

Популо Гельшиган Миргазовна

канд. пед. наук, доцент

Подлубная Алена Анатольевна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

DOI 10.31483/r-109649

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ

***Аннотация:** показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность, у современных юношей значительно (на 20–25%) ниже, чем у их сверстников 80–90-х годов, вследствие чего около половины юношей допризывного и призывного возраста не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности и адаптироваться к нагрузкам военной службы. Авторы посвятили свою работу изучению актуальной проблемы и предложили программу, направленную на улучшение физических качеств у юношей 16–17 лет. Проведен сравнительный анализ полученных результатов до и после педагогического эксперимента и раскрыта практическая значимость исследовательской работы.*

***Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, исследование, физические качества, тестирование, средства, программа, анализ.*

Целью стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года является «формирование основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом» [4].

Однако исследования последних лет позволяют сделать вывод об ухудшения здоровья и физической подготовленности молодежи [3].

Так, Е.С. Бабина полагает, что «причинами возникновения ряда заболеваний среди молодежи является хронический дефицит двигательной активности, психозмоциональное напряжение, нерегулярное питание, нежелание и неумение вести здоровый образ жизни, нехватка времени для поддержания своего физического здоровья» [1].

Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова, О.Г. Морозов добавляют, что «благодаря цивилизации человечество приобрело комфортные условия: автомобили, комфортабельные жилища, лифты, электронную бытовую технику и Интернет, но при этом совсем забыло, что естественное человеческое состояние – это движение. При недостаточных физических нагрузках понижается мышечный тонус и мышцы атрофируются, обмен веществ нарушается, вызывая ряд проблем со здоровьем. Статистические данные неутешительны: в России численность населения каждый год сокращается на четверть миллиона человек, и в первую очередь – из-за болезней сердечно-сосудистой системы» [2].

Одним из средств повышения физической активности населения, и, как следствие, укрепления и сохранения здоровья могут выступать средства атлетической гимнастики.

Очевидно, атлетическая гимнастика как вид фитнеса пользуется популярностью с давних времен и по настоящее время, поскольку атлетизм общедоступен, а также направлен не только на укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, но и на развитие атлетического телосложения.

Не проработанность проблемы повышения физической подготовленности молодого поколения ведет к возникновению противоречия между необходимостью улучшения здоровья, физического развития и физической подготовленности населения и увеличением числа молодежи, имеющих вредные привычки, включая и наркотическую зависимость.

Хронический дефицит двигательной активности молодежи, низкий уровень физической подготовленности юношей допризывного возраста требует поиска и разработки новых программ по атлетической гимнастике. Все это является актуальной проблемой на современном этапе.

Целью данного исследования стало изучение влияния средств атлетической гимнастики на развитие физических качеств юношей 16–17 лет.

Для тестирования физических качеств у юношей 16–17 лет, занимающихся атлетической гимнастикой, были использованы следующие тесты: для оценки скоростных качеств – «бег на 60м», для оценки выносливости – «бег на 3000 м», для оценки силовых качеств – «подтягивание из виса на высокой перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», для оценки силовой выносливости – «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин», для оценки гибкости – «наклон вперед из положения стоя», для оценки ловкости – «челночный бег 3*10», проводимые по методике В.И. Ляха.

Педагогическое наблюдение использовалось для контроля и корректировки физической нагрузки у участников эксперимента.

Десять человек – участников контрольной группы занимались по программе, утвержденной методическим советом физкультурно-оздоровительного клуба ТГУ, а десять человек – участников экспериментальной группы занимались по разработанной программе. Согласно авторской программе одно из двух учебно-тренировочных занятий содержало нагрузку переменного характера с использованием кардиотренажеров.

Программа состояла из теоретического, физического, технического и соревновательного разделов.

Объем работы составил 56 часов. Из них теоретическая подготовка – 2 ч физическая подготовка – 36 часа, техническая подготовка – 12 часов, соревновательная подготовка – 6 часов.

Теоретическая подготовка проводилась в рамках каждого учебно-тренировочного занятия по основам тренировочного процесса: сплит тренировки, прогрессивная нагрузка, руководство по тренировке всех мышечных групп, рекомендации к разработке индивидуальных программ тренировок и т. п.

Техническая подготовка проводилась в рамках каждого занятия при отработке техники выполнения упражнений на грудные мышцы (жим лежа, разведение рук, пулловер); упражнений на руки (подтягивание из виса на высокой

перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, подъемы на бицепс, тяги вниз на тросовом тренажере); упражнений на ягодичные мышцы (экстензия бедра, мостик, жим одной ногой, латеральное отведение бедра); упражнения на пресс (скручивание, планка, поворот корпуса, боковое скручивание); упражнений для бедер и голени (приседания, жим ногами, экстензия) и т. п.

Физическая подготовка проводилась в рамках каждого учебно-тренировочного занятия: – упражнения на выносливость включали продолжительное выполнение переменного-непрерывного упражнения на кардиотренажерах (от 30 до 60 минут); – упражнения на гибкость (растягивание ягодичных мышц и задней группы мышц бедра из положений стоя, сидя и лежа; растягивание задней группы мышц бедер в наклоне вперед; четырехглавых мышц бедер из разных и. п.; растягивание приводящих мышц бедра в латеральном выпаде; растягивание мышц голени из положений стоя и в выпаде; растягивание брюшного пресса лежа лицом вниз; растягивание передних и задних мышц плечевого пояса; растягивание шеи и мышц верхней части спины из положения различных наклонов; растяжка позвоночника и мышц поясницы из висов; растягивание грудных мышц с двумя руками и с одной рукой; растягивание трицепса и т. п.); – упражнения на ловкость (выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями и на тренажерах с элементами новизны, из разных и. п. по сигналу); – упражнения на быстроту (прыжки на скакалках, специально-беговые упражнения с тах частотой движения до 15 с); упражнения на силу с собственным весом, с отягощением и на тренажерах (жимы, приседания, экстензии, скручивания, планка, повороты корпуса, мостики, отведение бедер, подтягивание, отжимание, подъемы, тяги и т. п.).

По результатам тестирования физических качеств у участников экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента достоверных изменений не выявили.

По результатам тестирования физических качеств у участников экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента мы выявили прирост по всем показателям с достоверной разницей в пользу юношей

экспериментальной группы, кроме показателя ловкости. Так разница результатов по средним показателям быстроты составила 0,74 с; разница по средним показателям силы в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине» составила 2,44 раза и в тесте «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» составила 2,41 раза; разница результатов по средним показателям выносливости составила 1 минуту 38 секунд; разница по средним показателям силовой выносливости в тесте «поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту» составила 5,88 раза; разница по средним показателям гибкости составила 1,9 см в пользу участников экспериментальной группы.

Таким образом, полученные положительные результаты исследования дают возможность рекомендовать инструкторам фитнес центров и учителям по физической культуре применение на тренировках переменного-непрерывного метода с использованием, как кардиотренажеров, так и других средств атлетической гимнастики, позволяющих улучшить показатели физической подготовленности юношей допризывного и призывного возраста.

Список литературы

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11 (91). – С. 572–575. – EDN TWRLCN
2. Морозова Л.В. Формирование фитнес-культуры у студентов – будущих государственных служащих / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова [и др.] // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т. 9. №3 (35). – С. 156–159. – EDN YBRSKL
3. Популо Г.М. Особенности организации занятий по атлетической гимнастике с женщинами 25–30 лет / Г.М. Популо, Т.А. Усиевич // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 190–192. DOI 10.31483/r-100702. EDN TAXHCC
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».