

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗе

Маштакова М. Н.

Сургутский государственный университет, Россия

г. Сургут Тюменская область ХМАО-Югра

Коренева М.С., Кондратенко П.П.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Аннотация: Рассматривается эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей студентов в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании.

Ключевые слова: Индивидуальный подход, женское здоровье, атлетическая гимнастика

Ускорение темпа жизни, возросшими психоэмоциональными нагрузками в процессе деятельности на фоне дефицита двигательной активности в настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, в том числе женщин [1; 4; 6]. Справедливо поставить под вопрос, об эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей студентов в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании [5].

Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Многообразие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов, а эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [2]. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. [3].

Современные представления специалистов, занимающихся проблемами оздоровительной физической культуры [7, 8] едины во мнении о том, что для оптимизации психологического состояния человека в процессе оздоровительной тренировки необходимо использовать дифференцированный подход. Однако зачастую дифференциация осуществляется на основе методик, учитывающих преимущественно половозрастные

нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся различных социально-демографических групп населения без учета индивидуальных потребностей, целевых установок занимающихся.

Ряд исследований указывает на необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся.

Атлетическая гимнастика, в настоящее время приобрела широкую популярность среди молодежи. Для обычного человека основная выгода от поднятия тяжестей проявляется не в возможности фактического роста мышечной массы, а в укреплении мускулатуры при умеренном увеличении ее объема. Работа с отягощениями является наиболее быстрым и эффективным способом развития отдельных групп мышц, а также совершенствования общей формы и пропорциональности телосложения. Известно, что целью силовой подготовки в вузах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студенток, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения [8].

Существует мнение, что атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, главным образом, с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, а также на технике и методике выполнения силовых упражнений. Во время занятий атлетической гимнастикой используются различные устройства и механизмы, силовые элементы которых перемещаются во всевозможных направлениях (поднятие, выжимание, толкание, растягивание, скручивание) для того чтобы работали различные группы мышц. Атлетическая гимнастика может проводиться также на специальных тренажерах, тренажеры направляют движения занимающихся, по жестко запрограммированной «идеальной» траектории, уменьшая уровень травматизма [5].

Как средство рекреативной физической культуры, атлетическая гимнастика отличается тем, что силовые упражнения регламентированы по биохимическим параметрам и выполняются по строго определенной программе. Используя различную величину отягощения, различные режимы работы мышц и интервалы отдыха, можно решать разнообразные задачи, в том числе, наращивать мышечную массу, исправлять дефекты фигуры и воспитывать силовые способности различного характера. Атлетическая гимнастика дает возможность разностороннего воздействия на организм занимающегося так и для локального воздействия на отдельные мышечные группы, для оздоровительного развития силовых возможностей у новичков и специализированной подготовке квалифицированных спортсменов. Работа с отягощениями позволяет последовательно и с очень высокой точностью увеличить избирательное силовое воздействие на мышцы путем

использования различных сочетаний статического и динамического, уступающего и преодолевающего режимов работы мышц с сохранением структуры движений основного спортивного упражнения, и именно поэтому она является основой всех наиболее эффективных методов атлетических упражнений [5].

Использование тренажеров для повышения уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее эффективно в ходе реального и особенно локального воздействия на специфические мышечные группы.

Подбор упражнений для занимающихся должен быть направлен на гармоническое развитие тела и достаточное развитие мышечной силы. Изучение различных функциональных систем спортсменов говорит о том, что занятия силовыми упражнениями приводят к повышению эффективности деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем молодого организма. В сочетании с общеразвивающими упражнениями силовые упражнения дают наибольший эффект и способствуют совершенствованию функций организма.

Силовые упражнения воздействуют на все органы и системы организма, вызывая в них морфологические и функциональные изменения. Скелетная мускулатура гипертрофируется. Изменяется и костная ткань, увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых костей, утолщаются компактные слои кости и прикрепление сухожилий к ней. Эти изменения обеспечивают большую прочность кости и устойчивость ее к нагрузке. Отличаются функциональные изменения во всем аппарате кровообращения и дыхания [5].

Во время занятий на тренажерах выполняемая работа может быть различна по мощности и интенсивности. Занятия атлетической гимнастикой благотворно влияют на сердечнососудистую систему. Происходит улучшение кровообращения внутренних органов, скелетных мышц и головного мозга. Происходят положительные функциональные изменения в самом сердце. У систематически занимающихся атлетизмом отличается снижение частоты сердечных сокращений.

Целью физического воспитания в институте является содействие формированию здоровой, гармонически развитой личности. Однако, современная программа по физической культуре в вузе отводит на это малое количество часов. Предусматриваются дополнительные и самостоятельные виды занятий, но при этом отсутствуют конкретные рекомендации о формах, средствах и методах их проведения.

Такой большой арсенал средств и методов в атлетической гимнастике позволяет решать большое количество задач, стоящих перед занимающимися студентками. Но на сегодняшний день занятия атлетической гимнастикой в вузе построены таким образом, что они не позволяют в должной мере дифференцировать учебно-тренировочный процесс, таким

образом, чтобы были учтены целевые установки каждой занимающейся. Как правило, это групповые занятия, где занимающиеся выполняют разнообразные силовые упражнения, направленные на общее физическое развитие, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, не учитывая индивидуальных потребностей студенток. В то время как у каждой занимающейся имеются свои приоритетные задачи. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска способов организации занятий атлетической гимнастикой с учетом задач каждой занимающейся студентки.

Целью нашего исследования было обоснование использования дифференцированного подхода в организации занятий женской атлетической гимнастики в ВУЗе. Мы провели анкетирование среди студенток 2 курса обучения (93 студентки, 4 группы). Целью анкетирования было определить приоритетные целевые установки студентов на занятиях по атлетической гимнастике, в анкете мы задавали вопросы «Какие задачи на занятиях по атлетической гимнастике вы перед собой ставите, и какие из них для вас являются наиболее значимыми?». Оценив результаты анкетирования, были определены основные задачи, которые выделяли студентки, а также среди них, студентками были выбраны наиболее значимые непосредственно для них задачи.

Исходя из общей картины опроса, мы видим, что целевые установки у студенток разнятся, для 40% опрошенных на первом месте стоят задачи по коррекции телосложения, а именно уменьшение или увеличение объемов различных частей тела, для создания пропорционального телосложения. Коррекция веса, для 30% студенток является задачей номер один, всего лишь 17% определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 13% приоритетной для себя задачей, обозначили развитие физических качеств. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебно-тренировочного процесса, в сторону использования более дифференцированного подхода в проведении занятий.

В связи с этим возникают несколько проблем:

1) Мы не можем разделить занимающихся в группах в зависимости от их целевых установок, так как занятия проводятся по установленному расписанию.

2) Мы не можем делать акцент на развитие лишь одного из направлений в атлетической гимнастике, что будет противоречить основной идее, это всестороннее развитие организма.

С учетом всех обстоятельств мы предлагаем разделить основную часть занятия и добавить к ней вариативную часть, которая бы и позволила более индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. Мы выделили 4 группы студенток смешанных факультетов и условно разделили их на 2 контрольные группы 46 студенток (занятия проводились без

учета индивидуальных потребностей занимающихся) и 2 экспериментальные группы 47 студенток (занятия включали в себя вариативную часть, в которой студентки делали акцент на решение приоритетных для них задач используя средства атлетической гимнастики).

В начале и в конце учебного года, мы провели ряд тестов и измерений, которые позволяли осуществить мониторинг физического развития, функционального состояния и антропометрические изменения у студенток. Сравнительный анализ результатов мониторинга показал, что изменения в экспериментальной группе по тем направлениям, которые они для себя обозначали как приоритетные, были значительно выше, чем в контрольной группе, но по другим направлениям подготовки показатели оказались ниже. Положительная динамика результатов по тем направлениям, которые для себя определили студентки в экспериментальной группе, объясняется тем, что в вариативной части занятия, они могли акцентировано, локально воздействовать на нужные механизмы организма с целью развития тех качеств, которые для них важны. Более высокие результаты в контрольной группе по другим показателям, свидетельствуют о том, что такая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и несет положительный эффект в общем физическом развитии организма.

В конце года мы провели анкетирование, целью которого было определить степень удовлетворенности студенток от полученных результатов, после года занятий атлетической гимнастикой. В анкете мы просили оценить, по 10 бальной шкале степень их удовлетворенности от занятий в целом, и от полученных результатов. Оценив результаты анкетирования, мы можем сказать, что в экспериментальной группе уровень удовлетворенности от занятий выше, чем в контрольной группе и связано это в большей степени с высокими результатами по, тем целевым установкам, которые они перед собой ставили в начале года.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. Пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Изд-во РУДН, 2006. - 284с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М., 2000.
3. Дворкин Л. С. [и др.]. Самостоятельная силовая подготовка студентов: метод. указания. Ч. II. Свердловск, 1985.
4. Дорохов, Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования / Р.Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 10-12.
5. Лубшев М. А., Менхин А. В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработка. М., 1996.

6. . Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / Г.А., Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.

7 . Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

8 . Собянин Ф. И. О сущности физической культуры (или к вопросу об одной предложенной дискуссии) // Теория и практика физической культуры. 2010. № 4. С. 20-24.

9. Сырова С. В., Мистрюкова М. Н. Проблемы методического обеспечения физической рекреации в ВУЗе // XV Державинские чтения: мат-лы Всерос. конф. Тамбов, 2010. С. 109-111.

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Надюк Н.В., Ильиных И.С.

Липецкий государственный педагогический университет

имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк

nata.nadyk@mail.ru, iehubyf48@mail.ru

Аннотация: в статье затронуты приоритетные вопросы, касающиеся организации физического воспитания в учебном процессе.

Ключевые слова: система образования, физическая культура и спорт, учебный процесс, деятельность, формирование личности.

Физическая культура и спорт в настоящее время являются неотъемлемой частью жизни общества, это отрасль осознанной деятельности человека, в которую включены всевозможные ценности, для того чтобы физически воспитать человека укрепить его здоровье, сформировать зрелую личность. [3]

Понятие физическая культура очень объемно и содержит в себе много достижений, которые были достигнуты в ходе практики: показатель уровня здоровья, спортивные знания умения и навыки, непрерывно, связанные с физическим воспитанием молодых людей.

Под физической культурой понимают комплекс всех свойственных этому обществу целей, задач, средств, форм, содействующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда сопричислены физическое воспитание, спорт. [1]