

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті обґрунтовано необхідність удосконалення окремих аспектів методики організації та проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ. Було вивчено досвід застосування базових атлетичних вправ у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ, розкрито особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Установлено позитивний вплив занять силовими вправами на організм студентів ВНЗ. Представлено результати впровадження програми атлетичного тренування, яка сприятиме профілактиці порушень постави та деформацій хребта, розвитку силових якостей, зміцненню імунітету, стабілізації психічного стану, підвищенню працездатності загалом.

Ключові слова: атлетична гімнастика, здоров'я, програма атлетичного тренування, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Питання вдосконалення методики фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є предметом численних досліджень. Але, аналіз спеціальної літератури показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не спроможні забезпечити вирішення питання формування здоров'я особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, про що свідчить катастрофічно низький рівень здоров'я значної частини молоді в Україні.

У методиці проведення навчальних занять у ВНЗ за останнє десятиріччя не відбулось особливих змін, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [4, 8]. Результатом цього є, як правило, низький рівень зацікавленості до фізичного самовдосконалення та фізичної культури особистості загалом.

В сучасній системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів атлетична гімнастика не отримала достатнього, відповідного її великим потенційним можливостям в фізичному удосконаленні людини, місце. Нами було знайдено мало робіт з пріоритетного її використання як засобу фізичного виховання студентів, хоча аналіз інтересів студентів показує підвищення популярності силових видів спорту, зокрема атлетичної гімнастики [5]. Силові вправи та вправи з обтяженнями застосовуються, винятково, як засоби розвитку сили м'язів або у якості контрольних та залікових нормативів, в обмеженій кількості, одноманітно та безсистемно [1, 8].

Також, потрібно констатувати, що опубліковані роботи з питань використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів носять розрізнений характер, а в деяких аспектах навіть суперечать одна одній. Особливо це стосується вікових параметрів, кількості тренувальних занять на тиждень, тривалості окремого заняття, кількості вправ в окремому занятті, послідовності виконання вправ тощо.

Суперечності, що склалися між наявним процесом фізичного виховання і завданнями, які повинні вирішуватися вимагають обґрунтування та визначення основних аспектів використання засобів атлетичної підготовки з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З прогресом суспільства змінюються та ускладнюються проблеми людства. Завдяки досягненням технологій з дня у день ми виконуємо різноманітний обсяг робіт, долаємо великі відстані, при цьому рухаємося вкрай мало. У добу стрімкого технічного прогресу простежується тенденція зниження рівня здоров'я людей і, як наслідок, скорочення очікуваної тривалості життя та очікуваної тривалості здорового життя.

За даними досліджень вчених різних регіонів України упродовж останніх десятиріч спостерігається чітка тенденція зниження рівня фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України та збільшення рівня захворюваності. Показники, наведені МОЗ України, підтверджують існування значних проблем у стані здоров'я молоді, так: у 90% студентів спостерігаються відхилення у стані здоров'я, 50% – мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% – не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я. Тільки 11,2% студентів не мають хронічних соматичних захворювань, не більше 7,3% мають сприятливий морфологічний статус [4].

Особливо невтішною є статистика захворювань опорно-рухового апарату, зокрема хребта (порушення постави, сколіоз, остеохондроз, патологія міжхребцевих дисків тощо). Засоби атлетичної

підготовки є ефективними для виправлення таких тілесних недоліків, як сутулість, запалі груди, слабо розвинені м'язи окремих частин тіла. Важливим є й те, що систематичне виконання таких вправ сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи м'язів. Це сприяє раціональному розподілу запасів енергії (яка, як відомо, є обмеженою), зниженню втоми та підвищенню працездатності організму в цілому. Очевидно, що між розвитком фізичних даних і здоров'ям існує тісний взаємозв'язок [2, 3, 6, 10].

Встановлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання студентів є вирішення проблем диференціації, що полягає у необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Часто вказують на доцільність використання нових форм і засобів фізичного виховання студентам "нефізкультурних" вищих навчальних закладів на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і з переважним використанням якогось виду спорту. В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей нами була обрана атлетична гімнастика, яку більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб укріплення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у молоді [4, 8].

Тому, методика організації та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, зокрема розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання.

Мета дослідження – виявити і обґрунтувати основні аспекти застосування атлетичних вправ з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Завдання роботи:

– вивчити досвід використання базових атлетичних вправ у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ;

– дослідити вплив та особливості використання базових атлетичних вправ з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ;

– здійснити аналіз результатів впровадження програми атлетичного тренування, спрямованої на розвиток силових якостей та зміцнення основних груп м'язів з акцентом на м'язи спини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Наукою та практикою доведено, що атлетична гімнастика відрізняється помірним навантаженням і в комплексі з фізичними вправами аеробного характеру (біг, плавання, аеробіка, спортивні ігри) позитивно впливає на поставу, дозволяє скорегувати дисгармонійний фізичний розвиток юнаків, сприяє нормалізації маси тіла, покращує рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус та працездатність [9, 10].

Засоби та окремі методи занять з навантаженнями використовуються як форма лікувальної фізичної культури у вигляді коригуючої гімнастики для виправлення дефектів тілобудови та постави, відновлення та удосконалення рухової функції в післяопераційний період та після вимушеної гіподинамії [7, 9, 10].

На основі багаторічного досвіду занять атлетичною гімнастикою вправи для розвитку м'язової маси були згруповані в тренувальні комплекси, які рівномірно впливають на всі м'язові групи. Вправи виконуються стоячи, сидячи, лежачи на горизонтальній та похилій площині, на колінах, у висі та інших положеннях тіла, що дозволяє цілеспрямовано впливати та формувати пропорції м'язів тіла людини, а також уникати негативного впливу великих навантажень [3, 10].

Основною структурною одиницею в заняттях атлетичною гімнастикою є тижневий цикл, що складається з урахуванням поєднання базових і формуючих вправ, спрямованих на розвиток, вдосконалення тієї чи іншої м'язової групи, а також відновлення їхньої працездатності міжтренувальними заняттями [2].

Регулярні заняття атлетичною гімнастикою збільшують м'язову силу та силову витривалість; є ефективним засобом формування тілобудови; збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах. Заняття з обтяженнями покращують кровопостачання головного мозку та внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'язу, удосконалюють серцево-судинну систему. Уповільнюється ЧСС, збільшується ємність легенів, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, укріплюється опорно-руховий апарат [9].

На основі здійсненого аналізу даних науково-методичної літератури було складено програму атлетичного тренування, яка сприятиме зміцненню всього опорно-рухового апарату та гармонійному розвитку основних груп м'язів з акцентом на м'язи спини. Авторами програми було визначено завдання, здійснено їх систематизацію, обсяги та інтенсивність власне силових вправ, кардіо- та допоміжних вправ – засобів розвитку силових витривалості. Дана програма була максимально адаптована до застосування її в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ. Складена вона за принципом поступового збільшення

навантажень та варіації інтенсивності, оскільки реакцію м'язів на тренування, а отже і їх розвиток, можливо забезпечити тільки регулярною зміною тренувальної програми. Важливою особливістю даної програми є систематичне виконання базових вправ для розвитку силових якостей студентів та акцентування їх уваги на техніці виконання цих вправ.

Програма застосовувалася у навчально-тренувальному процесі студентів впродовж півроку. Упродовж цього періоду чергувалися етапи загальної фізичної та атлетичної підготовки. У програмі використовувалися загальноприйняті вправи рекомендовані багатьма фахівцями з атлетичного тренування [1, 3, 6]. Автором було здійснено їх систематизацію, визначено завдання, обсяги та інтенсивність, що було головним змістом складеної програми атлетичної підготовки. У таблиці наведено розподіл тренувальних занять та основних засобів атлетичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл тренувальних занять та основних засобів атлетичної підготовки

Тижні	Дні тижня						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Тренування А **	*	Тренування В **	*	Тренування А **	**	**
2	Тренування В **	**	Тренування А **	*	Тренування В **	*	**
3	Тренування А; вправи на гнучкість	*	Тренування В **	**	Тренування А **	*	**
4	Тренування В **	**	Тренування А; інтегральний спринт (біг ривками) – 300 м	*	Тренування В **	*	**
5	Відновлювальний період						

* У якості засобів ЗФП, виховання гнучкості та загальної витривалості організму у поза тренувальний час доцільно використовувати додаткові засоби (стретчинг, стрибки через скакалку протягом 1 хв±15 с, джогінг 300 м, рухливі та спортивні ігри тощо).

** У якості засобів прискорення процесів відновлення організму після виконання основних засобів тренування рекомендовано застосовувати прогулянки на природі, плавання та водні процедури, загальний та локальний масаж тощо.

Засоби тренування. Тренування А:

– кардіо та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); підтягування на перекладині (або на низькій перекладині) (2 х тах); підтягування оберненим вузьким (15 см) хватом (1 х тах); горизонтальна блочна тяга (3 х 13, 9, 7); станова тяга (5х5, 5, 5, 5, 5); гіперекстензія (3 х 9, 15, 12); спінання на пальці ніг (носки ніг на підвищенні) (3 х 10, 15, 21); класичні "скручування" на прес (2 х тах); "Заминка": біг з уповільненням ЧСС до 80 – 90 уд/хв – до 5 хв; вис на перекладині (3 х тах).

Тренування В:

– кардіо- та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); жим штанги лежачи (5х5, 5, 5, 5, 5); присідання зі штангою на плечах до паралелі (5 х 5, 5, 5, 5, 5); відтискання від підлоги (1 х 15); відтискання на брусах (2 х тах); жим штанги сидячи (з-за голови або від грудей) (3 х 7, 9, 13); обернені відтискання від гімнастичної лави (3 х 13, 9, 7); відтискання ший в упорі (на кожному боці) (3 х 15); підймання прямих / зігнутих ніг у висі на перекладині (3 х тах); повертання зігнутих у колінах ніг у боки (вихідне положення – вис на перекладині) (3 х тах); "Заминка": біг з уповільненням ЧСС до 80 – 90 уд./хв. – до 5 хв.; вис на перекладині (3 х тах).

Примітки:

– позначення виконання вправ (наприклад: 3 х 11, 9, 7) слід розуміти наступним чином: три підходи (сети) з відпочинком для нормалізації ЧСС та дихання; у першому виконується 11 повторів, у другому – 9, у третьому – 7.

– 2 х тах – два підходи (сети) з відпочинком між ними, в кожному з яких виконується максимально можлива кількість повторів або ж вправа виконується у кожному підході максимально можливий час.

– Станова тяга. Вправа виконується тільки раз в тиждень. При проведенні двох тренувань "А" за тиждень, станову тягу на одному з них (на якому саме – керуємося принципом розподілу енергії) не виконуємо.

– Присідання. У разі коли тренування "В" виконується двічі на тиждень, присідання в одному з них слід виконувати у "силовому" стилі (в субмаксимальному режимі) і "технічно" (навантаження виконується в середній інтенсивності, і акцентується на техніці виконання вправи).

На початку педагогічного спостереження, у студентів, було визначено вихідний рівень показників: сили м'язів згиначів та розгиначів плеча (контрольні вправи – підтягування на перекладені та обернені відтискання від гімнастичної лави); сили м'язів стегна (контрольні вправи – присідання зі штангою до паралелі), сили грудних м'язів (контрольна вправи – жим штанги лежачи) та сили м'язів спини (контрольна вправи – станова тяга) (абсолютні величини). Для оцінки силових можливостей окремої людини важливого значення набувають показники відносної сили, тобто сили, І що припадає на 1 кг ваги спортсмена. Наприклад, лише той гімнаст здатний виконати упор руки в сторони на кільцях ("хрест"), у якого відношення сили привідних м'язів рук до ваги тіла дорівнює або більше одиниці. Також, замірялися обхвати плеча, грудної клітини, стегна та маса тіла. Контрольні тренування для визначення динаміки рівня розвитку силових показників та збільшення м'язових обхватів проводилися один раз на два місяця (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Динаміка рівня розвитку силових показників (\bar{X} при n=10)

Вправи	Вихідний рівень		Лютий		Березень		Травень	
	F _{абс.} (кг)	F _{відн.} (від.од.)	F _{абс.} (кг)	F _{відн.} (від.од.)	F _{абс.} (кг)	F _{відн.} (від.од.)	F _{абс.} (кг)	F _{відн.} (від.од.)
Підтягування на перекладні з обтяженням (5 повторів)	67	1,03	72,4	1,1	77,9	1,1	82	1,2
Обернені відтискання від гімнастичної лави з обтяженням (тріцепс) (9 повторів)	77	1,18	88	1,33	99,5	1,47	109,5	1,61
Присідання зі штангою на плечах до паралелі (5 повторів)	20	0,31	50	0,76	60	0,89	75	1,10
Жим штанги лежачи (5 повторів)	30	0,46	50	0,76	55	0,81	65	0,95
Станова тяга (5 повторів)	30	0,46	50	0,76	55±	0,81	65	0,95
Маса тіла	65		66		67,5		68	

Таблиця 3

Динаміка м'язових обхватів (\bar{X} при n=10)

Групи м'язів	Вихідний рівень	Лютий	Березень	Травень
Біцепс (см)	25	26,5	27,6	34
Грудна клітина (см)	94	96	97,5	99
Стегно (см)	44	46,3	47,8	49

Отже, важливою особливістю складеної програми є систематичне виконання базових вправ для розвитку силових якостей (абсолютної сили та силової витривалості) студентів та акцентування їх уваги на техніці виконання цих вправ.

Програма побудована за принципами поступового збільшення навантажень, варіації вправ та інтенсивності тренувань, які сприяють поступальному розвитку абсолютної сили, силової витривалості та інших силових показників, пропорційному розвитку основних м'язових груп.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналіз науково-методичної літератури виявив стійку тенденцію до зниження рівнів здоров'я та фізичного розвитку сучасної студентської молоді. Програмами планування занять у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах не повною мірою забезпечені правильною організацією тренувань, їх систематичністю, інтенсивністю та методичною базою.

Для розвитку абсолютної сили фахівці з силових видів спорту найчастіше застосовують такі атлетичні вправи (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга). Ці вправи називають "базовими", оскільки під час їх виконання в роботу включаються всі основні м'язові групи. Робота над розвитком тільки абсолютної сили не є запорукою гармонійного фізичного розвитку студентів, тому до основи – базових вправ – були включені додаткові вправи, що сприяють розвитку силової витривалості, гнучкості, швидкості, тренуванню серцево-судинної системи, покращенню працездатності та адаптаційних можливостей студентів загалом.

Запропонована програма атлетичного тренування, сприятиме зміцненню опорно-рухового апарату та гармонійному розвитку основних груп м'язів, з акцентом на м'язи спини. Складена вона за принципом поступового збільшення навантажень та варіації інтенсивності, які сприяють поступальному розвитку абсолютної сили, силовій витривалості та інших силових показників. Методично грамотне її виконання у поєднанні із дотриманням раціонального режиму дня, сприятиме профілактиці порушень постави та деформацій хребта, розвитку силових якостей, зміцненню імунітету, стабілізації психічного стану, підвищенню працездатності.

Подальших досліджень вимагають механізми розроблення і впровадження індивідуальних програм атлетичної гімнастики для дівчат; дослідження впливів атлетичної гімнастики на функціональний стан жінок різного віку; професійно-прикладні аспекти даного виду спорту, тобто методики продовження професійного довголіття людей різних професій.

Використані джерела

1. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. посіб. / О. Ю. Бубела. – Л. : Укр. технології, 2002. – 215 с.
2. Бодибилдинг портал "Фатальная энергия" (культуризм) [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://fatalenergy.com.ru/>.
3. Вейдер Джо. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Іван Гайдук // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. / Дніпр. : 2007. – № 2 – 3. – С. 85 – 89.
5. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
6. Иванов И. С. "Энциклопедия домашнего атлетизма". – М. : "И-квадрат", 2001. – 208 с.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 174 с.
8. Смирнов Ю. А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Ю. А. Смирнов. – С-Пт, 2000 – 23 с.
9. Ханікянц О. В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. В. Ханікянц, В. З. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. Ф. В. Цюсь, С. П. Козібродський. – Луцьк : 2012. – №1 (17). – С. 108 – 112.
10. Шапошников Ю. Секреты атлетизма : В кн. Русская сила. Секреты атлетизма / Валентин Лавров, Юрий Шапошников. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 340 с.

Khanikiants O.

THE PECULIARITIES OF USING OF ATHLETIC GYMNASTICS WITH A RECREATIONAL PURPOSE DURING PHYSICAL EDUCATION PROCESS

In the article the authors have given grounds to the need of improvement of certain aspects of methods and organization of physical education classes in high school. The article reveals the features of the use of athletic gymnastics with recreational purposes in physical education for students. We have studied the experience of basic athletic exercises implementation in physical education process for university students and found that athletic gymnastics exercises are applied, solely, as a means of muscle strength development or as control standards and qualification in limited quantities, monotonously and haphazardly. A positive impact of resistant workouts on one's body was established. The results of the program of athletic training that will strengthen the entire musculoskeletal system and the harmonious development of major muscle groups with a focus on back muscles were presented. The program is based on the principles of gradual increasing of loadings, variation and intensity of exercise training, which contribute to the development of absolute strength, endurance and stamina, and proportional development of major muscle groups. Methodically its competent fulfillment, combined with compliance of every day's regime, will contribute to the prevention of posture violations and spinal deformities, development of power qualities, strengthen the immune system, stabilize the mental state, and improve one's efficiency in general.

Key words: athletic exercises, musculoskeletal system, health, program of athletic training, physical education, students.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2016