

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Данилова Е.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, e-mail: agama13@yandex.ru

Атлетическая гимнастика является одной из популярных форм физической активности. Она обеспечивает укрепление мышечного корсета и профилактику избыточных статических напряжений мускулатуры, возникающих в течение учебного дня. Студенты, начинающие занятия атлетической гимнастикой, различаются по уровню физической подготовленности, наличию опыта занятий физической культурой и спортом, движущим мотивам. Для сохранения и укрепления здоровья в процессе атлетической тренировки необходимо соблюдение правил безопасности, учет состояния здоровья, противопоказаний. Большое количество студентов, поступающих на первый курс, имеют нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата по причине длительной работы за письменным столом и компьютером. Необходимо это учитывать при организации их занятий атлетической гимнастикой. На выбор целей атлетической тренировки влияют различные факторы. Эти факторы отличаются у мужчин и женщин, также они отличаются у атлетов, имеющих разный стаж тренировок. В их числе желание развить физические качества, потребность в самоутверждении, укрепление здоровья. По мере увеличения срока тренировок уменьшается важность мотивов самоутверждения и увеличивается важность мотивов укрепления здоровья. Следует учитывать изменения мотивации студентов к тренировкам при организации занятий атлетической гимнастикой в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, студенты, физическая культура, физическая активность, мотивация, здоровье, профилактика.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF OCCUPATIONS OF STUDENTS ATHLETIC GYMNASTICS

Danilova E.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: agama13@yandex.ru

The athletic gymnastics is one of popular forms of physical activity. She provides strengthening of a muscular corset and prevention of the excess static tension of muscles arising during school day. The students beginning occupations with athletic gymnastics differ on the level of physical fitness, experience of occupations with physical culture and sport, to driving motives. Preservation and promotion of health in the course of the athletic training requires observance of safety rules, accounting of the state of health, contraindications. A large number of the students arriving on the first course have violations from the musculoskeletal device because of long work behind a desk and the computer. It is necessary to consider it at the organization of their occupations athletic gymnastics. The choice of the purposes of an athletic training is influenced by various factors. These factors differ at men and women, also they differ at the athletes having a different experience of trainings. Among them desire to develop physical qualities, the need for self-affirmation, strengthening of health. In process of increase in term of trainings importance of motives of self-affirmation decreases and importance of motives of strengthening of health increases. It is necessary to consider changes of motivation of students to trainings at the organization of occupations athletic gymnastics in higher educational institutions.

Keywords: Athletic gymnastics, students, physical education, physical activity, motivation, health, prevention.

Различные формы физической активности становятся все более популярными у сторонников здорового образа жизни. При этом движущие мотивы и поставленные цели могут быть самыми различными. В числе популярных форм активного досуга – занятия атлетической гимнастикой. Особенно актуально обеспечение необходимого объема физической активности для студентов, опорно-двигательный аппарат которых получает значительные статические нагрузки в течение учебного дня.

Цель исследования: выявление факторов, оказывающих влияние на выбор студентами занятий атлетической гимнастикой в качестве формы физической активности.

**Материал и методы.** Исследование проведено на сплошной выборке студентов с I по IV курс, выбирающих для занятий физической культурой атлетическую гимнастику [1]. Возраст участников: 17–22 года. Всего в исследовании приняли участие 155 человек. Программа атлетических тренировок [2-4] студентов строилась с учетом таких факторов, как уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, в частности наличие противопоказаний к определенным видам физической нагрузки, имеющийся опыт занятий физической культурой и спортом, мотивация.

Были применены **методы:** педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, антропоскопия (визуальный осмотр), собеседование и интервью, а также методы статистического анализа.

**Результаты и их обсуждение.** Как следует из результатов проведенного опроса, всех студентов, *начинающих* организованные занятия атлетической гимнастикой, условно можно подразделить на три группы: 1) не занимавшиеся физической культурой и спортом ранее (21,5%); 2) занимавшиеся другими видами физической культуры и спорта, кроме атлетической гимнастики (60,5%); 3) занимавшиеся атлетической тренировкой самостоятельно (18%). Соответственно можно выделить характерные особенности физического развития и функционального состояния представителей каждой группы, влияющие на построение тренировочного процесса в каждой группе.

В результате тестирования начинающих атлетов выявлено, что у *не тренировавшихся ранее* исходный уровень развития физических качеств, как правило, низкий. Нередко имеют место нарушения осанки, такие как искривление позвоночника во фронтальной плоскости, сколиоз и гиперкифоз (сутулость) вследствие слабости мышечного корсета, длительного нахождения в статичной позе при выполнении учебных заданий, использования мебели не эргономичной и не соответствующей росту. Упражнения для таких студентов желательно выбирать по возможности базовые, предполагающие движение в нескольких суставах, комплексно воздействующие на организм, вовлекающие в работу максимальное количество нервно-мышечных единиц и, как следствие, максимально способствующие развитию силовой выносливости, координации и повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Нередко встречается такое затруднение, как недостаточный уровень физической и технической подготовленности занимающихся, препятствующий правильному выполнению базовых упражнений, что может стать причиной травмирования. В данном случае необходимо применение более простых в исполнении подводящих упражнений либо замена каждого базового несколькими изолирующими (односуставными)

или базовыми, включающими в работу те же мышечные группы, но менее сложными физически и технически, т.е. разложение двигательных заданий на составляющие. В тренировку представителей данной группы обязательно следует включать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и формирование навыка правильной осанки. Выбор конкретных заданий, а также соотношения упражнений силовой направленности и циклических локомоций осуществляется с учетом индивидуальных особенностей телосложения и уровня физической подготовленности.

Для *занимавшихся ранее другими видами спорта*, кроме атлетизма, характерны достаточно высокий уровень развития физических качеств, а также развитая координация, что облегчает освоение техники упражнений атлетической гимнастики. Наиболее успешно, как показывает практика, осваивают упражнения атлетизма легкоатлеты и гимнасты, а также представители некоторых видов единоборств, что связано с применением в названных видах спорта близких по технике двигательных заданий. Возможно назначение таким занимающимся комплексов упражнений для опытных атлетов при незначительной корректировке техники исполнения по мере необходимости.

У *занимавшихся атлетической тренировкой самостоятельно* в большинстве случаев развиты силовые способности. При этом техника выполнения упражнений может нуждаться в корректировке по причине бесконтрольного ее изучения. Большинство таких занимающихся при формировании навыков правильной техники и овладении необходимым объемом теоретической подготовки могут в скором времени переходить к самостоятельной тренировке в атлетическом зале и выполнять функции инструктора-общественника в работе с начинающими.

Следует также учитывать, что к возрасту, в котором студент поступает на первый курс вуза, практически завершается развитие всех систем его организма. Растет сила, совершенствуется координация движений. Проблему в данном возрастном периоде может представлять то, что к старшему школьному возрасту у большинства подростков, как правило, уже имеются нарушения осанки и другие заболевания. Поэтому для начинающих занятия атлетической гимнастикой обязательным является выполнение заданий, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Также вследствие вынужденной гипокинезии, вызванной длительным нахождением за письменным столом и компьютером, сердечно-сосудистая система нуждается в постепенной адаптации к нагрузке. Из физических качеств для студентов приоритетное значение имеет развитие общей и силовой выносливости, а также специальной координации. В процессе тренировки применяются как силовые тренажеры, так и свободные отягощения (штанга, гантели) при индивидуальном подходе к каждому занимающемуся.

Для *предотвращения травматизма* в процессе атлетических тренировок следует учитывать, что наиболее распространены такие его *причины*, как нарушения правил техники безопасности при работе со свободными отягощениями и на тренажерах; нарушение структуры тренировочного занятия (особенно часто встречается пренебрежение разминкой); использование неподходящей для занятий одежды и обуви, неиспользование специальной экипировки; неблагоприятные гигиенические условия в местах занятий (слишком высокая или низкая температура воздуха в спортивном зале, повышенная влажность и т.д.); несоблюдение сроков восстановления организма после предыдущей нагрузки, а также после травм и заболеваний; применение нагрузки, не соответствующей физическим возможностям организма, а также самостоятельное выполнение упражнений, техника которых не освоена занимающимся достаточно прочно.

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

1. Обязательное выполнение *разминки* в подготовительной части тренировки, применение 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. Выполнение упражнений в *соответствующей* одежде и обуви (закрывающая плечи и верх спины майка из нескользящей ткани, свободно пропускающей воздух и влагу; отсутствие в одежде и другой экипировке жестких травмирующих элементов; наличие у тренировочной обуви фиксирующего стопу задника необходимой жесткости, а также нескользкой амортизирующей подошвы; обязательное ношение носков и т.д.).

3. Применение средств *специальной экипировки* (пояса, бинты и др.) при работе со свободными отягощениями, вес которых составляет 80% и более от индивидуального максимума.

4. Строгое соблюдение *сроков восстановления* организма после предыдущих нагрузок (в том числе сроков суперкомпенсации), а также после перенесенных травм и заболеваний. Допуск к занятиям после болезни только при вынесении соответствующего врачебного заключения.

5. Контроль *технического состояния* спортивного инвентаря и оборудования; при работе со свободными отягощениями – соблюдение безопасной дистанции до элементов оснащения спортивного зала, а также до других занимающихся (не менее 2 м свободного пространства в каждую сторону).

6. Учет *уровня физической подготовленности* занимающегося при назначении

нагрузки и выборе упражнений.

Способствуют возникновению опасности для здоровья и жизни такие условия, как наличие недолеченных хронических травм и заболеваний, усталость, невнимательность и стрессовое состояние занимающегося, перетренированность, отвлечение на посторонние раздражители во время выполнения упражнений. По этой причине 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.

При назначении объема и интенсивности физической нагрузки, а также выборе конкретных заданий следует учитывать, что определенная часть посетителей студенческих атлетических залов имеет различные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, а также других органов и систем. Поэтому следует не только четко формулировать цели и задачи, которые ставит перед собой начинающий атлет, но и выявлять во время предварительной беседы возможные противопоказания и ограничения по состоянию здоровья.

В результате *интервьюирования* девушек (57 чел.), начинающих занятия атлетической гимнастикой, установлено, что к тренировкам их побуждают такие задачи, как:

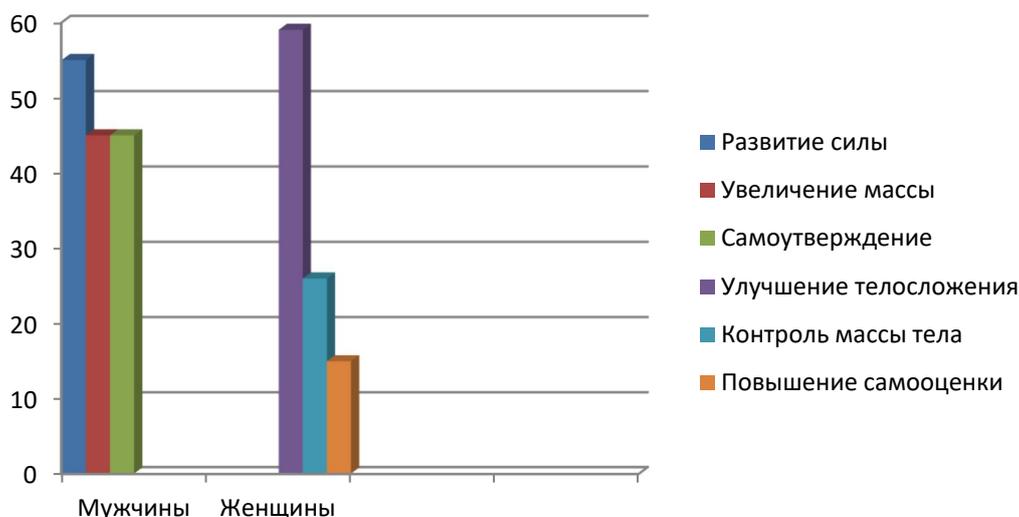
- 1) уменьшение объемов тела за счет жировых отложений (28%);
- 2) повышение тонуса мускулатуры без существенных изменений массы тела (27%);
- 3) корректировка телосложения в целом, улучшение осанки, достижение более гармоничных пропорций фигуры (45%).

Задачи, связанные с развитием каких-либо физических качеств, например силы или выносливости, девушками, как правило, не ставятся.

В процессе *собеседования* со студентами, занимающимися силовыми тренировками (235 чел.), были выделены два направления определяемых ими целей: 1) самоутверждение в социальной группе путем формирования гармоничного телосложения, развития силы и выносливости, победы в соревнованиях; 2) профилактика возможных нарушений здоровья и компенсация уже имеющихся. Принимая во внимание предложенное А. Маслоу [5] подразделение мотивов на такие, как приобретение преимущества и избегание неприятностей, можно отметить, что в мотивации студентов к занятиям атлетизмом прослеживаются оба эти направления.

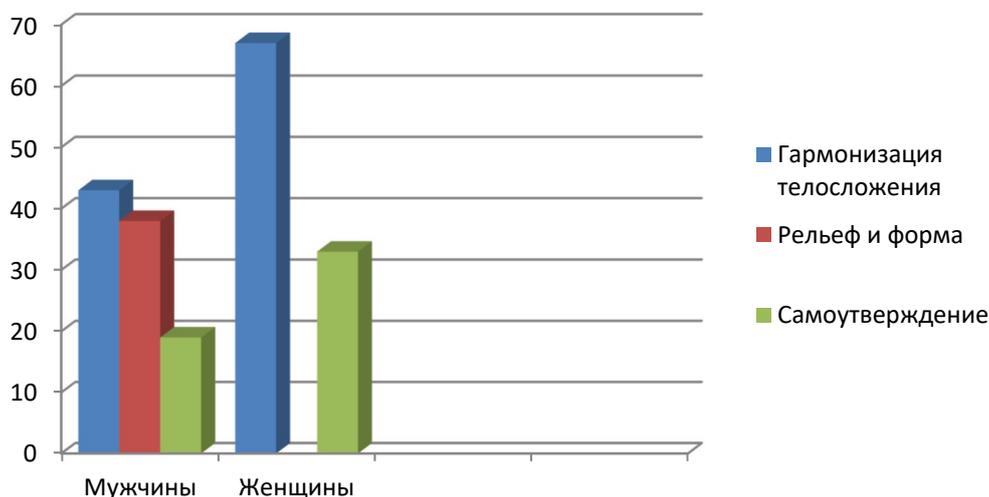
Обращает на себя внимание то, что по мере увеличения стажа тренировок у занимающихся происходит смена основных целей, которые ставятся в ходе занятий. Так, для первого-второго года (рис. 1) это: у мужчин – развитие силы (55%), увеличение мышечной массы и самоутверждение в коллективе (оба ответа выбрали по 45% респондентов); у

женщин – улучшение телосложения (59%), контроль массы тела, как правило, ее снижение (26%), повышение самооценки (15%).



*Рис. 1. Распределение приоритетов занимающихся в первый-второй год тренировок*

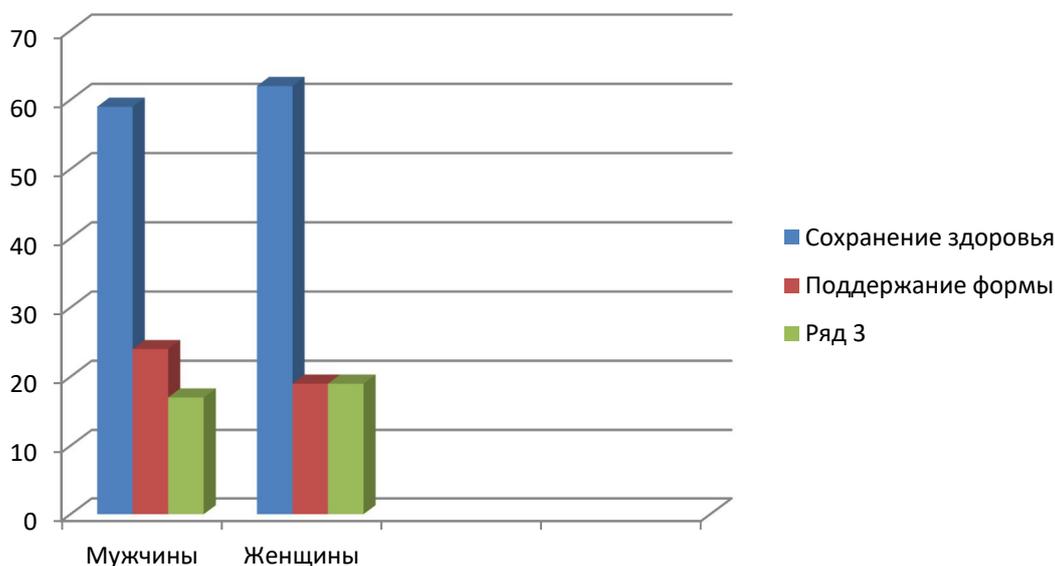
Для третьего-четвертого года занятий (рис. 2) на первые места в рейтинге приоритетов выходят: у мужчин – гармонизация телосложения, достижение эталонных пропорций (43%), повышение рельефности и улучшение формы мускулатуры (38%), сохраняется также цель самоутверждение в коллективе (19%); у женщин – гармонизация телосложения (67%) и самоутверждение в коллективе (33%).



*Рис. 2. Распределение приоритетов занимающихся в третий-четвертый год тренировок*

На пятом и последующих годах занятий (рис. 3) приоритеты в основном изменяются и у мужчин, и у женщин – повышается значимость сохранения здоровья (59% и 62%)

соответственно), поддержания физической формы (24% и 19%). Мотивы развития физических качеств, повышения физической привлекательности и самоутверждения в коллективе сохраняются (в среднем 15%), но уступают первые позиции вышеназванным.



*Рис. 3. Распределение приоритетов занимающихся в пятый и последующие годы тренировок*

## **Заключение**

Таким образом, можно заключить следующее:

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

2. 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 литературы**

1. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Оникс, 2006. – 976 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
3. Завьялов А.И. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили / Красноярск, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск,

2016. – 312 с.

4. Вериго Л.И. Дидактический потенциал дисциплины «Атлетическая гимнастика» для подготовки инструкторов по силовому фитнесу (статья) / Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко // Вестник КГПУ. - 2016. - № 2. - С. 111-113.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. - 3-е изд. / пер. с англ. - СПб.: Питер, 2014. – 352 с.