

Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання

Тернопільський національний економічний університет (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [3; 7].

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на розв'язання проблем сьогодні – складання контрольних і залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов фізичної культури особистості не можна сформувати. На думку багатьох науковців, для цього потрібно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури [2; 6].

Проблемі фізичного виховання студентів присвячено багато педагогічних праць, у яких, зокрема, доведено зниження інтересу до занять фізичною культурою юнаків. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віково-статевим потребам, мотивам та інтересам студентів [1; 7].

Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних єдиноборств, плавання, футболу. Тому одним із пріоритетних напрямів є розробка та вдосконалення науково обгрунтованого підходу до використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання в юнаків 18–19 років.

Завдання дослідження – теоретично обгрунтувати використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання в студентів економістів другого року навчання.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Атлетична гімнастика – популярний вид спорту серед студентів 18–19 років. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Вона являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетична гімнастика має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя [4; 5].

Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [5; 8].

Застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання дає змогу за короткий термін досягти збільшення м'язової маси в хлопців 18–19 років. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Під час організації занять з атлетичної гімнастики потрібно враховувати багато факторів: біологічні особливості юнаків, загальний рівень фізичної підготовки [8, 168].

Тренування з навантаженнями, метою яких є інтенсивне збільшення сили та об'єму м'язової маси, на перше місце виходить розвиток найбільших м'язових груп – ніг, спини, грудей і плечового

пояса. У рекомендаціях спеціалістів юнакам віком 18–19 років на початковому етапі тренувань не рекомендується заняття частіше, ніж три рази на тиждень протягом 25 хвилин. У перші два-три тижні в кожній вправі виконується один підхід. Починаючи заняття, пропонується виконувати вправи на основні м'язові групи по 8–12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів. На заняттях з атлетичної гімнастики слід використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах [4; 8].

Зауважимо: під час планування навантаження на заняттях з атлетичної гімнастики потрібно широко використовувати не тільки силові вправи, але й рухові ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань. Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань в атлетизмі, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [1; 4].

Заняття атлетизмом вимагають дотримання студентами певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграниченими обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60–70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [4; 5].

В атлетичних тренуваннях головним є не намагання безмірно «накачати» окремі м'язові групи, а прагнення гармонійного розвитку м'язів для побудови гарного, пропорційного розвинутого тіла. Одним із найпростіших критеріїв стрункості статури є відношення ваги до зросту. Зауважимо, що немає абсолютної «ідеальної» ваги, розмірів, а зовнішні ознаки залежать від типу м'язів та побудови тіла. Існує саме ваша оптимальна вага й пропорції, які відповідають вашим естетичним критеріям і при яких ви відчуваєте себе добре. Проте слід пам'ятати, що робота над покращенням форм, розмірів та пропорцій тіла – це турбота про власне здоров'я. Адже багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини й, навпаки, пропорції та розміри залежать від розвитку внутрішніх органів [6; 8].

Виявлено, що основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4; 6].

Важливим складником занять з атлетичної гімнастики є особиста гігієна студента, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості юнаків щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [5; 6].

Самостійні заняття студентів другого року навчання повинні супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом здоров'я. Самоконтроль – це, насамперед, спостереження за самопочуттям. Студенти повинні стежити за реакцією організму на фізичні навантаження, утримувати їх у найбільш раціональних межах для себе. При самоконтролі потрібно враховувати суб'єктивні й об'єктивні дані: особисті відчуття, показники маси тіла, стан серцево-судинної та дихальної систем. У щоденнику самоконтролю щодня треба коротко фіксувати зміст самостійних занять і реакцію організму на них.

Накопичення таких даних дасть змогу через деякий час обґрунтовано уточнити й скоректувати методику проведення самостійних занять. Якщо гіршає самопочуття, треба на деякий час зменшити навантаження. У разі хвороби, травм – припинити заняття взагалі, стежити лише за правильним харчуванням, а після видужання – поступово входити у свій звичайний режим. Здорова людина психічно врівноважена, адекватно реагує на різні події життя, у неї нормальний сон, апетит і працездатність [6; 8].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед студентів спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикю. Заняття з атлетизму можуть використовуватись у фізично-му вихованні студентів-економистів другого року навчання. Атлетичну гімнастику потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики. Визначатиметься ефективність їхнього впливу на організм юнаків.

Список використаної літератури

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
3. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
7. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.

Анотації

У статті розкрито особливості використання засобів атлетичної гімнастики для студентів-економистів другого року навчання. Обґрунтовуються методичні підходи щодо використання засобів атлетичної гімнастики в системі занять фізичною культурою для юнаків 18–19 років. Виявлено основні принципи атлетичного заняття. Виокремлено основні завдання атлетизму для молоді. Установлено позитивний вплив занять силовими вправами на організм студентів-економистів. Описано основні поради, яких слід дотримуватися студентам-економистам на заняттях з атлетичної гімнастики. Наведено рекомендації з особистої гігієни студента при занятті атлетизмом. Розкрито суть самоконтролю за станом здоров'я юнаків під час тренувань силовими вправами.

Ключові слова: атлетична гімнастика, фізичне виховання, студент, силові вправи.

Роман Гах. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов экономистов второго года обучения. В статье раскрыты особенности использования средств атлетической гимнастики для студентов-экономистов второго года обучения. Обосновываются методические подходы относительно использования средств атлетической гимнастики в системе занятий физической культурой для юношей 18–19 лет. Определены основные принципы атлетического занятия. Выделены основные задачи атлетизма для молодежи. Установлено положительное влияние занятий силовыми упражнениями на организм студентов-экономистов. Описаны основные советы, которые следует учитывать студентам-экономистам на занятиях по атлетической гимнастике. Приведены рекомендации по личной гигиене студента при занятии атлетизмом. Раскрыта суть самоконтроля за состоянием здоровья юношей во время тренировок силовыми упражнениями.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическое воспитание, студент, силовые упражнения.

Roman Hakh. Artistic Gymnastics in the System of Physical Education of Students-Economists of the Second Year of Studying. The article reveals peculiarities of usage of means of artistic gymnastics for students-economists of the second year of studying. We have based methodological approaches concerning the usage of means of artistic gymnastics in the system of classes of physical culture for teenage boys aged 18–19. We have revealed the main principles of athletic classes. We have also singled out the main tasks of athleticism for the youth. It was found out positive influence of classes of force exercises on organisms of students-economists. The article describes the main

advice that must be given to students-economists during classes of artistic gymnastics. We have presented the main recommendations concerning personal hygiene of a student who is practicing sport. It was revealed the essence of selfcontrol according to health condition of young boys during trainings with power exercises.

Key words: *artistic gymnastics, physical education, student, power exercises.*