

Список использованных источников

1. Коняхина, Г.П. Применение информационных технологий в образовании и спорте : учебно-методическое пособие. – Челябинск, 2022. – 61 с.
2. Отчик, Е.А. Использование сервиса Google Формы для организации опроса учащихся по разделу «Основы физкультурных знаний» на уроках физической культуры и здоровья// Шамовские чтения: сб. статей XVI Международ. науч.-практич. конф. г. М., 25 января – 3 февраля 2024 г. В 2 т. Т.1. – М. : Изд-во НШУОС, 2024. – 898 с.
3. Отчик, Е.А. Урок с нейросетью // Настаўніцкая газета. – 2024. – №59. – С.15.
4. Отчик, А.А. Інавацыі на ўроках фізкультуры? Магчыма! // Настаўніцкая газета. – 2018. – №21. – С.12.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент, pavlov@gmail.com,

С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент, nichiporko@inbox.ru,

В.Н. Будковский, ст. преподаватель, bydkovski@gmail.com,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы применения атлетической гимнастики в специальной медицинской группе учреждения высшего образования с целью повышения уровня двигательной активности и привлечения к систематическим занятиям избранным видом физических упражнений.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Введение. Здоровье является одной из главных ценностей в современном мире, обладать которой желают все. Здоровый человек имеет больше шансов реализовать себя как профессионала в избранном виде деятельности. Понимая это, современные люди стремятся продлить как можно дольше период социальной, трудовой, семейно-бытовой активности используя различные средства: от биологически активных добавок, иглоукалывания до соблюдения правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

Однако, как свидетельствуют данные ряда исследований, здоровье студентов высших учебных заведений ухудшается, и, как результат, происходит увеличение количества студентов, отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ) [2; 6], т. е. имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. При этом современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирование практических и методических навыков, которые призваны оказать определяющий вклад в проблему оздоровления нации средствами физической культуры. Проблемы здоровья актуальны для всех категорий обучающихся. Очевидно, что невозможно поддерживать долгое время хорошую физическую форму и здоровье без собственных усилий человека. Поведение данного индивида будет основано не только на понимании сущности здоровья, а также на умении использовать компоненты ЗОЖ, оздоравливающие процедуры, опираться на самодисциплину и желание быть здоровым. Здесь первостепенное значение будет играть наличие мотивации и интереса к определенному виду двигательной активности.

Анализ научных исследований, методических разработок показывает, что применение современных видов фитнеса (йога, пилатес, танцевальная аэробика, шейпинг,

кроссфит, атлетическая гимнастика, стретчин, сайкл и др.) направлено на повышение интереса у обучающейся молодежи к систематическим занятиям оздоровительными видами физических упражнений не только в период обучения в учреждении высшего образования, и на протяжении более длительного периода. Обусловлено это рядом причин, среди которых можно выделить следующие: свободный выбор видов упражнений в соответствии с личными предпочтениями занимающихся; направленность на самопознание и самореализацию посредством занятий физическими упражнениями; совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков и т. д. [3, с. 51].

Изучая потенциал современных и традиционных видов оздоровительных систем, следует отметить, что особой популярностью среди обучающейся молодежи занимает атлетическая гимнастика [1; 2].

Причина популярности атлетической гимнастики, на наш взгляд, видится в желании молодежи иметь спортивную фигуру. Люди всё в большей мере осознают, что здоровое и красивое тело – одна из фундаментальных ценностей человеческой жизни. В освоении этой ценности существенную помощь может оказать атлетическая гимнастика. Ибо атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду здорового образа жизни, необходимость занятий физической культурой.

Атлетическая гимнастика представляет собой силовой вид оздоровительных физических упражнений, способствующих гармоническому развитию человека, путем не только укрепления организма, но и устранения имеющихся нарушений. Также в ходе занятий атлетической гимнастикой можно решить ряд других задач, таких, например, как повышение уровня физической подготовленности занимающихся, работоспособности, улучшение деятельности органов и систем [1, с. 9].

Атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду ЗОЖ, объясняя необходимость систематических и регулярных занятий физической культурой.

Доказано, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах [1; 5; 7]. Под влиянием систематических нагрузок происходит утолщение мышечных волокон, а также увеличение их количества. Процесс сопровождается увеличением миофибрилл. Кровообращение новообразованных волокон происходит за счет образующих капилляров, которые проникают в щели продольного деления мышц. Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц. Реагируя на нагрузку, которая выше повседневного фона, организм как бы защищает себя – создает структуры, способные выдержать более высокие нагрузки. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятия физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру в соответствии с личными идеалами. Одни занимающиеся хотели бы выглядеть более массивными, многим нравится «сухощавая», «легкая» фигура. Многие занимаются атлетической гимнастикой чтобы избавиться от лишнего веса. С помощью упражнений атлетической гимнастики можно добиться коррекции фигуры за счет увеличения мышечной массы всего тела или его отдельных частей.

Хорошо развитая мускулатура – фундамент здоровья, т. к. мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Взять к примеру сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынужденно работать за двоих. Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или,

скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление. Потенциал атлетической гимнастики огромен. За счет укрепления тех или иных мышц можно воздействовать на позвоночник, исправляя врожденные или приобретенные искривления. Особенно эффективны упражнения атлетической гимнастики с целью укрепления мышечного корсета в юном возрасте.

Атлетическая гимнастика – важное средство в реабилитации мышц, сухожилий, связок после травм. Известно, что физические упражнения в период реабилитации улучшают кровообращение в травмированном участке, что способствует рассасыванию лишних тканевых элементов, предупреждает атрофию мышц и контрактуру суставов. Выбор средств атлетической гимнастики и дозировка нагрузки зависит от вида заболевания, степени тяжести болезни, периода протекания болезни, возраста и уровня физического развития больного.

Цель исследования – рационализация методики процесса физического воспитания в специальной медицинской группе студентов с использованием атлетической гимнастики.

Методической основой исследования послужила проблема индивидуализации спортивной тренировки Н.Г. Озолина [4], в соответствии с которой, становится очевидным, что при выполнении физических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья, половозрастные характеристики, а также уровень физической подготовленности занимающихся [4, с. 103].

Также в основу исследования положены следующие программы: «Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов» (И.Г. Виноградов, 2008), «Особенности проведения занятий со студентами 1-го курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики» (Ю.И. Винокуров, 2004), «Система базовой атлетической подготовки студентов» (О.Ю. Давыдов, 2012), «Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений» (С. В. Титов, 2013) [1, с.9].

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, опрос, тестирование, методы анализа и синтеза полученной информации.

Результаты исследования. Исследование приводилось на базе учреждения образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Продолжительность эксперимента составляла один год. В исследовании принимали участие студенты, количество $n=24$ человека.

На первом этапе был проведен опрос, который показал, что 78 % проявляют интерес к оздоровительным видам упражнений. При этом предпочтения студентов распределились следующим образом: первое место заняла атлетическая гимнастика (39 %). Обучающиеся указали на желание заниматься этим видом упражнений). Второе место занял такой вид упражнений, как оздоровительное плавание – 37 %, 33 % – катание на велосипеде, 32 % – аэробикой; 31 % – пилатесом, 21 % – ходьбой на лыжах и др. При этом были уточнены мотивы занятий, где первое место занял вариант ответа: «наличие красивой фигуры» – 49 %, развитие физических качеств – 41 %, укрепление здоровья – 36 %, снижение веса – 18 %.

Далее было проведено первичное тестирование, которое включало ряд специально подобранных контрольных упражнений: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх»; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи»; «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног».

На основании полученных результатов обследуемые были распределены на две

группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа (КГ) занималась по учебной программе для специальной медицинской группы, а экспериментальная (ЭГ) – по предложенной методике, основанной на применении комплекса специально подобранных упражнений из атлетической гимнастики силовой направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Это связано с тем, что данный вид упражнений может оказывать общее действие на организм занимающихся, а также локальное (местное) на определенные группы мышц. Гимнастика силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела [1, с. 5].

Методика проведения занятий опиралась на основные дидактические принципы педагогики и физического воспитания: сознательность, активность, последовательность, доступность, повторность, оптимальность, разнообразие нагрузки и т. д. На занятиях необходимо было обеспечить систематическое и последовательное изучение материала разучивание техники силовых упражнений. Оптимальность физической нагрузки подбиралась с учетом каждого занимающегося индивидуально. Индивидуальный подход особенно важен в группе СМГ, т. к. здесь занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

В начале занятия проводилась разминка (легкий бег в чередовании с ходьбой, оздоровительная ходьба). В подготовительную часть занятия также были включены комплексы упражнений для разогрева мышц и на растяжку. В основной части были предложены силовые упражнения: различные отжимания, жим лежа, разводки, приседания, упражнения для спины и пресса. В заключительной части постепенно снижали нагрузку, в основном выполняя упражнения лежа, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Подбор и чередование упражнений были рассчитаны на постепенное возрастание и последующее снижение нагрузки с максимальным подъемом в середине занятий. В процессе занятий нагрузка распределялась последовательно на различные мышечные группы. Приводим примерные комплексы, которые мы использовали в подготовительной и заключительной части занятий.

Итак, дидактическое наполнение программы составляли упражнения из атлетической гимнастики, которые подбирались, исходя из уровня физической подготовленности студентов. Заниматься нужно, постоянно увеличивая количество повторений упражнений.

В ходе занятий измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после физической нагрузки, что связано с необходимостью следить за самочувствием и общим состоянием здоровья, а также ответной реакцией организма занимающихся на предложенную физическую нагрузку. В связи с этим студентам было предложено вести дневники самоконтроля, где кроме показателей пульса, артериального давления фиксировались такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение и т. д. Регулярный анализ полученных данных позволяет своевременно внести коррективы в учебный процесс.

Выводы. Результаты проведенной работы показали наличие интереса у молодых людей к оздоровительным практикам, повысилась посещаемость занятий (на 14 %), студенты стали задавать вопросы, быть более активными и, как результат, повысили уровень своей физической подготовки. Так, согласно данным проведенного тестирования,

видно, что средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 15 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 73 %, в то время как в КГ на 36,3 %.

Средний результат в КГ в тесте «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 88 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 72,7 %, в то время как в КГ на 27,2 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 78 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Следует также заметить, что студенты отмечали доступность предложенных практик, учет индивидуальных возможностей, новизну упражнений, что вызывало положительные эмоции и желание продолжать совершенствовать свое тело.

Список использованных источников

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.

2. Золотарева Е.Н. Организационно-методические основы занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития. Материалы всер. научнпракт. конф. Благовещенск, 2018. С. 93-103.

3. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitness-programmy-v-sisteme-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze>. – Дата доступа: 04.01.2024.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с

5. Перфильев, М.В. Атлетическая гимнастика в ВУЗе / М.В. Перфильев, А.В. Скоробогатов: учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2020. – 90 с.

6. Русаков, А.А. Организация физического воспитания в специальных медицинских группах педагогического вуза на основе атлетической гимнастики / А.А. Русаков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №9 (151).

7. Сидоров Д.Г. Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 69 с.