

УДК 976

И.В. ЛУКАШЕВИЧ
магистрант¹



А.Н. ЯКОВЛЕВ, канд. пед. наук, доцент¹
¹Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 11.10.2024

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ МУЖСКОГО ПОЛА

В статье отражены основные тенденции развития атлетической гимнастики и пути реализации в практике работы учреждений образования. Систематизированы теоретические аспекты подготовки студентов, занимающихся атлетической гимнастикой с учетом опыта спортсменов и научных данных по изучаемому направлению деятельности. Выявлены особенности организации тренировочной работы с лицами мужского пола в условиях деятельности вуза.

Ключевые слова: атлетизм, атлетическая гимнастика, методика, эффективность, лица мужского пола.

LUKASHEVICH I.V., Master's Student¹

YAKOVLEV A.N., PhD in Ped. Sc., Associate Professor¹
¹Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

FEATURES OF THE INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF MALES

The article reflects the main trends in the development of athletic gymnasts and ways of implementation in the practice of educational institutions. The theoretical aspects of training students involved in athletic gymnastics are systematized, taking into account the experience of athletes and scientific data in the area of activity being studied. The features of the organization of training work with males in the conditions of the university are revealed.

Keywords: athleticism, athletic gymnastics, methodology, efficiency, males.

Актуальность. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, главным образом, построена на применении раз-

личных отягощений в системе занятий, которые укрепляют здоровье, способствуют

формированию красивого атлетического телосложения.

Вместе с тем, эта область исследований не в полной мере отражена в аспекте экспериментального обоснования (отсутствие численных характеристик по характеру нагрузок атлетической гимнастики, неоднородность субъектов тренировочного процесса и др.) [1].

Система образования в целом не позволяет разрешить проблему повышения уровня физического состояния студентов, так как программ по общедоступной силовой подготовке студентов нет, наблюдается острый дефицит тренажеров, что не позволяет эффективно использовать атлетическую гимнастику для оптимизации их физического состояния [3].

Дефицит двигательной активности и невозможность компенсации в условиях современного образования, профессиональная направленность спортивных школ и отсутствие специализированных учебных программ для массового использования в учреждениях образования – это противоречия, которые легли в основу выбора темы исследования – «Особенности влияния средств атлетической гимнастики на уровень физического развития и физической подготовленности лиц мужского пола».

Цель исследования – выявить специфику влияния занятий атлетической гимнастикой на начальном этапе на организм лиц мужского пола в условиях функционирования учреждений образования.

Объект исследования. Процесс занятий атлетической гимнастикой с лицами мужского пола в условиях функционирования учреждений образования.

Предмет исследования: оптимизация физического состояния лиц мужского пола на занятиях оздоровительной атлетической гимнастикой в учреждениях образования.

Задачи исследования:

1. Систематизировать научные данные, характеризующие атлетическую гимнастику в аспекте оптимизации физического состояния лиц мужского пола.

2. Оценить воздействие оздоровительной атлетической гимнастики и средств релаксации на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола.

3. Экспериментально обосновать образовательную программу по оздоровительной атлетической гимнастике,

направленную на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола.

Результаты исследований и их обсуждение. Применение силовых упражнений связано с эффектом выраженной структурной и функциональной адаптации мышечной системы; возникающие в организме изменения сказываются на уровне функционального состояния, приводят к повышению работоспособности человека, происходит «конструкция» телосложения, изменяются контуры тела [3].

Ведущая цель бодибилдинга – это максимальное увеличение мышечной массы, улучшение ее рельефа, что позволяет на соревнованиях «фиксировать» определенные мышечные группы – способность к специфическому соревновательному позированию [4, 7].

Улучшение показателей физической подготовленности студентов вуза достигается средствами атлетизма, и это соответствует концепции соматического здоровья, в которой величина аэробных возможностей человеческого организма весьма значима [5].

Применение средств и методов бодибилдинга представляется правомерным при следующих условиях:

- отказ от применения анаболических стероидов и других фармакологических средств;

- включение большего объема общеразвивающих упражнений;

- снижение уровня нагрузки от максимального к субмаксимальному и ниже;

- применение упражнений с пониженной гравитационной нагрузкой.

Основные методические принципы в культуризме (Джозеф Эдвин «Джо» Вейдер (29 ноября 1919 – 23 марта 2013):

Мысленная подготовка.

Атмосфера. Разминка.

Тренировочный партнер.

Выбор упражнений.

Серии и повторения.

Вышеназванные принципы нашли отражение в практических достижениях А. Шварценеггера.

В 1967 году Арнольд стал самым молодым в истории «Мистером Вселенная» (обхват груди – 144 см, бицепса – 52 см, бедра – 68,5 см, голени – 47 см, шеи – 46 см).

Телосложение Арнольда было далеко от идеала, дельтовидные мышцы всегда были его слабым местом. За что его довольно сильно критиковали в свое время. Зато груд-

ные мышцы и бицепсы стали визитной карточкой Шварценеггера и создали моду в бодибилдинге на огромные руки на долгие годы вперед. Своими кумирами Шварценеггер, помимо прочих, называет Юрия Власова (они встречались 2 раза: в 1961 году в Вене и в 1988 году в Москве), Леонида Жаботинского и Василия Алексеева.

Книга одного из самых известных людей в мире – Арнольда Шварценеггера – это психологический тренинг, комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий, все тонкости подготовки к соревнованиям [6].

Занятия атлетической гимнастикой оказывают многогранный эффект на организм человека. Регулярные тренировки с отягощением позволяют:

1. Формировать тело подобно скульптору (времена античности далеко в прошлом, но ценностные ориентации личности на красивое, гармоничное тело будут востребованы всегда как по причине социального положения в обществе, так и запросу личности – т.е. «окультуривание» тела (по И.М. Быховской, 1993) всегда процесс непрерывный и зависит от влияния внешних факторов на общество и личность.

2. Увеличивать мышечную силу (несмотря на снижение доли физического труда в общественном устройстве, снижение этого показателя сказывается не только на здоровье, но и продолжительности жизни человека).

3. Повышать выносливость мышц (специфические особенности выносливости проявляются не только в спорте, но и в повседневной жизни – это необходимое условия функционирования живых систем в условиях турбулентности цивилизации).

4. Укреплять суставы, кости и связки, увеличивать число капилляров в мышцах (а значит, насыщать кислородом организм, что важно при онкологических и других заболеваниях – доля этих заболеваний настолько значительна, что представляет угрозу для демографии стран).

5. Увеличивать гибкость (выполнение двигательных действиях, характерных для успешной жизнедеятельности человека, часто выходит за стандарты представлений, расширение потенциала и возможностей систем организма приводит к новым запросам и, следовательно, результатам).

6. Улучшать здоровье и физическую подготовленность (для себя и общества – экономический эффект).

7. Формировать позитивное мнение о собственной личности, уверенность в себе (психологическая карта личности, и маршрут в большей степени установка по жизни, сформированная на определенном опыте).

8. Преодолевать или значительно ослаблять стрессы и эмоциональное напряжение (выход из состояния «эмоционально выгорания» сложный процесс и зависит не только от типа нервной деятельности и системного анализа с позиций соотношения рационально и иррационального).

9. Развивать самодисциплину и усиливать мотивировку (т.е. четко представлять себе, для чего необходимо заниматься спортом – для здоровья, для улучшения фигуры и т.п.; если нет мотивировки, то нет внутреннего стимула для занятий чем-либо).

10. Укреплять сердце, повышать обмен веществ (особенно это важно в пожилом возрасте) и нормализовать кровяное давление.

11. Контролировать массу тела и снижать процент жира (биомеханические и биохимические процессы в организме сложны, но статистика позволяет не допускать критических показателей, когда организм дает сбой).

12. При правильных занятиях увеличивать продолжительность жизни.

13. Улучшать качество жизни (мотивация – стимул к развитию).

14. Повышать уровень гемоглобина в крови (это способствует насыщению организма кислородом).

15. Восстанавливать после травм мышцы и суставы (сокращение сроков восстановления – необходимое условие).

16. Удовлетворить потребность в физической активности.

Анализ учебно-тренировочного процесса показал, что наибольшего прогресса достигли студенты, имеющие средний уровень силовой подготовленности, достигли в результатах приседания со штангой (прирост в среднем 10 кг или 20,6 %, $P < 0,01$) и тяге станового динамометра (прирост 25 кг или 22,33%, $P < 0,01$). На 18 см или 8,1% улучшился результат в прыжках в длину с места ($P < 0,05$).

У студентов, имеющих высокий уровень подготовленности, улучшение показателей на 8-9% ($P < 0,05$). При массовых обследованиях целесообразно использовать оценочную таблицу определения уровня силовой подготовленности для студентов-юношей вуза различных весовых категорий (С.Е. Волжанин, 2007) [5]. Вместе с тем, есть ряд оснований, которые можно характеризовать как

стереотипные в контексте «начальная характеристика спортивного телосложения».

Есть сформированные представление об атлетизме, которые на всегда объективны и отражают мнение спортсменов различной квалификации, специализации, на всегда научны.

Ряд такие «мифов» можно привести в качестве негативно влияющих на педагогический процесс в данном направлении:

1. «Контингент, посещающий тренажерные залы, изначально по своей природе физически слабые, а процесс наращивания мышечной массы – это только внешний облик, без существенного увеличения силовых показателей» (представители других видов спорта – тяжелоатлеты, обладая большой абсолютной силой, не смогут проявить аналогичную в ударной технике, претензии представителей бокса к атлетизму необоснованно завышены).

2. «Люди, много занимающие в тренажерном зале, имеют невысокое интеллектуальное развитие» (т.е. люди, много времени уделяющие атлетизму, не имеют свободного времени для развития своего кругозора). Усиливает данный стереотип агрессивное поведение некоторых атлетов в бодибилдинге, их желание доказать свое физическое превосходство. Однако агрессия в животном мире, человеческом обществе – явление распространенное, имманентно присущее всем.

Занимаясь данным видом спорта, спортсмену нужно владеть основными и специальными знаниями: в гигиене спорта, кулинарии и спортивном питании, анатомии, биохимии, общей и спортивной физиологии, методике развития психофизических качеств, без которых невозможен прогресс в данном виде деятельности.

Человек совершенствуется не только физически, но и интеллектуально.

3. «Атлетом стать легко» (стали выпускать химические препараты, помогающие быстрее развить мышечный рельеф). Поэтому данный вид деятельности зачастую переводится на уровень постоянного или долговременного хобби.

4. «Нормальный человек не будет этим заниматься, тратить на это деньги» (абонемент в тренажерный зал стоит дорого, но альтернатива дорогим персональным тренировкам – это изучение специальной литературы, по которой можно самому тренироваться). Одним не хватает мотивации совершенствования телосложения, другим – соб-

людения диет и режима питания. Волевой компонент в данном виде физкультурно-спортивной деятельности проявляется в полном смысле, в результате которого достигается душевное удовлетворение, повышенный «уровень душевного комфорта» [10].

5. «Чтобы достичь результатов, нужно каждый день тренироваться, все свободное время проводить в спортивном зале» (тезис «чем больше тренироваться, тем выше результат» ошибочен, поскольку существуют психологические, физиологические, биохимические и пр. закономерности и пределы в развитии двигательных качеств, морфофункциональных свойств организма).

Значительная физическая нагрузка является сильным стрессором для организма, с которой он либо справляется, либо нет. Поэтому, тренируясь, необходимо распределять нагрузки, ориентироваться на текущее состояние, проявляющееся в самочувствии. Хроническое утомление, тем более переутомление не приводят к успеху ни в одной деятельности.

6. «Если заниматься атлетизмом, то можно и в питании себя не ограничивать» (в период набирания мышечной массы атлеты много едят и берут это за основу, при этом не всегда задумываясь об энергетическом балансе, у атлетов есть еще период, когда потребляется пища с минимальной калорийностью).

7. Не обосновано также распространенное мнение, что «мышцы после прекращения тренировок превращаются в жир». Мышцы и жир – два разных вида тканей, они не могут превращаться друг в друга.

Разумеется, что представленный перечень причин стереотипного (зачастую – скептического, отрицательного) восприятия атлетической гимнастики неполный.

Однако данный факт лишний раз подтверждает, что красота и сила интересны для большинства людей, а гармоничность сложения и совершенство форм волнует как мужчин, так и женщин.

Незнание предмета – атлетизма – приводит к возникновению различных небылиц, мифов вокруг данной деятельности, искажающих действительность.

Выводы. В республике Беларусь в последнее время появились научные работы, которые позволяют систематизировать деятельность в этом направлении. Так, Халанский Ю.Н. в методических рекомендациях к практическим занятиям атлетизмом рассматрива-

ет вопросы проведения практических занятий по предмету «Основы атлетизма».

В учебнике «Атлетизм, Теории методика спортивной тренировки», авторы Виноградов Г. П., Виноградов И. Г., излагаются основы теории, методики и технологии спортивной тренировки в атлетических видах спорта: тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

В теории и методике физического воспитания сложилась ситуация, когда под «атлетической гимнастикой» понимается использование различных форм силовой тренировки для развития силы отдельных звеньев тела, т.е. узко локализованный специализированный подход к занятиям силовыми упражнениями и техническим средствам их обеспечения.

В современном понимании, атлетизм – основное средство «конструирования тела» в системе массовых и оздоровительных видов занятий гимнастических упражнений, имеющих свои традиции, связанные с силовой тренировкой и соответствующими методическими правилами организации занятий.

Сила, здоровье, красота – вот они, символы и цели атлетизма. И хотя красота в этом сочетании стоит на последнем месте, для многих именно в формировании красивого тела содержатся наиболее привлекательные стороны атлетической гимнастики.

Широкое применение спортивных тренажеров необходимо чтобы регулировать физическую нагрузку, с четким контролем отягощений, применяемых в занятии.

Следует акцентировать внимание на многократные двигательные действия субмаксимального мышечного напряжения, которые направлены на повышение скоростно-силовых способностей, т.к. являются основой укрепления мышечной системы, которая формируют осанку, мышечно-связочный аппарат. Наиболее эффективна силовая тренировка, особенность заключается в том, что выполнение упражнений «до отказа» способствует увеличению двигательных единиц, улучшению метаболизма и иннервации мышц, что способствует увеличению мышечной массы.

Выполнение упражнений такой направленности стимулирует кроветворную функцию: увеличивается количество эритроцитов и содержание гемоглобина, обеспечивая повышенную кислородную емкость крови.

Современные подходы к физическому воспитанию средствами атлетической гимнастики (Зациорский В.М., Вайцеховский СМ.,

Петров В.К., Верхошанский Ю.В., Украин М.Л., Шлемин А.М., Лапутин А.Н., Макадун М.Ф., Мазуренко С.А. и др.) дают возможность учитывать параметры нагрузок в упражнениях с отягощениями локального, регионального и тотального воздействия, способствующих профилактике негативных изменений опорно-двигательного аппарата (ОДА) и повышению уровня кардио-респираторной производительности организма.

Вышеизложенные результаты исследования подтвердили наше мнение о социальном запросе на разработку адекватной научно обоснованной системы атлетической гимнастики оздоровительной направленности.

Использованные источники

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
2. Дорохов, Р. Н. Современный взгляд на проблему морфо-биомеханических состояний мышц в зависимости от их силовой динамики / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С.10-13.
3. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учеб.-метод. пособие / С. В. Быченков. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 50 с.
4. Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка / В. Н. Пушкина. – Архангельск: САФУ, 2012. – 196 с.
5. Воложанин, С. Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воложанин Сергей Егорович. Улан-Удэ, 2007. – 23 с.
6. Шварценеггер, Арнольд Спорт в деталях. Жанр: Бодибилдинг / А. Шварценеггер, Б. Доббинс ; пер. К.А. Савельев. – Издательство Эксмо, 2017. – URL.: <https://www.labyrinth.ru/books/571524/>.
7. Основы атлетизма : методические рекомендации к практическим занятиям / Ю.Н. Халанский. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 24 с.

References

1. Vinogradov G.P., Vinogradov I.G. *Atletizm: teoriya i metodika, tekhnologiya sportivnoj trenirovki* [Athleticism: theory and methodology, technology of sports training]. Moscow, Sport, 2017, 408 p. (In Russian)
2. Dorokhov R.N., Guba V.P. *Sovremennyj vzglyad na problemu morfo-*

- biomekhanicheskikh sostoyanij my`shez v zavisimosti ot ikh silovoj dinamiki [Modern view on the problem of morpho-biomechanical states of muscles depending on their force dynamics]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`* [Theory and practice of physical culture]. 2002, no. 5, pp.10-13. (In Russian)
3. Bychenkov S.V. *Atleticheskaya gimnastika dlya studentov* [Athletic gymnastics for students]. Saratov, University Education, 2016, 50 p. (In Russian)
 4. Pushkina V.N. *Silovoj trening: istoriya, osnovy`, trenirovka* [Strength training : history, basics, training]. Arkhangelsk, NArFU, 2012, 196 p. (In Russian)
 5. Volozhanin S.E. *Povy`shenie urovnya fizicheskoj podgotovlennosti studentov vuza sredstvami atletizma* [Increasing the level of physical fitness of university students through athleticism]. Abstract of Ph. D. thesis. Ulan-Ude, 2007, 23 p. (In Russian)
 6. Schwarzenegger Arnold, Bill Dobbins Series: Sports in detail. Genre: Bodybuilding. Publisher, Eksmo, 2017. Available at: (<https://www.labirint.ru/books/571524/>).
 7. Khalansky Yu.N. *Osnovy` atletizma* [Fundamentals of athleticism] Vitebsk, 2017, 24 p. (In Russian)

Received 11.10.2024