

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.Г. Бичев, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10840

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности занятий атлетической гимнастикой, эффективность выполнения и правильность выбора упражнений и условий тренировки. Изучено влияние атлетической гимнастики на организм человека. Рассмотрены противопоказания при занятиях атлетической гимнастикой.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая активность, упражнения, атлетическая гимнастика.*

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений с использованием специальных отягощений, делающих мышцы занимающихся крепче, суставы подвижнее, сам организм выносливее. Роль отягощений в гармоническом развитии тела оценили еще жители Древней Греции, где физическому развитию уделяли с детства огромное значение. Атлетическая гимнастика в России стала широко распространяться с конца 19 века и предназначена была для самых различных людей: молодых и пожилых. Единственно, что нужно помнить, атлетическая гимнастика пользуется людьми практически здоровыми, так как упражнения ее связаны со значительными мышечными напряжениями, дающими нагрузку всему организму. Атлетическая гимнастика – развивающее средство физического воспитания и средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно – сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело

мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Двадцать первый век – век стремительного развития техники, постоянной нехватки времени. Все меньше и меньше людей занимаются физическими нагрузками, все больше сидя за компьютерами, передвигаются в транспорте. В связи с этим возрастает роль спортивных занятий, в частности, атлетической гимнастики, позволяющей людям всех возрастов, особенно молодежи, чей неокрепший организм испытывает огромные стрессы, умственные нагрузки, справиться с ними. Организм испытывает постоянную потребность в движении, и ничто так сильно не разрушает человека, как физическое бездействие. Занятия спортом – сильное средство оздоровления организма, улучшения физического развития, оно повышает работоспособность и обеспечивает активность функционирования всех систем организма.

Целью данной работы является составление рациональной программы тренировок по атлетической гимнастике с учетом физиологических особенностей организма студентов первого-второго курсов.

Задача: изучить влияние атлетической гимнастики на организм человека и, как следствие, на качество жизни студента.

Перед началом занятий нужно знать, что отягощения должны быть дозированными, учитывающими физические возможности занимающегося. Поэтому нужно определить свой вес, размер бедер, талии,

груди, плеч, бедра и голени. Определите количество отжиманий от пола. Разработайте или разучите комплекс упражнений для всех частей тела.

Перед началом занятий необходимо провести легкий разминочный бег (бег на месте). Заниматься нужно в течение 15-30 минут 4-5 раз в неделю. Постоянно увеличивая количество повторений упражнений.

Лучше и веселее проводить занятия под любимую музыку, концентрируя внимание на тех мышцах, которые испытывают напряжение. Эффект тренировки будет выше, если посторонние мысли и рассеянное внимание не нарушат движение потоков энергии. Помните, что атлетическая гимнастика любит терпеливых и трудолюбивых, постоянно корректируйте нагрузку.

Не откорректированный режим может привести к серьезным нарушениям здоровья у занимающегося. Это боли в сердце, аритмия, повышенное давление. В этом случае тренировки следует прекратить и обратиться к врачу. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализация и оптимизация спортом – залог его эффективности при исключении вреда.

При регулярных занятиях атлетической гимнастикой и другими видами спорта очень важно следить за самочувствием и общим состоянием здоровья, за переносимостью тренировочной и соревновательной нагрузки. Самочувствие после занятий должно быть бодрое, настроение приподнятое, никакой головной боли и ощущения разбитости! В противном случае рекомендуется прекратить занятия и обратиться к специалисту.

Важно вести дневник, дающий возможность определить, насколько эффективны занятия; интенсивность нагрузок. Важным показателем тренированности является пульс, артериальное давление до и после нагрузок (давление стабилизируется в норме в течение 10-15 минут). Необходимо помнить, что при выполнении любых физических нагрузок работающие мышцы мозг редко резко увеличивают потребность потребления кислорода, а это ведет к возрастанию функции органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о вели-

чине физической нагрузки (норма 16-18 раз в минуту). Учет данных самоконтроля ведется регулярно и проводится самим спортсменом. Все приемы самоконтроля просты, доступны для наблюдения и учета субъективных показателей: сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение и т. д.

При внимательном, регулярном и тщательном ведении самоконтроля дается общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная. Маленькие отклонения в состоянии здоровья сказываются на сне. Поэтому в дневнике самоконтроля отмечается длительность сна, его качества: засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный. Только нормальный сон восстанавливает, дает силы и функции центральной нервной системы.

Аппетит – необходимый пункт самоконтроля. Усиленный расход энергии, вызванный физическими нагрузками, усиливает аппетит. И на это следует обращать внимание, чтобы не набрать лишней вес. Каждый спортсмен знает, как важно соблюдать режим питания, режим занятий. Он должен не только соблюдать это, но и обо всех отклонениях делать записи в дневнике для последующего анализа.

По записям оценивается эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Кроме интенсивных занятий атлетической гимнастикой необходимо также давать мышцам отдых.

Перетренировка – ошибка большинства. Вы должны помнить, что для достижения новых результатов нужно менять программу тренировки по мере того, как она перестает приносить новые результаты. Очень важно соблюдать основные правила рационального питания и режима дня. Так, студентам рекомендуется:

– употребление 2-2,5 л воды в течение суток для поддержания водного баланса в

организме, обеспечения обменных процессов;

– сон не менее 8 часов в сутки, при интенсивных физических, интеллектуальных нагрузках и во время сессии – 9–10 часов;

– питание мелкими порциями 4-6 раз в сутки, так, 30-35% приходится на первый и второй завтрак, на обед и полдник – 40% и на ужин – 25% от общего объема рациона питания, при этом обязательно употребление достаточного количества белков, жиров и углеводов;

– увеличение двигательной активности в течение дня. Это обусловлено недостатком движений студентов в течение дня на 350 ккал, ходьба должна составлять 4-6 час в сутки и занятия физической культурой и спортом 2-4 раза в неделю, энергозатраты на ходьбу составляют 160–180 ккал/час.

Атлетическая гимнастика прекрасно сочетается с любыми аэробными упражнениями – бегом, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, спортивными играми. Качества, приобретаемые в процессе атлетической тренировки, повысят эффективность любого вида физической деятельности.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определенном этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.

Приступать к тренировке следует не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды, по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъем рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5-10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Оздоровительная направленность занятий с гирями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, зна-

чительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощения. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и также максимальное число раз. Используется также метод смешанных отягощений, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (12 подъёмов гири в минуту), среднем (17–19) и быстром (23–27) темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться темповые упражнения (рывки, толчки, швунги), затем жим, тяга и приседания, после которых включают бег и упражнения на расслабление. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования. Обязательными при занятиях с гирями являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для начинающих заниматься с гирями продолжительность тренировки не более 30 мин. Тренироваться рекомендуется 3 раза в неделю. Начинать занятия лучше всего с 16-килограммовых гирь. Примерно через месяц-полтора можно переходить к занятиям с гирями в 24 кг.

Занятия противопоказаны людям с различными хроническими и острыми заболеваниями. К примеру, не стоит начинать занятия людям с гипертонией, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на больное

сердце. Или отказаться от тренировки просто необходимо людям с высокой температурой, кашлем и другими признаками острых инфекционных заболеваний. Потому, что это все-таки вид спорта, в котором преобладают довольно сильные нагрузки.

Поэтому перед тем, как принять решение, стоит ли посвятить свою жизнь атлетической гимнастике, стоит обратиться за консультацией к врачу, дабы избежать неприятных последствий.

Заключение. Занятия атлетической гимнастикой полезны в наше время и стоит рекомендовать их людям для поддержания хорошей формы, для сохранения здоровья, для улучшения жизненного тонуса и позитивного отношения к жизни, но

не нужно забывать, что атлетическая гимнастика – вид спорта, который ограничивает участие в нем людей, имеющих определенные проблемы со здоровьем.

Необходимо следить за качеством выполняемых движений, не допускать небрежности, неритмичности, полурасслабленности мышц, следить за осанкой и положением головы. Занимаясь атлетической гимнастикой, нужно быть терпеливым и трудолюбивым, преодолевая чувство усталости в мышцах. По окончании первого месяца тренировок необходимо сделать контрольные измерения и корректировать последующую нагрузку в соответствии с достигнутыми результатами и поставленными целями.

Библиографический список

1. Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Сост. В.Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2012.
2. Тяжелая атлетика: учеб. Для ин-тов физ. культ. под ред. А.Н. Воробьева. М., ФиС, 1988.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994
4. Пожидаев С. Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №5. – С. 26-30.
5. Сила и красота. – 1999. – №7.
6. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005.
7. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.

ATHLETIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

V.G. Bichev, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *This article discusses the features of athletic gymnastics classes, the effectiveness of performance and the correct choice of exercises and training conditions. The influence of athletic gymnastics on the human body has been studied. Contraindications for athletic gymnastics are considered.*

Keywords: *sports, physical activity, exercises, athletic gymnastics.*