Панюхина Анна Сергеевна студентка бакалавриата, факультет управления Сургутский государственный педагогический университет Россия, г. Сургут e-mail: annapanyukhina01@mail.ru

Фомина Елена Валериевна преподаватель физической культуры, факультет физической культуры и спорта Сургутский государственный педагогический университет Россия, г. Сургут

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СУРГПУ

Аннотация: Движение — неотъемлемая часть жизни каждого, в особенности жизни обучающейся молодежи. Эффективным средством физического воспитания обучающихся, является атлетическая гимнастика. В работах исследователей выявлена тесная связь здоровья человека с его физической активностью. Учитывая растущую популярность занятий атлетической гимнастикой, в статье представляется актуальным активная интеграция занятий на базе педагогического университета. В статье рассматривается понятие «здоровье», плюсы занятия для физического здоровья обучающегося, а также представлены результаты исследования влияния атлетической гимнастики на физическое здоровье и силовую выносливость.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, здоровье, тренировка, обучающиеся, университет.

Panyukhina Anna Sergeevna bachelor student, Faculty of Management Surgut State Pedagogical University Russia, Surgut

Fomina Elena Valerievna teacher of physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports Surgut State Pedagogical University Russia, Surgut

ATHLETIC GYMNASTICS AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL AND INDIVIDUAL ABILITIES OF STUDENTS OF SURGPU

Abstract: Movement is an integral part of everyone's life, especially the life of young people studying. Athletic gymnastics is an effective means of physical education of students. In the works of researchers, a close relationship between human health and physical activity has been revealed. Taking into account the growing popularity of athletic gymnastics classes, the article considers it relevant to actively integrate classes on the basis of a pedagogical university. The article discusses the concept of "health", the advantages of classes for the physical health of the student, and also presents the results of a study of the influence of athletic gymnastics on physical health and strength endurance.

Key words: athletic gymnastics, health, training, students, university.

Актуальность. Всемирная организация здравоохранения дает определение понятию «здоровье» следующем образом: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Огромной популярностью среди обучающихся Сургутского государственного педагогического университета пользуется атлетическая гимнастика. Этот вид двигательной активности представляет собой некую систему силовых и разносторонних видов упражнений, которые направленны на то, чтобы укрепить здоровье человека, а также развить силовую выносливость.

Цели и задачи занятий атлетической гимнастикой учащихся являются:

- укрепление здоровья;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода занятий физической культурой;
- формирование у обучающихся потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности студентов;
- приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, формирование самообразования и самоорганизации студентов;

- повышение приспособленности к физическим нагрузкам, улучшение деятельности обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- обучение структуре занятий и ключевым упражнениям атлетической гимнастики[2].

В настоящее время снижение уровня здоровья студентов приобретает устойчивый характер. Дополнительному напряжению адаптационных механизмов способствует выполнение большого объема учебной работы в условиях дефицита времени, ограничение физической нагрузки, нарушение режима питания, что приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья [3].

Атлетическая гимнастика не только укрепляет здоровье, но и дает возможность справиться со стрессом, депрессией и одиночеством. Она помогает удовлетворить потребность в двигательной активности, откорректировать фигуру человека, избавить от недостатков. Поэтому атлетическая гимнастика – лучший способ сбросить лишний вес или скорректировать неправильную осанку. Занятия на базе университета отличаются повышенным вниманием преподавателя точности выполнения упражнений студентами. К оказывается помощь в правильном подходе к выполнению упражнений и их распределение на все группы мышц. Особое внимание уделяется на правильность техники выполнения тех или иных активностей, во избежание травм и ситуаций, связанных с травматизмом.

В целях оценки влияния занятий силовых тренировок, на повышение физической работоспособности обучающихся был организован эксперимент на базе Сургутского педагогического университета с сентября 2021 г. по январь 2022 г.

В исследовании принимало участие 60 студентов СурГПУ с трех направлений обучения. На протяжении пяти месяцев, воспитанники университета под руководством преподавателя, два раза в неделю посещали занятия по атлетической гимнастике в очной форме и один раз дополнительно. Перед экспериментом, учащиеся предварительно сделали замеры талии и бедер.

Для разогрева организма, использовались средства основной гимнастики. Занятия проводились под энергичное музыкальное сопровождение, для хорошего настроения студентов и преподавателей. 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. Эффект тренировки будет выше, если постороннее 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 нагрузок В реабилитационном придется минимальных Индивидуализация и оптимизация спортом - залог его эффективности при исключении вреда [4].

Для занятий использовались:

- упражнения без отягощений и предметов. Это: приседания на двух и одной ноге; отжимания от скамейки и от пола; обратные подтягивания в параллельном висе; упор присев упор лежа; подъемы на лавку; наклоны в стороны; статические упражнения «планка», «боковая планка», «стул»; упражнение на пресс «складка»; выпрыгивания из полного приседа;
- упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой (жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук с гантелями, сведение и разведение рук с гантелями лежа; тяга гантели снизу; подъем гантелей вверх сидя; разведение гантелей в наклоне).

Выполняя упражнения в любом режиме необходимо следить за правильным дыханием: в момент максимального напряжения прорабатываемых мышц делать выдох. Чтобы упражнения приносили максимальный эффект, необходим полный сознательный контроль работающей мышцы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что уровень физического развития по параметрам физической работоспособности, спирометрии, становой и кистевой динамометрии, окружности грудной клетки - 36,8 %.

У 64,3 % девушек недостаточная физическая подготовленность, выявляемая при тестировании физических качеств — силовых, гибкости, общей и мышечной выносливости.

Показатели физического здоровья изменились следующим образом:

- силовая выносливость мышц рук, оцениваемая количеством сгибанийразгибаний рук в упоре лежа - с 10 до 18 раз за один подход у девушек и с 30-45 раз у юношей;
- скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса с 30 до 40 раз за 1 минуту у девушек и 50 до 70 у юношей;
- выносливость в планке увеличилась с 1 мин. 30 секунд до 2 полных минут у девушек и с 2 мин. до 3 минут.

Замеры показали следующие результаты:

У девушек отмечена тенденция к снижению массы тела на 0,1 кг и уменьшению окружностей отдельных частей тела (ОП - на 0,5 см, ОТ - на 0,6 см, ОБ - на 1,3 см, ОГ - на 0,9 см). Статистически достоверные различия выявлены в динамике показателя процентного содержания жировой ткани, снижение составило 0,8 % $^{\wedge} = 2,8$; P < 0,05).

Кроме того, студенты ощутили выброс негативных эмоций Это эмоционально-положительную подпитку. является немаловажным фактором в специфике физической культуры и спорта и способствует поддержанию психоэмоционального состояния умственной И работоспособности в процессе учебной деятельности студентов.

Список литературы:

1. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:

http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf. (дата обращения: $17.08.2016 \, \Gamma$)

- 2. Шутова Т..Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. 108 с.
- 3. Высоцкая Т.П. Социально-экономические аспекты состояния здоровья студенческой молодежи России // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1(69). С. 73-75.
- 4. Киреева А.А., Семанина А.П. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека // Скиф. 2019. № 5-1 (33). С. 31-34.