

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗЕ

DOI: 10.25629/НС.2021.06.08

Воронина Н.В., Косарев С.М.

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация. Целью своего исследования авторы поставили введение оздоровительной атлетической гимнастики для девушек в техническом вузе. Авторы изучили историю атлетической гимнастики, и появления в ней оздоровительного направления. Также проанализировали диссертационные исследования, учебные пособия, с целью изучения опыта и разработки программы оздоровительной атлетической гимнастики для студенток МАИ. В начале учебного года провели опрос студенток 1 курса и выявили их отношение к занятиям.

Ключевые слова: оздоровительная атлетическая гимнастика, физическая культура, студенты вузов.

Введение в проблему

Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что в последнее время растет популярность оздоровительной атлетической гимнастики, которая мотивирует людей на приобретение красивого телосложения, развития полноценной мышечной системы, укрепления здоровья.

Целью исследования явилось обоснование необходимости введения оздоровительной атлетической гимнастики в программу по физической культуре Московского авиационного института (МАИ).

Задачи исследования: 1. Изучить историю возникновения и предпосылки введения оздоровительной атлетической гимнастики в учебный процесс МАИ.

2. Выявить влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.

3. Изучить отношение студенток к оздоровительной атлетической гимнастике.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ литературы (авторефераты диссертационных исследований, учебные пособия, научные статьи), а также анализ и обобщение данных полученных в ходе опроса студенток МАИ;

- опрос студенток 1 курса проводился в начале 2020-2021 учебного года, сразу после записи их в группу оздоровительной атлетической гимнастики, по разработанной нами анкете, с учетом рекомендаций М.Б. Вежева (2003).

Результаты исследования

Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров считают, что издавна сила человека вызывала восхищение и уважение. Хорошо развитое физическое качество «сила» было привлекательным во все времена. Несмотря на то, что она делает человека независимым и смелым, уверенным в себе, она не дается человеку от рождения, сильными люди становятся благодаря упорным тренировкам [1].

По свидетельству В.К. Пельменева (2020) существует легенда о греческом юноше, который легко поднимал огромного быка. А достиг он такой силы, говоря современным языком, путем целенаправленных тренировок. Только народившегося бычка молодой человек таскал на своих плечах по несколько раз в день. Делал это ежедневно, постепенно наращивая силу по мере роста живого снаряда [2].

В Древней Греции для развития силы использовались упражнения с отягощениями. Например, при прыжках в длину атлет во время разбега держал в руках тяжелые предметы, которые резко отбрасывал в момент толчка для создания так называемой «реактивной силы».

В Древнем Риме врач Гален описывал в своих работах применение специальных снарядов (в виде литых гантелей) для развития силы и быстроты. Далее на протяжении четырнадцати веков историки в области физической культуры не говорят о возникновении новшеств в области тренировок по развитию силы [3].

Только с середины XVII — XVIII веках, вновь возникает интерес к силовым упражнениям. С помощью метания тяжелых предметов (различных грузов, камней) развивали силу воины.

Родоначальником силовой гимнастики в рубежных странах этого периода считают циркового атлета немецкого происхождения Дурлахера, известного под псевдонимом «Аттила». Он разработал 21 упражнение для развития «до высших пределов» силы человека.

Его учеником был знаменитый Евгений Сандов, родившийся в Кенигсберге (Калининград областной) в 1867 году. Природа не наделила его красивой фигурой, что очень огорчало подростка. Многолетние занятия физическими упражнениями, в том числе и силовыми, исправили недостатки настолько, что его телосложение стали считать идеальным. Знаменитые скульпторы и художники приглашали Сандова позировать в качестве модели.

Этот «чародей» позы прославился и как цирковой силач. Ему принадлежал мировой рекорд в жиме одной рукой 101,5 кг. В упоре лежа Сандов отжимался по 200 раз. Он мог, встав на носовой платок с полутора пудовыми гантелями в руках, сделать сальто и точно приземлиться на платок. Для тренировки силы Сандов предложил пружинные гантели своей конструкции. Они весили по 5 фунтов (2 кг) каждая и состояли из половинок, соединенных пружинами. Создал атлет и свою «систему», которая включала 18 упражнений с гантелями, с постепенным возрастанием нагрузок.

Атлетическая гимнастика как система упражнений с отягощениями для укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки зародилась в России. В 1885 году врач В.Ф. Краевский основал в Петербурге «Кружок любителей атлетики». Первым учеником Краевского был эстонец Георг Гаккеншмидт. Последователями идей Краевского были Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шедлякин, Иван Лебедев, а также достигший возраста 101 -го года латыш Кристин Вейланд (Шульц), казах Хаджи Мукан и еще многие. Среди них и наш первый чемпион мира по гиревому спорту Сергей Елисеев. В детстве будущий атлет занимался разнообразными физическими упражнениями. С четырнадцати лет начал тренироваться с легкими гириями, в пятнадцать — приступил к систематическим занятиям с гантелями и пудовыми гириями, с семнадцати лет тренировался с самодельной штангой и двухпудовыми гириями [4].

Специальными тренировками атлеты добиваются все более высокого развития силовых качеств. Исследования ученых и специалистов помогают выявить ранее не известные скрытые резервы жизнедеятельности человека, результаты экспериментов побуждают заниматься спортом, физической культурой, тренировать силу для всестороннего гармонического развития.

Поскольку в литературе нет четкого определения оздоровительной атлетической гимнастики, мы используем определение, впервые данное в работе М.Б. Вежева (2003), который под оздоровительной атлетической гимнастикой понимал «систему упражнений с отягощениями, направленную на приобщение учащихся к регулярной физической активности, формирование умений и навыков здорового образа жизни, повышение уровня физического состояния, обеспечение высокой работоспособности в течение учебного периода и не предполагающей участие в соревнованиях и достижение предельных спортивных результатов» [6].

В результате анализа литературы установлено, что атлетическая гимнастика хороша тем, что она постоянно обновляется и обогащается средствами других видов физической культуры, таких как памп-аэробика, супер-стронг, ритмоатлетизм, аквабилдинг, мы особо хотели бы остановиться на роли упражнений в воде.

Считается, что теплоемкость воды в 4 раза выше, а теплопроводность – в 30 раз. Поэтому для сохранения постоянной температуры тела занимающийся в воде должен расходовать энергии больше на 50 - 60 %, чем на суше. Энергоемкость упражнений в воде исключительно велика, поэтому аквабилдинг способен помочь и людям, склонным к полноте. Мы бы особо под-

черкнули пользу упражнений в воде именно в сочетании с силовыми упражнениями, выполняемыми в зале, и особенно после них. Пребывание в воде, пускай кратковременное, оказывает полноценное оздоравливающее и общеукрепляющее действие.

В результате анализа литературы установлено, что М.Б. Вежев (2003) в ходе своего исследования воздействия атлетической гимнастики на организм девушек, а также мотивации школьниц к этим занятиям, установил, что реальное развитие физических качеств учащихся отстает от их потенциальных возможностей, что негативно отражается на физическом состоянии девушек. И именно атлетическая гимнастика выступает эффективным и доступным средством физического воспитания школьниц и повышения уровня физического развития.

В 2007 году А.В. Кочнев сделал физиологическое обоснование принципов организации занятий атлетической гимнастикой у студенток в рамках программы по физической культуре [8].

И.Г. Виноградов в 2008 году в своем диссертационном исследовании предложил содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами [9].

Д.Н. Карпов в 2010 году разработал систему занятий оздоровительной физической культурой на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме [10].

В том же 2010 году А.А. Губернаторов разработал методика оздоровительного использования атлетической гимнастики и тренажеров со студентами высшего учебного заведения [11].

Н.Н. Трифонова в 2014 году предложила использовать средства атлетической гимнастики с коррекционно-оздоровительной направленностью для специальных медицинских групп [12].

А. И. Рахматов в 2015 году обосновал оздоровительное влияние силовых упражнений [9].

Проанализировав опыт вышеуказанных авторов, нами была разработана программа занятий оздоровительной атлетической гимнастикой для студенток МАИ.

На основе работы М.Б. Вежева (2003) нами была разработана анкета, направленная на исследование отношения студенток 1 курса к избранным занятиям оздоровительной атлетической гимнастикой [6]. Анкета состояла из десяти вопросов. Опрос студенток 1 курса проводился на первом занятии по физической культуре. Всего в опросе приняло участие 70 студенток МАИ.

Приводим частично результаты опроса студенток.

Как установлено в результате опроса, только 10% студенток, из 70 человек, изъявивших желание заниматься в вузе в группе оздоровительной атлетической гимнастикой имели опыт этих занятий. Т.е. до поступления в вуз занимались оздоровительной атлетической гимнастикой в школе или в системе дополнительного образования. А остальные 90,0% студенток во время обучения в школе не имели возможности заниматься оздоровительной атлетической гимнастикой, или занимались музыкой, другим видом спорта или системой физических упражнений.

Также в результате опроса установлено, что самостоятельно сделали в вузе выбор в пользу оздоровительной атлетической гимнастикой самостоятельно только 10% опрошенных. О том, что попали в эту группу вместе с одноклассницей или подругой в своих ответах отметили 20% студенток. Только 10% студенток воспользовалась советом школьного учителя физической культуры и сделали выбор в пользу оздоровительной атлетической гимнастики. 30% респонденток выбрали это направление физической культуры в вузе в связи с тем, что слышала много положительных отзывов от других людей. 10% девушек первокурсниц просто интуитивно сделали свой выбор, т.к. понравилось слово «оздоровительная», значит они решили будет оздоровительный эффект от этих занятий. Сталкивались с большим количеством информации об этом виде в СМИ и поэтому записались в эту группу 20% девушек.

На рисунке 1 представлены результаты опроса на вопрос с какой целью студентки начали заниматься оздоровительной атлетической гимнастикой.

Как видно из рисунка 1 10% выбрали занятия оздоровительной атлетической гимнастикой улучшить показатели физической подготовки. 10% студенток 1 курса мечтают во время занятий снизить вес. 10% решили сформировать красивую фигуру. 10% девушек считают, что в процессе занятий оздоровительной атлетической гимнастикой смогут улучшить показатели здоровья.

С какой целью вы начали заниматься оздоровительной атлетической гимнастикой



- улучшить показатели физической подготовки
- снизить вес
- сформировать красивую фигуру
- улучшить показатели здоровья
- почаще общаться со своими друзьями
- развить силу мышц, чтобы сдать нормативы по физподготовке
- снять усталость
- повысить работоспособность
- уменьшение обхвата талии

Рисунок 1 – Результаты ответов студенток 1 курса на вопрос о цели занятий оздоровительной атлетической гимнастикой

Почаще общаться со своими друзьями, т.к. они уже занимаются оздоровительной атлетической гимнастикой, решили 10% девушек. Записались в группу оздоровительной атлетической гимнастики с целью развить силу мышц, чтобы сдать нормативы по физподготовке 20% первокурсниц. 10% студенток 1 курса считают, что в процессе занятий оздоровительной атлетической гимнастикой им удастся снять усталость, накопленную в процессе напряженной учебы в вузе. 10% студенток мечтают в процессе занятий повысить работоспособность и еще 10% уменьшить обхват талии.

На рисунке 2 представлены результаты опроса студенток 1 курса на вопрос о том, какие упражнения оздоровительной атлетической гимнастики привлекают в большей степени.

Как видно из рисунка 2 больше всего 40% опрошенных нравятся упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности (набивными мячами, эспандерами). 29% респондентов отдают предпочтение упражнениям с отягощениями (штангой, гантелями, утяжелителями). 20% девушек нравятся упражнения на тренажерах. И только 11% студенток нравится то, что в процессе занятий оздоровительной атлетической гимнастикой используются релаксационные упражнения с элементами йоги.



Рисунок 2 – Результаты ответов студенток 1 курса на вопрос о привлекательности отдельных упражнений оздоровительной атлетической гимнастики

Заключение

Таким образом, в ходе исследования изучена история возникновения оздоровительной атлетической гимнастики. Выявлено влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. Изучено отношение студенток к оздоровительной атлетической гимнастике.

Библиография

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. Пельменев В.К. История физической культуры. – М., - Юрайт. 2019. – 184 с.

3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. - 432 с.

4. Барков, Ю. А. Силовые упражнения студентов вне учебной деятельности / Ю. А. Барков // Образование и воспитание. – 2021. – № 1 (32). – С. 38-40.

5. Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А. И. Рахматов // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – С. 1357–1361.

6. Вежев, М.Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования : автореф. дис. ... к.п.н. - Екатеринбург, 2003. – 24 с.

7. Бодюков, Е.В. Методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет : автореф. дис. ... к.п.н. - Барнаул, 2004. – 24 с.

8. Кочнев, А.В. Физическое состояние студенток при оздоровительно-тренировочных занятиях атлетической гимнастикой на начальном этапе обучения в вузе : автореф. дис. ... к.б.н. - Архангельск, 2007. – 24 с.

9. Виноградов, И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов : автореф. дис. ... к.п.н. - Санкт-Петербург, 2008. – 24 с.

10. Карпов, Д.Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : автореф. дис. ... к.п.н. – М., 2010. – 24 с.

11. Губернаторов, А.А. Методика оздоровительной физической культуры со студентами высшего учебного заведения на основе приоритетного использования атлетической гимнастики и тренажеров : автореф. дис. ... к.п.н. - Тула, 2010. – 24 с.

12. Трифонова, Н.Н. Коррекционно-оздоровительная направленность средств атлетической гимнастики для школьниц 15-17 лет специальной медицинской группы : автореф. дис. ... к.п.н. - Санкт-Петербург, 2014. -24 с.

ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVING ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES AT THE UNIVERSITY

DOI: 10.25629/HC.2021.06.08

Voronina N.V., Kosarev S.M.

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract. The authors set the goal of their research to introduce health-improving athletic gymnastics for girls at a technical university. The authors studied the history of athletic gymnastics, and the emergence of a health-improving direction in it. They also analyzed dissertation research, teaching aids, in order to study the experience and develop a program of health-improving athletic gymnastics for students of the Moscow Aviation Institute. At the beginning of the academic year, a survey of 1st year students was conducted and their attitude to classes was revealed.

Key words: Health-improving athletic gymnastics, physical culture, university students.