов и принципов тренировки;

«Основы рационального питания», в котором ознакомятся студентки с основными принципами рационального питания, осваивают гарвардскую пирамиду питания. Данный блок позволяет занимающимся сбалансировать свой рацион и режим питания, что также позволит оптимизировать тренировочный и восстановительные процессы.

В начале и в конце учебного года, были проведены ряд тестов и измерений. Это были тесты по общей и специальной физической подготовке, тест по определению уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко и ряд антропометрических измерений. Все данные студентки

фиксируют в рабочей тетради по мониторингу физического развития и функционального состояния, разработанной на кафедре физической культуры СурГУ.

Сравнительный анализ результатов мониторинга показал, что изменения в экспериментальной группе по тем направлениям, которые они для себя обозначали как приоритетные, были значительно выше, чем в контрольной группе, но по другим направлениям подготовки показатели оказались ниже. Положительная динамика результатов по тем направлениям, которые для себя определили студентки в экспериментальной группе, объясняется тем, что в вариативной части занятия, они могли акцентировано, локально воздействовать на нужные механизмы организма с целью развития тех качеств, которые для них важны. Более высокие результаты в контрольной группе по другим показателям, свидетельствуют о том, что такая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и несет положительный эффект в общем физическом развитии организма.

В конце года было проведено анкетирование, целью которого было определить степень удовлетворенности студенток от полученных результатов, после года занятий атлетической гимнастикой. В анкете необходимо было оценить, по 10 бальной шкале степень их удовлетворенности от занятий в целом, и от полученных результатов. Оценив результаты анкетирования, можно сказать, что в экспериментальной группе уровень удовлетворенности от занятий выше, чем в контрольной группе и связано это в большей степени с высокими результатами по тем целевым установкам, которые они перед собой ставили в начале года.

### **Заключение**

Целесообразность дальнейших исследований мы видим в изучении проблем организации занятий с учетом целевых установок студенток для того, что бы более индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и обусловлены, то важно поднять интерес и положительное отношение к физической культуре, поддержать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и в физическом самосовершенствовании. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия, путем включения в них современных средств физической культуры и форм занятий.

### **Список литературы**

1. Баламутова, Н.М., Шейко, Л.В., Олейников, И.П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-

оздоровительных группах по плаванию // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 1. - С. 79-85.

2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: теория и практика. - М.: ТиПФК, 2000. – 350 с.

3. Дворкин, Л. С. [и др.]. Самостоятельная силовая подготовка студентов: метод. указания. Ч. II. Свердловск, 1985. – 35 с.

4. Лубышев, М. А., Менхин, А. В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработка. М., 1996.

5. Собянин, Ф. И. О сущности физической культуры (или к вопросу об одной предложенной дискуссии) // Теория и практика физической культуры. 2010. № 4. С. 20-24.

6. Сырова, С. В., Мистрюкова, М. Н. Проблемы методического обеспечения физической рекреации в ВУЗе // XV Державинские чтения: мат-лы Всерос. конф. Тамбов, 2010. С. 109-111.

#### **Рецензенты:**

Пахомова Л.Э., д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры Педагогического института, ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород;

Собянин Ф.И., д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры Педагогического института, ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород.